



Tamdrup

Åbent aktivitetscenter
Program 1/1 – 30/6 2025

Horsens Kommune

Indhold

I dette program finder du følgende:

Velkommen til Tamdrup Aktivitetscenter	3
Mød Centerrådet.....	4
Ugeplan for aktiviteter	5
Holdoversigt og information	6
Arrangementer og tilbud.....	14
Adresse og kontaktinformationer	16

Velkommen til Tamdrup Aktivitetscenter

Horsens Kommunes aktivitetscentre er et åbent tilbud til borgere over 60 år samt førtidspensionister. Vi mødes på forskellige interessehold, til spisefællesskaber, arrangementer, årstidsfester mm. Socialt samvær og samtaler med andre har stor betydning for vores sundhed og livskvalitet.

Centret er brugerstyret med et centerråd (frivillig bestyrelse) og har et bredt tilbud af aktiviteter, som vi hele tiden udvikler på. De fleste hold er gratis, men man betaler for materialeforbrug samt mad.

Åbent Center og plejeboligerne her i Lund har tilknyttet ca. 60 frivillige, der afholder aktiviteter i samarbejde med aktivitetsmedarbejderen.

I Horsens Kommune har vi fokus på fællesskaber og forebyggelse af ensomhed. Derfor vil der også være tilbud i juli måned og mellem jul og nytår.

Har du spørgsmål, nye idéer eller lyst til at være frivillig, så kontakt centerrådet eller aktivitetsmedarbejderen. Vi hjælper gerne med at iværksætte nye initiativer og lave PR. Se kontaktoplysninger på næste side samt bagsiden.



Vel mødt til forårssæsonen 2025 - og tilmeld dig gerne vores nyhedsmail på sedlen ved kontoret.

Hilsen Centerrådet og
aktivitetsmedarbejder
Jette Bjerre

Mød Centerrådet

Formand	Inger-Merete Kay	Tlf.: 28 89 15 56
Næstformand	John Søe	Tlf.: 40 55 14 89
Kasserer	Inger Søe	Tlf.: 61 71 37 73
Medlem	Jan Møller Jørgensen	Tlf.: 29 80 20 84
Medlem	Kamma Jensen	Tlf.: 27 15 44 56
Medlem	Birgitte Brink	Tlf.: 25 61 10 22
Medlem	Anni Lauridsen	Tlf.: 23 65 97 49
Suppleant	Gitte Sørensen	Tlf.: 25 37 18 87
Revisor	Orla S. Langfeldt	
Revisor suppleant	Steen Algreen	
Medarbejder- repræsentant	Jette Bjerre	Tlf.: 51 72 49 50 Mail: jeb@horsens.dk



Ugeplan for aktiviteter

Mandag

Åben træning
Litteraturhold
Madlavning for mænd
Herreværelset
El-Scooter hold
Vrønding Gåfællesskab
Banko (se dato)
Diamond Painting

Tirsdag

Åben træning
Dart / Krolf
Håndarbejdscafé
Seniordans
Sangaftner
Gudstjenester (se dato)
Træværksted

Onsdag

Åben træning
Gymnastik
Stolegymnastik
Kortspil – Whist
Sangtime
Skak
Stavgang – Lund / Vrønding

Torsdag

Åben træning
Dart / Krolf
Tegning og akvarel
Stensliberi
Keramik
Vandrehold – Lund

Fredag

Åben træning
Madlavning m/k
Morgenkaffe med sang (se dato)

Lørdag

Åben træning
Vrønding Gåfællesskab

Søndag

Åben træning

Holdoversigt og information

Banko

Den første mandag aften i måneden (undtagen helligdage) er der banko med fine gevinster. I november og december spilles om ænder.

Tid: 6/1, 3/2, 3/3, 7/4, 5/5, 2/6

Pris: 10 kr. pr. plade,
10 kr. for kaffe & småkager

Tilmelding: Ikke nødvendig

Kontaktperson: Centerrådet

Dart

I vinterhalvåret spiller vi dart med en digital pointtavle. Vi holder kaffe-pause med medbragt kaffe og brød.

Tid: Tirsdag og torsdag

kl. 10.00 - 12.00

Pris: Gratis

Tilmelding: Ikke nødvendig

Frivillig: Inger Søe, tlf. 61 71 37 73

Diamond Painting

Kom og stift bekendtskab med Diamond Painting, hvor man sætter facetslebne stykker plast i alle farver på et fortrykt lærred. Der er numre, der viser, hvor de skal sidde, og det færdige resultat giver en flot og blank dybde. Du medbringer selv dine materialer, og kan starte med

at prøve det af med et lille billede.

Diamond Painting kan købes fra ca. 35,- kr. i en boghandel eller et varehus. Vi hygger i et par timer og skiftes til at tage lidt sødt med.

Tid: Hver anden mandag kl. 9.30

Opstart: 6/1 i Caféen

Tilmelding: Ikke nødvendig

Tovholder: Ann Pedersen

El-Scooter hold

Har du El-Scooter og lyst til at køre hyggelige ture sammen med andre i Lund og omegn? Så kom frisk og medbring egen kaffe og evt. brød til vores eftermiddagskaffe til sidst inde på centeret.

Tid: Mandag kl. 13.00

Opstart: 5/5

Tilmelding: Ikke nødvendig

Frivillig: Lone Jødal, tlf. 52 60 60 46

Gudstjenester

En gang om måneden er der gudstjeneste med nadver, hvor både beboere og borgere i byen er velkomne. Vi starter med ½ times kaffe med snak og hyggemusik.

Tid: Tirsdag kl. 14.30 i ugerne 4, 8, 12, 16, 20 og 24



Præster: Dorte Stenberg Isaksen og Peter Lynggaard Uth
Frivillige: Inga Christensen og Lone Gaarden

Gymnastik

Har du lyst til at røre dig og få sved på panden, så kom og vær med på vores gymnastikhold. Vi laver forskellige øvelser, samt konditions- og styrketræning. Holdet kræver mobilitet og rimelig balance, men du kan være med i eget tempo. Hvis vejret er godt, træner vi uden for i sommermånederne.

Tid: Onsdag kl. 9.00 – 10.00

Opstart: 8/1

Pris: Gratis

Tilmelding: Ikke nødvendigt

Underviser: Susanne Secher, træningsassistent, tlf. 24 95 91 02

Herreværelset

Har du lyst til at mødes med andre mænd hver 14. dag? Det er godt at komme ud og have fællesskab med andre. Vi synger et par sange sammen, spiser frokost og hører f.eks. lidt fra en rejse, oplevelser fra livet eller hvad gruppen ellers foreslår.

Tid: Mandag i lige uger kl. 11.00

Start: 6/1

Pris: 60,- kr. inkl. 1 øl/vand samt kaffe

Frivillige: Jan Møller, Aage Petersen, Lyng Pedersen, John Pedersen og Preben Frydenholm

Tilmelding: Jan Møller, tlf. 29 80 20 84

Håndarbejdscafé

Elsker du at strikke, hækle eller brodere, så er muligheden for hyggeligt samvær her. Vi laver bl.a. bluser, tæpper, huer m.m. til salg, men du kan også producere til privat forbrug. Overskuddet går til aktiviteter for beboerne på Tamdrup Centret. Vi modtager meget gerne alt slags garn. Vi vejleder og hjælper hinanden og mødes året rundt.

Tid: Tirsdag kl. 12.30 – 15.00

Opstart: 7/1.

Pris: Gratis

Tilmelding: Ikke nødvendig

Frivillig: Elin Johansen, tlf. 25 21 76 81

Keramik

Kom og udform dine egne idéer eller hent inspiration hos Kirsten, vores keramikker, der er meget kreativ og har eget lokalt værksted. Vi



udveksler også idéer med hinanden og nyder eftermiddagskaffen sammen. I værkstedet er der redskaber, drejeskiver, ovn, glasurer m.m.

Tid: Torsdag kl. 14.30

Opstart: 9/1

Pris: Der betales for materialer

Tilmelding: Ikke nødvendig

Frivillig: Kirsten Bondegaard,
tlf. 30 88 65 80

Kortspil – Whist

Vi er en flok mænd og kvinder, der mødes og spiller whist. Det er godt for hukommelsen at prøve at lægge en strategi – og det bliver selvfølgelig krydret med godt humør undervejs. Nye spillere er meget velkomne. Vi holder en kaffepause halvvejs og hygger os med medbragt kage.

Tid: Onsdag kl. 13.30

Opstart: 8/1 i Multisalen

Tilmelding: Ikke nødvendig – bare mød op

Frivillig: Inger Søe, tlf. 61 71 37 73

Krolf

Kom og spil Krolf – en mellemting mellem krocket og golf – på vores fine bane. Vi har det rigtig hyggeligt

og holder kaffepause undervejs.

Vi spiller hver tirsdag og torsdag i sommerhalvåret, og starter efter påske såfremt vejret tillader det. Det foregår ved Alidas Vejs Fælleshus.

Tid: Tirsdag og torsdag kl. 10.00 – 12.00

Pris: Gratis

Tilmelding: Ikke nødvendig

Frivillig: Hanne Storbank,
tlf. 51 75 87 75

Litteratur hold

Har du lyst til at mødes en gang om måneden og snakke om en bog, som alle i gruppen har læst? Du får lidt at vide om forfatteren, og bøgerne bliver bestilt hjem fra biblioteket til alle på holdet. Der er plads til 12 deltagere på holdet.

Tid: Hver 4. mandag kl. 9.30

Opstart: 13/1

Pris: Gratis

Tilmelding: Else Kiærbye,
tlf. 20 13 40 89

Frivillige: Else Kiærbye og
Annalise Thorsen

Madlavning – m/k hold

På dette hold eksperimenteres der med flere smagsvarianter ud fra de



samme grundingsredienser. Her får du og dine smagsløg nye indtryk og udfordringer, uanset om du er nybegynder eller erfaren husmor/ husfar. Der er bl.a. fokus på forskellige krydderier og krydderurter, afstemninger mellem det salte, det søde, det sure, det bitre og umami, der giver en anden smagsoplevelse og pift til maden. Vi prøver at hente smage ind fra alle kontinenter og derved komme verden rundt.

Medbring forklæde, skærebæret, skarp kniv og egne drikkevarer.

Tid: Fredag i lige uger
kl. 9.00 – ca. 14.00

Opstart: 10/1

Pris: 60-70 kr. pr. gang

Tilmelding og frivillig:

Bent Lauridsen, tlf. 42 12 54 71

Madlavning for mænd

Har du en kok gemt i dig, eller vil du bare opleve et par hyggelige timer med skøn mad, så har du muligheden på vores madlavningshold for mænd. Vi laver dagligdags retter, som vi beslutter i fællesskab.

Tid: Mandag i ulige uger
kl. 9.30 – ca. 14.00

Opstart: 13/1

Pris: Ca. 50 kr. pr. gang

Tilmelding og frivillig:

Steen Algreen, tlf. 26 12 83 64

Morgenkaffe med sang

Kom godt i gang med dagen med morgenkaffe, rundstykker, sang og hyggeligt samvær i Caféen. Velkommen til både nye og gamle.

Tid: Fredag kl. 10.00 d. 31/1, 28/2, 28/3, 23/5 og 27/6

Pris: 40 kr. inkl. en lille skarp

Tilmelding: Senest 1 uge før på listen ved kontoret eller på sms til Kamma på tlf. 27 15 44 56

Frivillige: Centerrådet

Månedens Middag – 65 kr.

Tid: Kl. 12.00

9/1 Hamburgerryg m/ grønlangkål, hvide og brunede kartofler samt sennep.

Dessert: citronfromage

6/2 Karbonader m/ stuede ærter og gulerødder samt kartofler.

Dessert: Æblekage m/ flødeskum

6/3 Fynsk æggecake m/ bacon, brasede kartofler og tomatsalat.



Dessert: Budding m/ frugtsovs

8/5 Fiskefilet m/ citron og remoulade, kartofler og persillesovs

Dessert: Hjertevafler m/ syltetøj og småkager

Der kan købes sodavand, øl og vin til gode priser

Tilmelding: Senest 1 uge før på sedlen ved aktivitetskontoret. Tilmelding er bindende fra tilmeldingsfristen

Frivillige: Bent Lauridsen, Lisbet Nielsen, Steen Algreen, Kirsten Larsen

Pigekammeret

Områdets kvinder 60+ inviteres til lidt god mad, hyggesnak og måske en sang. Vi mødes en gang om måneden på rullende dage kl. 12.30 i et par timer.

Tid: Onsdag d. 15/1, mandag d. 24/2, torsdag d. 20/3, tirsdag d. 29/4, onsdag d. 21/5, tirsdag d. 17/6.

Medbring selv service og øvrige drikkevarer

Pris: Ca. 75 kr. pr. gang inkl. 1 kop kaffe

Tilmelding: Bindende senest 1 uge før på tavlen i Aktiviteten eller på sms til Kamma Jensen, tlf. 27 15 44 56

Frivillige: Merete Jensen,

tlf. 30 32 32 95 og Dorthe Flammild, tlf. 61 70 74 30

Sangaftner

Kom og syng fællessang med "De sangglade". Vi er nu næsten 60 personer, der hygger os og synger sammen med Henning, der spiller harmonika til. Vi medbringer selv kaffe og kage til pausen. Nye er altid velkomne.

Tid: Tirsdag i lige uger kl. 19.00

Opstart: 7/1

Pris: 50 kr. for en hel vintersæson

Tilmelding: Ikke nødvendig – bare mød op

Frivillig: Henning Jensen, tlf. 28 60 27 70

Sangtime 4 onsdag eftermiddage

Er du ked af at komme ud i vintermørket om aftenen – eller vil du bare gerne synge ekstra meget, så har du mulighed for at synge sammen med beboerne i caféen

Tid: 8/1, 5/2, 5/3 og 2/4

Tilmelding: Ikke nødvendig

Frivillige: Henning og Kamma Jensen m.fl.



Seniordans - for singler og par

Kom og dans dig glad til Senior-dans – med eller uden partner. God og sjov motion for hjerne, hjerte og helbred. Der er mulighed for en gratis prøvetime. Vi holder en pause halvvejs, hvor man kan nyde med-bragt kaffe.

Tid: Tirsdag kl. 15.00 – 17.00, dog kl. 16.00 – 17.00 i uge 4, 8, 12, 16 og 20 pga. gudstjeneste i huset.

Disse gange uden kaffepause.

Opstart: 7/1 kl. 15.00 – 17.00

Pris: 200 kr. for 12 gange.

Betaling senest 2. gang.

Tilmelding: Ikke nødvendig

Underviser: Tove Nørremark fra Dansk Seniordans, tlf. 26 18 31 55

Skak

– for nybegyndere og fortsættere

Hold hjernen i gang – det er sundt. Kom og spil skak. Du behøver ikke at være ekspert. Vi hygger os og holder kaffepause med kort holdet.

Tid: Onsdag kl. 13.30

Opstart: 8/1 i Multisalen

Tilmelding: Ikke nødvendig

Frivillig: Jan Gaarden, tlf. 23 46 43 29

Stensliberi

Kom og prøv kræfter med hele processen fra rå til poleret sten, og oplev forvandlingen. Gennem den frivillige vejleder og andre deltagere kan du få ny viden om mange forskellige slags sten. Medbring gerne forklæde og visir. Gratis prøvegang.

Tid: Torsdag kl. 13.30

Opstart: 9/1

Frivillig: Henning Juul, tlf. 20 44 19 59

Pris: 100 kr. for hele forårssæsonen

Tilmelding: Ikke nødvendigt

Stolegymnastik

Kniber det med balancen? Det er ingen hindring for at få dig rørt. På dette hold foregår gymnastikken siddende eller med mulighed for at støtte sig til en stol. Vi laver forskellige øvelser og får arbejdet hele kroppen igennem. Vi laver også forskellige siddende sportsaktiviteter, og starter og slutter med en sang.

Tid: Onsdag kl. 10.30 – 11.30

Opstart: 8/1

Pris: Gratis

Tilmelding: Ikke nødvendig

Frivillig: Lone Gaarden, tlf. 21 75 55 12



Tegning og akvarel

Slip din indre kunstmaler fri. Kom og prøv kræfter med gamle og nye teknikker. Du får vejledning i materialer og begynder øvelser. Medbring gerne egne materialer, hvis du har – ellers vent med at købe til efter den første gang.

Tid: Torsdag i ulige uger kl. 13.30

Opstart: 16/1 i Caféen

Tilmelding: Ikke nødvendig

Frivillig: Karinmaria Lyngø Hansen, tlf. 61 77 59 32

Træværksted m/k – ny åbningstid

Har du lyst til at arbejde med træ i hyggeligt samvær? Vi har eget lokale med forskellige maskiner, drejebænk mm. Du kan f.eks. lave fuglekasser, lystestager, æsker, hylde – eller reparere et møbel. Vi hjælper og inspirerer hinanden. Hvis du producerer til dig selv, skal du selv medbringe materialer eller købe fra vores lille lager. Hvis du producerer til salg på centret, kan du frit bruge af materialerne, da pengene går til vedligeholdelse af værkstedet. Du kan komme om formiddagen, eftermiddagen eller hele dagen. Der er introduktion til maskinerne og

en sikkerhedsgennemgang 2 gange om året. Vi har en kaffekasse, og du er velkommen til at medbringe en madpakke til køleskabet.

Tid: Tirsdage kl. 9.30-14.30

Opstart: 7/1

Tilmelding: Ingen tilmelding

Frivillig:

Torben Tjerrild, tlf. 28610942

Bodil Sørensen, tlf. 224815952

Vandrehold – Lund

Har du lyst til en vandretur med vores gåværdter på en 5-7 km rute? Så snør traveskoene, fyld vandflasken og find evt. din kikkert. Vi går i ca. 1 ½ time i al slags vejr i let kuperet terræn med små pauser undervejs til at nyde, hvad vi møder af udsigt eller andre spændende ting. Start og slut ved Brugsen.

Tid: Torsdag kl. 9.30

Opstart: 2/1

Tilmelding: Ikke nødvendig, bare mød op

Frivillige gåværdter:

Merete Jensen, tlf. 30 32 32 95

Lisbeth Schou, tlf. 21 22 66 67

Dorthe Flammild, tlf. 61 70 74 30

Britta Larsen, tlf. 26 29 87 90



Vrønding Gåfællesskab

Vi går hver anden lørdag i lige uger hele året rundt samt mandag aften i sommerhalvåret. Det er en god idé at holde øje med Facebook-grupperne: **Vrønding4ever** og **Lund-Vinten**, hvor evt. ændringer vil blive offentliggjort. Vi mødes ved gadekæret og går i et frisk tempo med passende pauser undervejs, hvor vi venter på dem, som ikke går så hurtigt.

Tid: Mandag kl. 19.00

Opstart: 11/1

Tilmelding: Ikke nødvendig

Frivillig gåvært: Marie Nielsen, tlf. 40 24 85 02

Stavgang – Lund / Vrønding

Vi mødes ved gadekæret i Vrønding og kører forskellige steder hen, hvor vi går 30-45 minutter. Efter gåturen slutter vi af med kaffe og kage, som vi skiftes til at tage med.

Nogle går i et frisk tempo, mens andre går lidt langsommere. Der er plads til alle!

Hold øje med Facebook grupperne **Vrønding4ever** og **Lund-Vinten** for evt. ændringer.

Tid: Onsdag kl. 18.30

Opstart: 9/4

Tilmelding: Ikke nødvendig, men ring til Marie, hvis du ønsker samkørsel fra Lund til Vrønding

Frivillig gåvært: Marie Nielsen, tlf. 40 24 85 02

Åben træning

Benyt muligheden for at holde dig i form ved at styrketræne på vores maskiner i kælderen. Prøv kræfter med vores romaskine, kondicykler, crosstræner, benpres, gå/løbebånd, vægte mm., og slut af med en tur i massagestolen.

Alle nye skal starte med ½ times instruktion fra vores træningsassistent. Tilmelding på sedlen ved aktivitetskontoret eller til aktivitetsmedarbejderen.

Tid: Alle dage ml. kl. 8.00 og 15.00

Pris: Gratis

Tilmelding: Jette Bjerre, tlf. 51 72 49 50

Underviser: Susanne Secher, tlf. 24 95 91 02

Arrangementer og tilbud

Januar

Fredag	d. 3.	kl. 14.00	Nytårskur med taler Niels Rasmussen, næstformand for Seniorrådet og formand for Ældresagen i Brædstrup – se opslag
Mandag	d. 6.	kl. 19.00	Banko
Onsdag	d. 8.	kl. 15.00	Sangtime
Torsdag	d. 9.	kl. 12.00	Månedens Middag
Tirsdag	d. 21.	kl. 14.30	Gudstjeneste m/ kaffe
Fredag	d. 31.	kl. 10.00	Morgenkaffe

Februar

Mandag	d. 3.	kl. 19.00	Banko
Onsdag	d. 5.	kl. 15.00	Sangtime
Torsdag	d. 6.	kl. 12.00	Månedens Middag
Tirsdag	d. 18.	kl. 14.30	Gudstjeneste m/ kaffe
Torsdag	d. 20.	kl. 17.00	Kyndelmissefest m/ spisning – se opslag
Fredag	d. 28.	kl. 10.00	Morgenkaffe

Marts

Mandag	d. 3.	kl. 19.00	Banko
Onsdag	d. 5.	kl. 15.00	Sangtime
Torsdag	d. 6.	kl. 12.00	Månedens Middag
Tirsdag	d. 11.	kl. 10-13	Jysk tøjsalg
Tirsdag	d. 18.	kl. 14.30	Gudstjeneste m/ kaffe
Onsdag	d. 19.	kl. 14.00	Årsmøde m/ foredrag Gratis kaffe og kage – se opslag
Fredag	d. 28.	kl. 10.00	Morgenkaffe

April

Onsdag	d. 2.	kl. 15.00	Sangtime
Mandag	d. 7.	kl. 19.00	Banko
Onsdag	d. 9.	kl. 14.00	Påskedekorations værksted – se opslag

Tirsdag	d. 15.	kl. 14.30	Gudstjeneste m/ kaffe
Fredag	d. 25.	kl. 11.30	Forårsfrokost – se opslag

Maj

Torsdag	d. 1.	kl. 12.00	Månedens Middag
Mandag	d. 5.	kl. 19.00	Banko
Tirsdag	d. 13.	kl. 14.30	Gudstjeneste m/ kaffe
Fredag	d. 23.	kl. 10.00	Morgenkaffe

Juni

Mandag	d. 2.	kl. 19.00	Banko
Tirsdag	d. 10.	kl. 14.30	Gudstjeneste m/ kaffe
Torsdag	d. 19.	kl. 17.00	Sommerfest – se opslag
Fredag	d. 27.	kl. 10.00	Morgenkaffe

Kunstudstillere

Januar-marts	Malerier v/ Jonna Brandt
April-juni	Malerier med drypstenshuler v/ Yrsa Møller

Betaling til arrangementer

Vi har ingen medlemsgebyr, men der betales kontant til arrangementer. Til centerrådets arrangementer – årstidsfester, morgenkaffe mv. kan benyttes MobilePay nr. 780091.

Der kan være andre MobilePay numre til andre arrangementer. Spørg den frivillige. Vær opmærksom på bindende tilmelding fra tilmeldingsfristens udløb. Det betyder, at man skal betale for maden, selvom man bliver forhindret. Men måske kender man en, der kan bringe maden.

Vi henstiller også til, at man enten tilmelder sig på listen ved kontoret eller pr. sms til det angivne tlf. nr. så der ikke opstår forvirring eller misforståelser.

Tamdrup Aktivitetscenter

Silkeborgvej 245, Lund
8700 Horsens

Aktivitetsmedarbejder

Jette Bjerre
Tlf. 51 72 49 50
Mail: jeb@horsens.dk