



Skovly

Åbent aktivitetscenter
Program 1/7 2026 – 30/6 2027

Horsens Kommune

Indhold

I dette program finder du følgende:

Velkommen til Skovly Aktivitetscenter.....	3
Mød Centerrådet.....	4
Ugeplan for aktiviteter	5
Holdoversigt og information	6
Arrangementer.....	11
Adresse og kontaktinformationer	12

Velkommen til Skovly Aktivitetscenter

Fællesskab – aktiviteter – livskvalitet

Det åbne aktivitetscenter på Skovly i Hovedgård er et lokalt tilbud til seniorer i alderen 60+ og til førtidspensionister. Her tilbyder vi diverse aktiviteter, udflugter og arrangementer. Vi vægter fællesskabet, hyggelige stunder og rum til forskellighed højt. Her er hjerterum og plads til alle.

Som senior i Horsens Kommune må man også benytte sig af de andre aktivitetscentre i kommunen og deres tilbud. Aktivitetscenteret drives hovedsageligt af frivillige kræfter, et centerråd, vejledere på vores hold samt de mange hjælpere til arrangementer året igennem.

Der er også tilknyttet en aktivitetsmedarbejder som er tovholder, og du er altid velkommen til at tage kontakt. Både hvis du har spørgsmål eller gode ideer. Døren er åben

for en god snak. Vi har altid brug for flere frivillige hænder, så kom og bliv en del af det dejlige fællesskab og sammenhold. Sammen kan vi mere.

Du kan udover dette program også følge med på tavlen i det åbne center, hvor der kommer opslag op for arrangementer, udflugter og andre spændende tiltag.

Der vil løbende komme nyhedsbreve fra det åbne aktivitetscenter, hvor du kan holde dig opdateret på, hvad der sker og rører sig i huset. Hvis du gerne vil modtage nyhedsbrevet, så henvend dig på aktivitetskontoret.

Vi glæder os til at se dig i efteråret 2026 og foråret 2027.

Med venlig hilsen
Centerrådet og aktivitetsmedarbejderen

Mød Centerrådet

Centerrådets arbejde er at arrangere og skabe aktiviteter og arrangementer, der tilgodeser brugernes interesser og ønsker til aktiviteter. Centerrådet er frivillige og gør et stort og fint arbejde på Skovly, for at skabe livskvalitet og fællesskab for seniorer i lokalområdet.

Formand	Barbara Ridings	Tlf.: 31 90 18 58 Mail: b.ridings@stofanet.dk
Næstformand og kasserer	Bente Koch	Tlf.: 21 78 30 12 Mail: bpkoch@stofanet.dk
Sekretær	Laila Olsen	Tlf.: 50 95 33 04 Mail: olsen.lailabeathe1@gmail.com
Medlem	Birthe Madsen	Tlf.: 24 60 86 46
Medlem	Lilian Nielsen	Tlf.: 50 44 55 42 Mail: dolly.nielsen@hotmail.com
Medlem	Else Nielsen	Tlf.: 53 34 99 33 Mail: isbjorn5@gmail.com
Medlem	Tove Frandsen	Tlf.: 51 37 21 77 Mail: madamfrandsen@hotmail.com
Suppleant	Eva Skovgård	Tlf.: 30 13 89 85 Mail: woodfarm@stofanet.dk



Ugeplan for aktiviteter

Mandag

Netværksgruppe	09.30 – 11.30
Herregruppe	10.00 – 11.30

Tirsdag

Herre/dame korthold og hygge	09.00 – 13.00
Kattrup Spillemandene	09.00 – 11.30
Kortklub	09.30 – 11.30
Kreahold	10.00 – 12.00
Spisefællesskaber (ulige uger)	12.00 – 14.00

Onsdag

Gåhold	09.00 – 10.00
Kortklub	09.30 – 11.30
Kreahold	10.00 – 12.00
Banko	14.15 – 15.30
(1. onsdag hver måned)	
Gudstjeneste	14.15 – 15.30
(3. onsdag hver måned)	
Petanque	14.30

Torsdag

Mande madklubben	09.00 – 13.00
Gymnastik og blid bevægelse	10.00 – 11.30

Fredag

Fredagssang	10.30 – 11.30
-------------	---------------

Mandag til søndag kan træningslokalet benyttes til selvtræning fra kl. 06.00 – 18.00.

Holdoversigt og information

Banko

Kom og vær med til en god gang banko med fine præmier ved både rækker og fulde plader. Halvvejs nyder vi kage og en hyggelig snak over kaffen.

Hvor: Festsalen

Hvornår: 1. onsdag hver måned kl. 14.15

Pris: 10 kr. pr. plade og 16 kr. for kaffe m/kage

Ansvarlig: Centerrådet

Cafe klubben

Her mødes vi til snak og hygge over morgenkaffen med rundstykker. Vi vil af og til planlægge besøg af en oplægsholder og arrangere fælles udflugter. Har du lyst til at være med eller til at hjælpe med som frivillig, så tag kontakt til aktivitet medarbejder, Mathilde Johansen.

Hvor: Festsalen

Hvornår: 1. mandag hver måned kl. 10.00-12.00.

Tilmelding: Aktivitetesmedarbejder

Pris: 40 kr. pr gang.

Kontaktperson: Aktivitetsmedarbejder

Tlf. 51 72 47 05

Fredagssang

Her er der mulighed for at pleje sangstemmen! Vi er Hovedgårds hyggeligste sangkor. Er du ikke den store sanger så kom alligevel og drik din formiddagskaffe, få en sludder og en rigtig hyggelig formiddag, hvor vi slutter ugen af med at ønske hinanden en rigtig god weekend.

Hvor: Festsalen på 3. sal

Hvornår: Fredag kl. 10.30 – 11.30

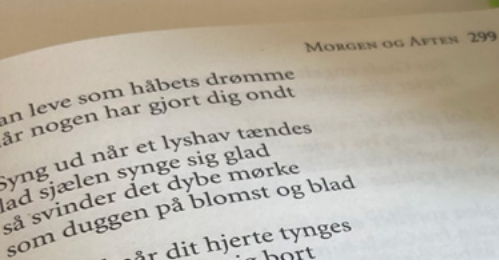
Pris: 10 kr. for kaffe/te

Værter: Kamma Carøe, Lillian Salling, Olav Jensen m.fl.

Tilmelding: Ikke nødvendig

Gymnastik og blid bevægelse

Dette hold er tilpasset både mobile, dårligt gående og siddende borgere. Vi har været på kursus og har fået ny inspiration fra bl.a. tai chi og yoga. Vi kan gennem blide bevægelser tage højde for eventuelle kroniske smerter. Vi starter med



opvarmning og afspænding, hvor vi arbejder kroppen igennem med styrke-, puls- og balanceøvelser. Øvelserne foregår delvist siddende på en stol eller stående.

Hvor: Festsalen

Hvornår: Torsdag kl. 10.00 – 11.30.
September til maj måned.

Tilmelding: Aktivitetsmedarbejder

Tlf. 51 72 47 05

Pris: Gratis

Vejledere: Helga Zacho, Lisbeth Kristensen og Bente Koch

Gåhold – Roligt tempo

I samarbejde med Ældresagen, DGI og Projekt Bevæg dig for Livet. Vi starter med lidt opvarmningsgymnastik og går derefter 3-3½ km. på stabilt underlag, hvor det er muligt at gå med rollator. Vi går i spredte grupper alt efter tempo, og der er mulighed for at holde pause på bænke undervejs. Hunde er velkomne. Det er gratis, og du behøver ikke at være medlem af Ældresagen.

Hvor: Vi mødes på Horsensvej 50 ved den hvide bänk

Hvornår: Onsdag kl. 09.00 – 10.00

Tilmelding: Ikke nødvendig

Gå-vært: Lisbeth Kristensen

Tlf.: 25 53 02 89

Gudstjeneste

Følg årets gang med salmer og oplev vores lokale præst til Gudstjeneste. Sammen hører vi prædiken i en halv time, hvorefter der er kaffe- og kagepause med god snak og fællessang.

Hvor: Festsalen

Hvornår: 3. onsdag i hver måned
kl. 14.15

Tilmelding: Ingen tilmelding

Pris: Gratis

Kontaktperson: Aktivitetsmedarbejder

Tlf. 51 72 47 05

OBS: I sommerhalvåret tager vi ud af huset til gudstjeneste.

Herre/dame korthold og hygge

Vi er en gruppe, der samles til fælles madlavning. Vi starter med en kaffepunch og går derefter i gang med at lave en god traditionel dansk



middag. Vi planlægger menuen sammen, og undervejs er der også tid til et spil Whist.

Hvor: Aktivitetscentrets køkken

Hvornår: Tirsdag kl. 09.00 – 13.00

Tilmelding: Til vejleder

Vejleder: Villy Andersen

Tlf.: 23 34 01 95

Herregruppe

Dette er en gruppe kun for mænd. Vi diskuterer alt mellem himmel og jord i en hyggelig tone og i godt selskab. Vi tager på udflugt sammen én gang om året.

Hvor: Aktivitetscentrets køkken

Hvornår: Mandag kl. 10.00 – 11.30

Pris: 20 kr. for kaffe + 1 skarp

Tilmelding: Til vejleder

Vejleder: Knud Olesen

Tlf.: 29 87 87 52

Selvtræning

Benyt dig af vores fine træningsrum med udsigt, hvor der er mulighed for at styrketræne på maskiner. Før du starter, skal du have en grundig instruktion af vores trænings-

assistent. Herefter kan du træne på egen hånd. Der introduceres med tidsramme på ½ time pr person.

Hvor: 3. sal i den røde hovedbygning

Hvornår: Alle dage mellem kl. 06.00 og 18.00

Pris: Gratis

Tilmelding: Aktivitetsmedarbejder

Tlf. 51 72 47 05

"Når man bliver ældre, bliver musklerne og knoglerne svagere. Det er en naturlig biologisk proces, der sker med alderen. Men en fysisk inaktiv livsstil kan forstærke dette yderligere og føre til reduceret muskelmasse og dermed mindre muskelstyrke. Det kan give problemer med balancen og øget risiko for at falde. Samtidig kan en konsekvens af dette være, at man får sværere ved at klare sig selv i hverdagen (f.eks. gå op ad trapper, klare indkøb eller rejse sig fra en stol) og bliver afhængig af hjælp fra andre. I sidste ende kan det forringe ens livskvalitet. Heldigvis kan man selv modvirke tabet



af muskler og knoglestyrke ved at holde sig regelmæssigt fysisk aktiv. Og det er aldrig for sent at komme i gang.” (sundhed.dk)

Kattrup Spillemændene

Vi er en lille gruppe spillemænd og -kvinder, der øver på Skovly ca. en gang om ugen i vinterhalvåret. Vores instrumenter er harmonika, guitar, fløjte, mandolin, cello og klaver. Har du lyst til at være med, er du meget velkommen – også på andre instrumenter.

Hvor: Festsalen på Skovly

Hvornår: Tirsdage kl. 09.00 – 11.30

Kontaktperson: Lisbeth Kristensen

Tlf.: 25 53 02 89

Korthold

Vi spiller indianerwhist og nyder en øl/sodavand/kaffe i pausen.

Hvor: Den lille stue i aktivitetscentret

Hvornår: Tirsdag kl. 09.30 – 11.30

Onsdag kl. 09.30 – 11.30

Kontaktperson: Bente Urban

Jensen, tlf.: 60 94 72 50

Grethe Hansen, tlf.: 75 66 14 32

Kreahold

Her kan gode ideer og flittige hænder få frit spil. Tag dit igangværende projekt med, eller kom og lad dig inspirere af de mange spændende ting og sager, som laves på dette hold. Er du ikke kreativ, men god til at snakke og drikke kaffe, er du også mere end velkommen.

Hvor: Aktivitetslokalet

Hvornår: Tirsdag og onsdag kl. 10.00 – 12.00

Vejleder: Barbara Ridings og Ursula Pedersen

Tlf.: 31 90 18 58

Mande madklubben

Hver torsdag samles vi til fælles madlavning, hvor vi skiftes til at handle ind. Vi starter med rundstykker og kaffe. Vi kan godt lide at kræse for en god dansk middag og prøver nogle gange nye opskrifter. Vi skiftes til at give rundstykker og drikkevarer, der passer til maden.

Hvor: Aktivitetscentrets køkken

Hvornår: Torsdag kl. 09.00 – 13.00

Pris: 20-40 kr. pr. gang for maden



Tilmelding: Til vejleder

Vejleder: Ejnar Sørensen

Tlf.: 20 12 40 84

Netværksgruppe

Vi er en gruppe, der mødes og snakker, synger og drikker kaffe sammen. Vi snakker i øst og vest og deler alverdens tanker, problematikker og livets glæder. Både kvinder og mænd er velkomne.

Hvor: Aktivitetslokale

Hvornår: Mandag kl. 09.30 – 11.30

Pris: 28 kr. pr. gang for brød m/tilbehør + kaffe/ te

Tilmelding: Til kontaktperson

Kontaktperson: Ejnar Sørensen

Tlf.: 20 12 40 84

Petanque

Frivillige har fået gjort petanquebanen ved skolen i Hovedgård fin igen. Vi har kugler og godt humør, så kom og vær med til et par hyggelige timer, hvor vi øver os i spillet.

Hvor: Petanquebanen ved tennisbanen/skolen

Hvornår: Onsdag kl. 14.30

Tilmelding: Ikke nødvendig

Pris: Gratis

Kontaktperson: Kaj Birger Jensen

Tlf.: 31 90 90 22

Spisefællesskaber

Spisefællesskaber er en ny madklub for alle, der søger en gruppe at spise sammen med og hyggeligt socialt samvær. Vi spiser sammen en god frokost i godt selskab, hvor der er plads til alle. Prisen er inkl. kaffe og dessert.

Hvor: Festsalen

Hvornår: Tirsdag (ulige uger)

Tilmelding: Aktivitetsmedarbejder i åbent center på telefon.

Pris: 65 kr. eksklusiv drikkevarer

Kontaktperson: Aktivitetsmedarbejder

Tlf.: 51 72 47 05



Arrangementer:

Du kan hente en folder med information om vores arrangementer i efteråret 2026 og foråret 2027. Den finder du i aktivitetsrummet, eller du kan henvende dig på aktivitetskontoret.

Skulle du have spørgsmål eller brug for mere information vedrørende vores arrangementer kan du henvende dig til aktivitetsmedarbejder, Frederik Hansen på kontoret eller på tlf.: 51 72 47 05 og mail: fem@horsens.dk.

Du er også velkommen til at kontakte centerrådets medlemmer.

Aktivitetsmedarbejder

Tlf. 51 72 47 05

Afløser

Gabriella Schmidt

Tlf.: 23 60 42 72

Skovly åbent aktivitetscenter

Horsensvej 38, Hovedgård

8732 Horsens