



Tamdrup
Åbent aktivitetscenter
Program 1/7 - 31/12 2023

Indhold

I dette program finder du følgende:

Velkommen til Tamdrup Aktivitetscenter

Mød Centerrådet

Ugeplan for aktiviteter

Holdoversigt og information

Arrangementer og tilbud

Adresse og kontaktinformationer



Velkommen til Tamdrup Aktivitetscenter

Horsens Kommunes aktivitetscentre er et åbent tilbud til borgere over 60 år samt førtidspensionister. Vi mødes om forskellige interesser, aktiviteter, spisefællesskaber, arrangementer og årstidsfester. 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. Som udgangspunkt er tilbuddene gratis, men man betaler for materialeforbrug, mad og på enkelte undervisningshold. De fleste aktiviteter afvikles af frivillige og koordineres med aktivitetsmedarbejderne.

De aktuelle tilbud er dynamiske, da vi løbende justerer ift. hvad der er interesse for og afprøver nye idéer.

Har du spørgsmål, nye idéer, kundskaber eller lyst til at være frivillig, så tøv ikke med at kontakte enten centerrådet eller aktivitetsmedarbejderne. Vi hjælper gerne med at iværksætte nye initiativer og lave PR.

Se kontaktoplysninger på næste side samt bagsiden.

I Horsens Kommune har vi meget fokus på fællesskaber og forebyggelse af ensomhed. Derfor vil der også være tilbud op til påske, i juli måned og mellem jul og nytår. Aktivitetsmedarbejderne har ansvaret for dette, men har nogen lyst til at hjælpe i den forbindelse, er man hjertelig velkommen.

Vel mødt – gamle som nye – til efterårssæsonen 2023

- og tilmeld dig gerne vores nyhedsmail på sedlen ved kontoret!

Hilsen Centerrådet samt Ann og Jette,
aktivitetsmedarbejdere



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
Suppleant og sekretær	Torben Johansen	Tlf.: 40 17 25 90
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
Træværksted
Madlavning for mænd
Herreværelset
El-Scooter hold
Vrønding Gåfællesskab

Tirsdag

Åben træning
Dart / Krolf
Strikkecafé
Seniordans
Sangaftner

Onsdag

Åben træning
Gymnastik
Stolegymnastik
Kortspil – Whist
Vrønding Stavgang

Torsdag

Åben træning
Dart / Krolf
Tegning og akvarel
Træværksted
Stensliberi
Keramik
Vandrehold, Lund, frisk tempo

Fredag

Åben træning
Madlavning m/k

Lørdag

Åben træning

Holdoversigt og information

Alle hold er listet i alfabetisk rækkefølge.

Dart

I vinterhalvåret spiller vi dart i kælderen i lokalet overfor hjemmeplejen med en digital pointtavle. Vi holder også kaffepause med medbragt kaffe og brød.

Tid: Tirsdag og torsdag kl. 10.00 – 12.00
Opstart: Når krolf stopper i løbet af efteråret
Pris: Gratis, tilmelding er ikke nødvendig
Kontaktperson: Inger Søe, tlf. 61 71 37 73

El-Scooter hold i alt slags vejr (næsten)

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. 13.30
Opstart: D. 3/7
Tilmelding: Ikke nødvendig
Frivillige: Lis Gønge, tlf. 22 61 50 29, Lone Jødal, tlf. 52 60 60 46

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. De dage, hvor der er mange fremmødt, skiftes vi til at træne ude eller på maskinerne i kælderen (hvis du har fået en introduktion) alt efter vejr og humør. Hvis vejret er godt, træner vi uden for i sommermånederne.

Tid: Onsdag kl. 9.00 – 10.00
Opstart: D. 16/8
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: D. 7/8
Pris: 60,- kr. inkl. 1 øl/vand samt kaffe
Frivillige: Jan Møller, Lyng Pedersen, John Pedersen og Aage Petersen
Tilmelding: Jan Møller, tlf. 29 80 20 84



Keramik

Kom og udform dine egne idéer eller hent inspiration ved Kirsten, vores keramikker, der har stor kreativitet og 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:	D. 10/8
Pris:	Der betales for materialer
Tilmelding:	Ikke nødvendig
Frivillig:	Kirsten Bondegaard

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:	D. 5/7
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 med opstart efter påske. Vi spiller ved Alidas Vejs beboerhus.

Tid:	Tirsdag og torsdag kl. 10.00 – 12.00
Opstart:	Vi spiller hele sommerhalvåret
Pris:	Gratis
Tilmelding:	Ikke nødvendig
Kontaktperson:	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:	Den første mandag i måneden kl. 9.30
Opstart:	D. 4/9
Pris:	Gratis
Frivillige:	Else Kiærbye og Annalise Thorsen
Tilmelding:	Else Kiærbye, tlf. 20 13 40 89

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:	D. 8/9
Pris:	60-70,- kr. pr. gang
Tilmelding:	Kontakt Bent Lauridsen
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:	D. 11/9
Pris:	Ca. 50,- kr. pr. gang
Tilmelding:	Kontakt Poul Hede Jørgensen
Kontaktperson:	Poul Hede Jørgensen, tlf. 20 22 30 89

Sangafterner

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:	D. 19/9
Pris:	50,- kr. for en vintersæson
Tilmelding:	Ikke nødvendig – bare mød op
Frivillig:	Henning Jensen, tlf. 28 60 27 70



Sangtimer

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 Multisalen

Tid: Ons. d. 20/9, ons. d. 18/10 og ons. d. 15/11 kl. 15-16
samt fre. d. 8/12 kl. 10.30

Tilmelding: Ikke nødvendig

Frivillige: Henning og Kamma Jensen m.fl.

Seniordans – stadig plads til nye singler eller par

Kom og dans dig glad til Seniordans – 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 medbragt kaffe.

Tid: Tirsdag kl. 15.00 - 17.00
På nær tirsdage i uge 40, 44 og 48, dog kl. 16.00 -17.00
uden kaffepause pga. gudstjeneste i huset.

Opstart: D. 12/9 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

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: D. 7/9

Frivillig: Henning Juul, tlf. 20 44 19 59

Pris: 100,- kr. for hele efterårshalvåret

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 dig til en stol. Vi laver forskellige øvelser til musik 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: D. 9/8

Pris: Gratis

Tilmelding: Ikke nødvendig

Frivillig: Lone Gaarden, tlf. 21 75 55 12



Strikkecafé

Elsker du at strikke, sludre og hygge, så er muligheden her. Vi strikker bluser, tæpper, huer m.m. Der er mulighed for både at strikke til privat forbrug samt donere til salg på Tamdrup Centret. Vi modtager meget gerne alt slags garn.

Overskuddet går bl.a. til en årlig udflugt sammen med plejecentrets beboere.

Vi vejleder og hjælper hinanden på holdet, og strikker året rundt.

Tid: Tirsdag kl. 12.30 – 15.00
Opstart: D. 4/7
Pris: Gratis
Tilmelding: Ikke nødvendig
Frivillig: Elin Johansen, tlf. 25 21 76 81

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: D. 3/8 i Multisalen
Tilmelding: Ikke nødvendig
Frivillig: Karin Maria Lyngge Hansen, tlf. 61 77 59 32

Træværksted

- med mange forskellige maskiner

Har du lyst til at arbejde med træ og samtidig have et par hyggelige timer, så er muligheden her. Vi har mange maskiner, drejebænk mm. og du betaler kun for materialerne. Du kan lave det, du har lyst til f.eks. en fuglekasse, trædyr, en hylde til dit køkken eller reparere et af dine møbler.

Tid: Mandag og torsdage kl. 9.30 – 12.00
Opstart: D. 4/9
Pris: Der betales for nogle af materialerne
Tilmelding: Ikke nødvendig – bare mød op
Frivillige: Villy Nielsen, tlf. 24 25 19 37
Knud Jørgensen, tlf. 30 20 46 64



Vandrehold – Lund – frisk tempo

Har du lyst til en vandretur med vores 4 gåværtter 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: D. 10/8
Tilmelding: Ikke nødvendig, bare mød op
Frivillige gåværtter: 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 mandag aften kl 19.00 indtil efterårsferien. Det er en god idé at holde øje med Facebook grupperne: Vrønding4ever og Lund-Vinten, hvor evt. ændringer vil blive offentliggjort. Vi går i et frisk tempo, men holder passende pauser undervejs, hvor vi venter på dem, som ikke går så hurtigt.

Tid: Hver mandag kl. 19.00
Opstart: D. 12/8 kl. 10.00 ved gadekæret
Tilmelding: Ikke nødvendig
Frivillig gåvært: Marie Nielsen, tlf. 40 24 85 02

Vrønding Stavgang

Vi kører forskellige steder hen, hvorefter vi går ca. 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. Derfor er der plads til alle! Hold øje med Facebook grupperne Vrønding4ever og Lund-Vinten, hvor evt. ændringer vil blive offentliggjort.

Tid: Onsdag kl. 18.30
Opstart: D. 16/8 – såfremt vejret tillader det
Tilmelding: Ikke nødvendig
Frivillig gåvært: Marie Nielsen, tlf. 40 24 85 02

Arrangementer og tilbud

Banko

Den første mandag aften i måneden spiller vi banko med fine gevinster. I november og december er der andespil.

Tid:	Mandag kl. 19.00 d. 4/9, 2/10, 6/11 og 4/12
Pris:	10,- kr. pr. plade, 10,- kr. for kaffe & småkager
Tilmelding:	Ikke nødvendig
Kontaktperson:	Centerrådet

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 og hyggesnak.

Tid:	Tirsdag kl. 14.30 i ugerne 32-36-40-44-48 samt juleaftensdag kl. 11.00 sammen med beboerne.
Præster:	Dorte Stenberg Isaksen og Peter Lynggaard Uth
Frivillige:	Inga Christensen og Lone Gaarden

Morgenkaffe med sang

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

Tid:	Fredag kl. 10.00 d. 25/8, 29/9, 13/10, samt brunch d. 24/11 kl. 11.00
Pris:	40,- kr. inkl. en lille skarp. Brunch invitation med pris følger.
Tilmelding:	Senest 1 uge før på listen ved kontoret eller på sms til Kamma på tlf. 27 15 44 56
Frivillige:	Centerrådet

Månedens Middag

Tid:	kl. 11.30
Torsdag d. 7/9	Tarteletter m. høns i asparges og ølkage. 65 kr.
Torsdag d. 5/10	Frikadeller m. kartofler, rødkål og makronsnitte. 65 kr.
Fredag d. 10/11	Andesteg m. tilbehør og ris a la mande. 125 kr.
Torsdag d. 7/12	Flæskesteg med tilbehør og kranskekage. 65 kr.
Tilmelding:	Senest 1 uge før på sedlen ved aktivitetskontoret eller på sms til Tove Friis på tlf. 22 31 92 85. Tilmelding er bindende fra tilmeldingsfristen.
Frivillige:	Tove & Asbjørn, Karinmaria & Lynge, Lise & Preben.

Pensionistklub

Den 2. torsdag i måneden er der foredrag i konfirmandstuen eller udflugt.

Hent programmet på Aktivitetscenteret

Formand: Villy Nielsen, tlf. 24 25 19 37

Pigekammeret

Områdets pensionist piger 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:	Mandag d. 14/8, onsdag d. 20/9, tirsdag d. 24/10, torsdag d. 16/11 og tirsdag d. 19/12
Pris:	Ca. 75,- kr. pr. gang inkl. en kop kaffe Medbring selv øvrige drikkevarer
Tilmelding:	Bindende senest 1 uge før på tavlen i Aktiviteten eller på sms til Kamma Jensen, tlf. 27 15 44 56
Kontaktperson	Merete Jensen, tlf. 30 32 32 95

Åben træning

Benyt muligheden for at holde dig i form ved at styrketræne på vores maskiner i kælderens. Prøv kræfter med vores romaskine, kondicykler, crosstræner, bempres, 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

Juli

Onsdag d. 5. kl. 13.30

Spilleeftermiddag: Kort, Bob, Landmandsspil, Mikado xl, Ludo, Skak (medbring selv) eller andre spil. Ingen tilmelding, kaffe og is á 10,- kr.

Torsdag d. 13. kl. 14.00

Udendørs hygge ml. drivhus og pavillon med mulighed for at spille petanque, ringspil eller stige-golf. Tag selv kaffe og kage med. Børne-/oldebørn er meget velkomne. Ingen tilmelding.

Fredag d. 21. kl. 10.30

Herlige Horsens – fredede bygninger - 1200-1700 tallet.

En byvandring i ord og billeder v/ Ingvar Nørgaard. Derefter mulighed for at grille medbragt mad i gårdhaven. Gratis, ingen tilmelding, også for beboere på centret.

August

Torsdag	d. 3	kl. 14.00	Bålhytte og leg for "gamle og grå"/store og små v/pavillonen
Tirsdag	d. 8.	kl. 14.30	Gudstjeneste
Mandag	d. 14.	kl. 12.30	Pigekammeret
Fredag	d. 25.	kl. 10.00	Morgenkaffe

September

Mandag	d. 4.	kl. 19.00	Banko
Tirsdag	d. 5.	kl. 14.30	Gudstjeneste m/ kaffe
Torsdag	d. 7.	kl. 11.30	Månedens Middag
Fredag	d. 8.	kl. 10-13	Jysk Tøjsalg
Tirsdag	d. 12.	kl. 14.00	Olundiade, opslag følger
Torsdag	d. 14.		Pensionistklubben, udflugt
Onsdag	d. 20.	kl. 12.30	Pigekammeret
Fredag	d. 29.	kl. 10.00	Morgenkaffe

Oktober

Mandag	d. 2.	kl. 19.00	Banko
Tirsdag	d. 3.	kl. 14.30	Gudstjeneste m/ kaffe
Torsdag	d. 5.	kl. 11.30	Månedens middag
Torsdag	d. 12.	kl. 14.00	Pensionistklubben
Fredag	d. 13.	kl. 10.00	Morgenkaffe
Tirsdag	d. 24.	kl. 12.30	Pigekammeret
Torsdag	d. 26.	kl. 17.00	Løvfaldsfest m/Nicolaj Holmboe, opslag følger
Tirsdag	d. 31.	kl. 14.30	Gudstjeneste

November

Mandag	d. 6.	kl. 19.00	Banko, andespil
Torsdag	d. 9.	kl. 14.00	Pensionistklubben
Fredag	d. 10.	kl. 11.30	Månedens middag
Torsdag	d. 16.	kl. 12.30	Pigekammeret
Fredag	d. 24.	kl. 11.00	Brunch
Tirsdag	d. 28.	kl. 14.30	Gudstjeneste m/ kaffe

December

Søndag	d. 3.	kl. 14.00	Julecafé
Mandag	d. 4.	kl. 19.00	Banko, Andespil
Torsdag	d. 7.	kl. 11.30	Månedens middag
Torsdag	d. 14.	kl. 14.00	Pensionistklubben
Tirsdag	d. 19.	kl. 12.30	Pigekammeret
Søndag	d. 24.	kl. 11.00	Julegudstjeneste

Arrangementer ml. jul og nytår følger på opslag og Facebook.

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 i spil 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.

Horsens Kommune

Aktivitetsmedarbejder

Jette Bjerre

Tlf. 51 72 49 50

Mail: jeb@horsens.dk

Aktivitetsmedarbejder

Ann Pedersen

Tlf. 20 35 15 25

Mail: pann@horsens.dk

Tamdrup Aktivitetscenter

Silkeborgvej 245, Lund

8700 Horsens