



Åpark Centret

Åpent aktivitetscenter
Program 1/1 – 30/6 2025

Horsens Kommune

Indhold

I dette program finder du følgende:

Velkommen til Åpark Centret	3
Mød Centerrådet	4
Ugeplan for aktiviteter	5
Holdoversigt og information	6
Arrangementer og tilbud	12
Frivillig - Vi løfter i flok	15
3 gode råd	16
Adresse og kontaktinformationer	16

Velkommen til Åpark Centret

Åpark Centret er et lyst og levende hus, hvor mange borgere har deres daglige gang. Selve Åpark Centret er et etagebyggeri med mange funktioner.

Fra 2. til 6. sal er der 40 ældreboliger, som visiteres gennem Horsens Kommune. I stueplan finder du caféen, sygeplejeklinikken, Café Fyrtårnet samt det åbne aktivitetscenter. I det åbne aktivitetscenter har du mulighed for at deltage i forskellige aktiviteter og arrangementer. Her ønsker vi at skabe en ramme for gode fællesskaber samt glæden ved at dele interesser og gode oplevelser med andre.

I dette program finder du en oversigt over de faste aktiviteter, vi har på centret, samt en oversigt over vores arrangementer i første halvår af 2025. God læselyst!

Vi glæder os til at se dig på Åpark Centret!



Aktivitetsmedarbejder

Anne Marie M. Eriksen

Tlf.: 51 48 72 61

Mail: ae@horsens.dk



Aktivitetsmedarbejder

Liz Langfeldt

Tlf.: 21 27 88 36

Mail: liz@horsens.dk

Mød Centerrådet



Formand
Birthe Laursen
Tlf.: 31 32 81 15



Næstformand
Minna Andersen
Tlf.: 21 30 55 56



Kasserer
Anders S. Laursen
Tlf.: 22 18 13 13



Medlem
Elinor Larsen
Tlf.: 60 61 27 89



Medlem
Ninna Olesen
Tlf.: 53 66 34 64



Medlem
Kurt Hansen
Tlf.: 20 68 50 59



Medlem
Alis Hagensen
Tlf.: 23 31 47 60



Suppleant
Edel Lorentzen
Tlf.: 53 66 34 64



Suppleant
Gunna Gran
Tlf.: 24 85 60 79

Ugeplan for aktiviteter

Mandag

Morgengymnastik	09.00 – 10.00
Petanque	10.00 – 11.30
Stolegymnastik	10.00 – 11.00
Kortspil	12.00 – 16.00
Dart	13.00 – 15.00
Brætspil	13.00 – 15.00
Herreværelset/ÆldreSagen (lige uger)	13.00 – 15.00

Tirsdag

Krolf	10.00 – 11.30
Åben strikke- og hæklecafé	10.00 – 14.00
Stolegymnastik	11.00 – 11.45
Spisefællesskab (ulige uger)	12.00 – 13.30
Kortspil - Whist	13.00 – 15.30

Onsdag

Cykelhold	10.00 – 12.00
Fællessang	10.30 – 11.30
Dart	13.00 – 15.00
Kreativt mødested	13.00 – 15.00
Gudstjeneste (sidste onsdag i md.)	14.00 – 15.00

Torsdag

Knipling	09.00 – 11.30
Gåhold	09.30 – 10.30
NYHED - Cirkeltræning	10.00 – 11.00
Åben strikke- og hæklecafé	10.00 – 14.00
Patchwork (lige uger)	13.00 – 16.00
Banko (lige uger)	14.00 – 16.00
Dameværelset (hver 3. uge)	14.00 – 16.00

Fredag

Musikalsk sammenspil	09.00 – 11.00
Akrylmaling	10.00 – 12.00
Herreværelset/ÆldreSagen (1. og 3. fredag i md.)	12.30 – 14.30
Kaffeslabberas (2. og 4. fredag i md.)	13.15 – 15.00

Holdoversigt og information

Akrylmaling

Vi inspirerer, udfordrer og hjælper hinanden til stor gensidig glæde for vores arbejde med at male det, den enkelte er i gang med. Alle er velkomne.

Tid: Fredag kl. 10.00 – 12.00

Sted: Aktiviteten

Kontaktperson: Gro Baklund og Bjarne Hansen, tlf.: 22 48 01 82

Bankospil

På Åpark Centret spiller vi banko torsdage i lige uger. Her er flotte gevinster, og der er mulighed for at købe kaffe og kage i caféen inden kl. 14.00. Vi har desuden amerikansk lotteri.

Tid: Torsdag i lige uger
kl. 14.00 – 16.00

Sted: Caféen

Kontaktperson: Anders Skovfoged Laursen, tlf.: 22 18 13 13

Brætspil

Savner du hyggen over et godt brætspil, så sig ind og få et spil med

os. Mulighederne er mange: Kortspil, Backgammon, Ludo, Yatzy, Matador eller måske et spil Mit år10. Vi kan også samle puslespil, hvis der er stemning for det.

Tid: Mandag kl. 13.00 – 15.00

Sted: Caféen

Kontaktperson: Ninna Olesen,
tlf.: 53 66 34 64

Café Søndag

Til Café Søndag har vi musikalsk underholdning. Vi hygger os med kaffe og kage. Der er altid plads til en god snak, et godt grin og en fællessang, hvis man har lyst.

Tid: 2/2, 2/3, 6/4, 4/5 & 1/6
kl. 14.00 – 16.00

Sted: Caféen

Kontaktperson: Birthe Laursen,
tlf.: 31 32 81 15

Cirkeltræning - NYHED

Til cirkeltræning arbejder vi med og træner hele kroppen på forskellige stationer. Vi tager hensyn til evt.



skavanker og tilpasser øvelserne efter den enkeltes formåen. Vi starter op torsdag d. 6. februar.

Kom til informationsmøde og prøvegang og se om det er noget for dig:
Torsdag d. 23. januar kl. 10
Torsdag d. 30. januar kl. 10

Tid: Torsdag kl. 10.00 – 11.00
Sted: Nærmere information følger
Kontaktperson: Brita Drikkjær,
tlf.: 61 79 42 85

Cykelhold

Har du lyst til at se Horsens fra en anden vinkel, så skal du med på vores cykelhold. Vi cykler onsdag i lige uger, ca. 1 – 1½ times tid alt efter hvilken rute vi tager (medbring egen elcykel). Tilmelding nødvendig. Vi forventer at starte op i april.

Tid: Onsdag i lige uger kl. 10.00 – 12.00
Sted: Vi mødes i forhallen på Åpark Centret
Kontaktperson: Aktivitetsmedarbejderen, tlf.: 51 48 72 61

Dart

Vi mødes og spiller dart, både mænd og kvinder. Her er hyggen i højsædet, og vi gør meget ud af fællesskabet.

Du er meget velkommen.

Tid: Mandag kl. 13.00 – 15.00

Sted: Aktivitetslokale 2

Kontaktperson: Kurt Hansen,
tlf.: 20 68 50 59

Tid: Onsdag kl. 13.00 – 15.00

Sted: Aktivitetslokale 2

Kontaktperson: Kurt Hansen,
tlf.: 20 68 50 59

Dameværelset

Sammen med Ældresagen, har vi dameværelset – kun for damer! Vi mødes om torsdagen hver 3. uge og aftaler, hvad der skal ske fra gang til gang.

Tid: Hver 3. torsdag kl. 14.00 – 16.00.

Sted: 1. sal, køkkenet

Kontaktperson: Lena Johansen,
tlf.: 29 12 94 30 og Merete Daa,
tlf.: 29 84 66 06



Fællessang

Her mødes sangglade mennesker for at synge kendte danske sange. Gurli Strandløv spiller for på klaveret.

Tid: Onsdag kl. 10.30 – 11.30

Sted: Aktiviteten

Kontaktperson: Gurli Strandløv, tlf.: 75 64 13 49

Gåhold

Vi går i en times tid i et roligt tempo, så alle kan være med. Vi holder pauser undervejs. Går du med rollator eller stok, er det ingen hindring. Vi slutter af med kaffe og rundstykker på Åpark Centret. Alle er velkomne.

Tid: Torsdag kl. 9.30 – 10.30

Sted: Vi mødes på Åpark Centret

Kontaktpersoner: Anders Skovfoged Laursen, tlf.: 22 18 13 13 og Edel Lorentzen, tlf.: 20 12 01 66

Gudstjeneste

Sønderbro Kirkes præster holder på skift gudstjeneste på Åpark Centret. Altid med kirkekaffe. Alle er velkomne.

Tid: Sidste onsdag i måneden kl. 14.00 – 15.00

Sted: 1. sal i køkkenet

Kontaktperson: Edel Lorentzen, tlf.: 20 12 01 66

Herreværelset/ÆldreSagen

Sammen med ÆldreSagen, har vi herreværelset – kun for mænd! Vi mødes om en frokost med det, der hører til. Der vil være en mindre deltagerbetalning.

Hold 1

Tid: Mandage i lige uger kl. 13.00 – 15.00

Sted: Aktiviteten

Kontaktperson: Aktivitetsmedarbejderen, tlf.: 51 48 72 61

Hold 2

Tid: 1. og 3. fredag i måneden kl. 12.30 – 14.30

Sted: Aktiviteten

Kontaktperson: Poul Rasmussen, tlf.: 25 60 86 80

Kaffeslabberas

Her hygger vi med kaffebord,



fællessang, gode historier og hvad vi nu ellers kan finde på. Alle er meget velkomne.

Tid: 2. og 4. fredag i måneden kl. 13.15 – 15.00 (juli måned undtaget)

Sted: Aktiviteten

Kontakt: Aktivitetsmedarbejderen, tlf.: 51 48 72 61

Knipling

Her er vi et hold, der har stor glæde af at være sammen om vores interesse i dette gamle hånd-/kunstværk. Vi inspirerer og hjælper hinanden og har også tid til en god sludder.

Tid: Torsdag kl. 9.00 – 11.30

Sted: Aktiviteten

Kontakt: Aktivitetsmedarbejderen, tlf.: 51 48 72 61

Kortspil

Her mødes vi for at spille kort, det aftales på holdet, hvad der spilles. Vi giver os også tid til at drikke en kop kaffe og få en god sludder. Tilmelding nødvendig.

Tid: Tirsdag kl. 13.00 – 15.30

Sted: Aktiviteten

Kontaktperson: Aktivitetsmedarbejderen, tlf.: 51 48 72 61

Kreativt mødested

Vi samles for at hygge og dyrke vores interesser indenfor akvarelmaling, dotting, fremstilling af kort, decoupage, billedvævning og meget andet. Alle er velkomne.

Tid: Onsdag kl. 13.00 – 15.00

Sted: Aktiviteten

Kontaktperson: Aktivitetsmedarbejderen, tlf.: 51 48 72 61

Krolf

Krolf er en blanding af golf og krocket. Vi har det, der skal bruges, så mød bare op, du er meget velkommen. Vi forventer at starte op i april.

Tid: Tirsdag kl. 10.00 – 11.30

Sted: Vitus Beringsparken

Kontaktperson: Birthe Laursen, tlf.: 31 32 81 15



Morgengymnastik

Hele bevægelsesapparatet bliver rørt, mens vi har fokus på gode og hensyntagende bevægelser. Vi arbejder med styrkeøvelser såvel som øvelser, der får pulsen op.

Tilmelding nødvendig.

Tid: Mandag kl. 9.00 – 10.00

Sted: Aktiviteten

Kontaktperson: Træningsassistent
Susanne, tlf.: 24 95 91 02

Musikalsk sammenspil

Vi spiller folkemusik og musik a la Giro 413 og har det godt sammen med vores fælles interesse. Du er velkommen (medbring selv instrumenter).

Tid: Fredag kl. 9.00 – 11.00

Sted: Caféhjørnet

Kontaktperson: Vagn Andersen,
tlf.: 60 78 87 49

Patchwork

Er du vild med patchwork, eller har du blot lyst til at lære et nyt håndværk, så kom med på vores nye patchworkhold.

Tid: Torsdag kl. 13.00–16.00 (lige uger)

Sted: 1. sal lejlighed 2.

Kontaktperson: Aktivitetsmedarbejder, tlf: 51 48 72 61

Petanque

Petanque er en sjov og herlig aktivitet, som ikke kræver meget for at deltage i. Kan du lide frisk luft, godt selskab, grin og hvad der ellers følger med, så skal du da med på vores petanquehold.

Tid: Mandag kl. 10.00 – 11.30

Vi forventer at starte op i april/maj.

Sted: Ved Åpark Centret

Kontaktperson: Aktivitetsmedarbejderen, tlf.: 51 48 72 61



Stolegymnastik

Til stolegymnastik får du pulsen op og smil på læben sammen med de øvrige deltagere. Vi arbejder med hensyntagende bevægelser, som er gode for muskler og led. Tilmelding nødvendig.

Tid: Mandag kl. 10.00 – 11.00

Sted: Aktiviteten

Kontaktperson: Træningsassistent, Susanne, tlf.: 24 95 91 02

Tid: Tirsdag kl. 11.00 – 11.45

Sted: 1. sal, køkkenet

Kontaktperson: Brita Drikkjær, tlf.: 61 79 42 85

Spisefællesskab

Har du lyst til at komme ud og få socialt samvær over en god middag, har du mulighed for at komme i madklub på Åpark Centret. Frivillige værter vil servere mad og hygge om dig. Efter maden hygger vi med småkager og kaffe. Prisen er 60 kr. pr. gang. + drikkevarer. Tilmelding nødvendig.

Tid: Tirsdag i ulige uger kl. 12.00 – 13.30

Sted: Caféhjørnet

Kontaktperson: Aktivitetsmedarbejderen tlf.: 51 48 72 61

Åben strikke- og hæklecafé

Her er der gang i mange forskellige kreative ting, det behøver ikke have noget med garn at gøre. Vi vægter det sociale samvær højt, derfor er der altid tid til en god snak, grin og kage. Vi fremstiller desuden ting til vores Biks, hvor overskuddet af salget går til aktiviteter på centret.

Tid: Tirsdag kl. 10.00 – 14.00

Sted: Aktiviteten

Kontaktperson: Harriet Lassen, tlf.: 29 11 66 26

Tid: Torsdag kl. 10.00 – 14.00

Sted: Aktiviteten

Kontaktperson: Birthe Laursen, tlf.: 31 32 81 15

Arrangementer og tilbud

Forårsplan 2025

Nærmere information følger på opslag i månedsbladene og Facebook. Søg på: Åpark Centret.

Januar

Mormoraften

– mad som mormor lavede det!

Tirsdag d. 7. januar kl. 17 – 20

Kom med til en hyggelig aften, hvor vi spiser dejlig mad, lige som mormor lavede det. Her er rig mulighed for en god snak over et veldækket bord, som vækker minderne til live.

28. års fødselsdag

– hip hurra for Åpark Centret!

Torsdag d. 16. januar kl. 14 – 16

Vi fejrer en helt særlig fødselar, nemlig vores dejlige hus! Kom med til denne hyggelige dag, som vi naturligvis fejrer med sang, flag, boller og lagkage.

VinterBrunch

Onsdag d. 22. januar kl. 10 – 12

Vi skal lune os med godt selskab og en dejlig brunch fra caféen denne dag. Kom ind i varmen og vær' med.

Foredrag: Jagten på den danske sangskat

Tirsdag d. 28. januar kl. 14 – 16

Vi får besøg af musiker, foredragsholder, dirigent og sanger, Lasse Meyer Sørensen. Lasse er uddannet ved Institut for Musikvidenskab i Aarhus og er til daglig organist og korleder ved Gram og Fole Kirker i Sønderjylland. Lasse vil tage os med i "Jagten på den danske sangskat", som hans foredrag hedder. Foredraget veksler mellem sang og fortælling, hvor vi kommer nærmere den gode tekst og den gode melodi, samt hvordan de i forening bliver større, end de var hver for sig.

Februar

Syng, Spis, Snak

Tirsdag d. 11. februar kl. 16.30 – 19

Vi mødes for at synge glade sange, dele gode stunder og nyde lækker mad. Alle er velkomne uanset sangtalent – det handler om fællesskab og livsglæde. Efter en times sang serverer vi en lækker middag, og der vil være rig mulighed for at lære nye mennesker at kende og få en god snak.

SøndagsBanko

Søndag d. 16. februar kl. 14 – 16

Anders jonglerer med bankotallene, og alle er velkomne til en hyggelig eftermiddag med gode bankogevinster og godt selskab. Kaffe og kage kan købes i vores dejlige café.

Sightseeing i Horsens og omegn

Onsdag d. 26. februar kl. 10 – 12

Vi tager på bustur i Horsens og omegn for at se på byens udvikling. Undervejs får vi kyndig vejledning og oplysning af Michael Meldgaard, administrerende direktør i boligforeningen ALBO.

Marts

Pandekageaften

Tirsdag d. 4. marts kl. 17 – 19

I anledningen af International Pandekagedag, lægger vi os i selen og inviterer på en aften i pandekagens tegn! Her spiser vi os mætte og glade i pandekager til både hovedret og dessert.

Årsmøde

Torsdag d. 13. marts kl. 14 – 16

Årsmøderne på Åpark Centret er fundamentet for hele aktivitetscentrets arbejde. Her vælges medlemmer til centerrådet, som sammen med aktivitetspersonalet planlægger og arrangerer alle de dejlige ar-

rangementer og aktiviteter, som er i huset. Vi håber, at mange vil møde op og bakke op om centerrådets gode arbejde.

SøndagsBanko

Søndag d. 16. marts kl. 14 – 16

Anders jonglerer med bankotallene, og alle er velkomne til en hyggelig eftermiddag med gode bankogevinster og godt selskab. Kaffe og kage kan købes i vores dejlige café.

Bustur til Randers Regnskov

Onsdag d. 26. marts – heldagstur

Vi pakker bussen og kører mod Kronjylland, nærmere bestemt Randers og Randers Regnskov. Regnskoven er en tropisk oplevelse med et væld af eksotiske planter og dyr. Regnskoven er ikke bare en fryd for øjet, men også en lærerig oplevelse, hvor man kan lære om biodiversitet og bevarelsen af truede arter.

April

Italiensk aften

Torsdag d. 10. april kl. 17 – 19

Vi forvandler caféen til en sydlandsk italiensk Ristorante! Vi serverer et udvalg af forskellige pizza'er samt en lækker hjemmelavet tiramisu, som er en klassisk italiensk dessert. Tag med os til varmere himmelstrøg og nyd en skøn aften i godt selskab.

SøndagsBanko

Søndag d. 13. april kl. 14 – 16

Anders jonglerer med bankotallene, og alle er velkomne til en hyggelig eftermiddag med gode bankogevinster og godt selskab. Kaffe og kage kan købes i vores dejlige café.

Burgeraften

Torsdag d. 24. april kl. 17 – 19

Vi disker op med en lækker buffet, hvor du nemt finder lækre sager til din byg-selv-burger, naturligvis med pomfritter til!

Maj

Syng, Spis, Snak

Torsdag d. 8. maj kl. 16.30 – 19

Vi mødes for at synge glade sange, dele gode stunder og nyde lækker mad. Alle er velkomne uanset sangtalent – det handler om fællesskab og livsglæde. Efter en times sang serverer vi en lækker middag, og der vil være rig mulighed for at lære nye mennesker at kende og få en god snak.

SøndagsBanko

Søndag d. 18. maj kl. 14 – 16

Anders jonglerer med bankotallene, og alle er velkomne til en hyggelig eftermiddag med gode bankogevinster og godt selskab. Kaffe og kage kan købes i vores dejlige café.

Mormoraften

– mad som mormor lavede det!

Tirsdag d. 20. maj kl. 17 – 20

Kom med til en hyggelig aften, hvor vi spiser dejlig mad, lige som mormor lavede det. Her er rig mulighed for en god snak over et veldækket bord, som vækker minderne til live.

Hundens Dag – foredrag

Service- og Førerhunde

Mandag d. 26. maj kl. 14 – 16

Tænk sig at hunden faktisk har sin helt egen mærkedag på året! Retfærdigvis falder Hundes Dag d. 24. maj, men vi har rykket vores arrangement et par dage for at kunne tilbyde et spændende foredrag om Service- og Førerhunde. Kom med og hør mere om menneskets bedste ven, der er trukket i arbejdstøjet.

Juni

Royal Side Run

Torsdag d. 5. juni kl. 9.30 – 10.30

Royal Run kommer til Horsens 2. pinsedag! På Åpark Centret fejrer vi den store begivenhed med et såkaldt Royal Side Run, som på Åpark Centret er en festlig gåtur for alle os, som ikke har benene til at løbe med 2. pinsedag. Vi lover en helt særlig gåtur, som nok skal få et royalt islæt!

**Horsens Holder – fest på Åpark
Centret med Inge-Marie
fra Dræsinebanden
Lørdag d. 7. juni kl. 14 – 16**

Horsens Holder er en skøn byfest, og på Åpark Centret vil vi også være med! Derfor har vi booket Inge-Marie, som underholder med numre fra sit nye album: "Sange, der er værd at huske", ligesom I bliver inviteret med til fællessang. Undervejs trakterer vi med kaffe og hjemmebagt kage.

**PinseBanko (Søndag)
Søndag d. 8. juni kl. 14 – 16**

Anders jonglerer med bankotallene, og alle er velkomne til en hyggelig eftermiddag med gode bankogevinster og godt selskab. Kaffe og kage kan købes i vores dejlige café.

**Is i Juelsminde
Torsdag d. 19. juni kl. 13.30 – 17**

Vi tager bussen til Juelsminde og nyder en udflugt i det danske sommerlandskab. I Juelsminde er der mulighed for at spise en is og opleve byen på egen hånd.

**Skt. Hans aften
Mandag d. 23. juni kl. 17 – 20**

Traditionen tro inviterer vi til Skt. Hans-fejring. Vi skal sende heksen til Bloksbjerg, høre en båltale, synge midsommervisen og ikke mindst spise en lækker sommeranretning med pølser og kartoffelsalat.

Frivillig

Vi løfter i flok!

Åpark Centret er et hus, hvor frivillige kræfter skaber liv, aktivitet og glæde hver eneste dag. Uden de frivillige ville Åpark Centret ikke være det samme!

For mange er det en stor glæde at kunne gøre en forskel for andre, og mærke at den frivillige indsats, man yder, er værdsat.

Mulighederne for at bidrage er mange. Som frivillig kan man hjælpe til ved arrangementer et par gange i løbet af året eller stå for en ugentlig aktivitet. Det frivillige arbejde tilpasses dig og dine ønsker.

Ring eller kig forbi kontoret på Åpark Centret til en uforpligtende snak omkring muligheden for at bidrage og gøre en forskel for andre.

Du finder vores kontaktoplysninger på bagsiden af denne folder.

3 gode råd

- **Hvordan holder jeg mig selvhjulpen?**

Du kan selv gøre rigtig meget for at holde dit funktionsniveau oppe. For eks. gå ture.

- **Hvordan undgår jeg at blive ensom?**

På de åbne aktivitetscentre er der gode muligheder for at lære nye mennesker at kende og udvide dit netværk.

- **Hvad kan jeg selv gøre?**

Du kan være udadvendt, smilende, ærlig og opsøgende på andre mennesker. Husk at holde den gode tone.

Åpark Centret

Løvenørnsgade 21
8700 Horsens

Aktivitetsmedarbejder

Liz Langfeldt
Tlf.: 21 27 88 36
Mail: liz@horsens.dk

Aktivitetsmedarbejder

Anne Marie M. Eriksen
Tlf.: 51 48 72 61
ae@horsens.dk

Afløser

Anne-Mette Lund Klausen
Tlf.: 51 72 48 58
Mail: alk@horsens.dk