



# Skovly

Åbent aktivitetscenter  
Program 1/1-30/6 2023

**Horsens Kommune**

# Indhold

## I dette program finder du følgende:

Velkommen til Skovly Aktivitetscenter

Mød Centerrådet

Ugeplan for aktiviteter

Holdoversigt og information

Arrangementer og tilbud

Adresse og kontaklinformationer



# Velkommen til Skovly

## 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 send en e-mail til: [mosj@horsens.dk](mailto:mosj@horsens.dk) eller henvend dig på aktivitetskontoret.

Vi glæder os til at se dig i foråret 2023.

Med venlig hilsen

Centerrådet og aktivitetsmedarbejder, Mathilde Ø. Johansen

# 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.

<b>Formand</b>	Barbara Ridings	Tlf.: 31 90 18 58 Mail: b.ridings@stofanet.dk
<b>Næstformand og kasserer</b>	Bente Koch	Tlf.: 21 78 30 12 Mail: bpkoch@stofanet.dk
<b>Sekretær</b>	Laila Olsen	Tlf.: 50 95 33 04 Mail: olsen.lailabeathe1@gmail.com
<b>Medlem</b>	Villy Andersen	Tlf.: 23 34 01 95 Mail: annevilly@mail.dk
<b>Medlem</b>	Johan Johansen	Tlf.: 22 91 80 19 Mail: lisbeth.johan@gmail.com
<b>Medlem</b>	Birte Madsen	Tlf.: 24 60 86 46
<b>Medlem</b>	Tove Frandsen	Mail: madamfrandsen@hotmail.com
<b>Suppleant</b>	Anne Andersen	Mail: annevilly@mail.dk



# Ugeplan for aktiviteter

## Mandag

Engelsk	09.00 – 11.00
Netværksgruppe	09.30 – 11.30
Herregruppe	10.00 – 11.30

## Tirsdag

Herre - madhold	09.00 – 13.00
Kattrup Spilleændene	09.30 – 11.30
Kortklub	09.30 – 11.30
Kreahold	10.00 – 12.00
Petanque	19.00

## Onsdag

Gåhold	09.00 – 10.00
Kortklub	09.30 – 11.30
Kreahold	10.00 – 12.00
Herre - madhold	14.30
Banko	14.15
(hver 2. onsdag)	
Gudstjeneste	14.15
(hver 3. onsdag)	

## Torsdag

Arne og Kjukken	09.00 – 13.00
Gymnastik	10.15 – 11.30
Petanque	10.00
IT – café/hjælp	12.30 – 14.00

## Fredag

Fredagssang	10.30 – 11.45
-------------	---------------

Mandag til søndag kan træningslokalet til selvtræning benyttes fra kl. 06.00 – 19.00.

Kroffbanen kan også benyttes alle ugens dage fra kl. 08.00 – 18.00 ved selvbetjening.

# Holdoversigt og information

## Arne og Kjukken

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:	Aktivitetenscentrets køkken
Hvornår:	Torsdag kl. 9.00 – 13.00
Pris:	20-40 kr. pr. gang for maden
Tilmelding:	Til vejleder
Vejleder:	Arne Madsen
Tlf.:	40 82 11 81

## Banko

Kom og vær med til en god gang banko med fine præmier ved både rækker og fulde plader. Halvvejs nyder vi kaffe, kage og snak i hyggeligt fællesskab.

Hvor:	Festsalen
Hvornår:	2. onsdag i måneden kl. 14.15
Pris:	10 kr. pr. plade og 16 kr. for kaffe m/kage
Ansvarlig:	Centerrådet

## Engelsk

Engelskundervisning for deltagere der har kendskab til sproget fra folkeskolen, rejser eller TV. Vi læser, oversætter og taler lidt om teksterne og hverdagen og lærer lidt grammatik. Undervisningen foregår i en afslappet atmosfære, hvor vi kan sludre om løst og fast. Holdet starter op igen mandag d. 12 september. Begrænset udgift til materialer kan forekomme.

Hvor:	Festsalen
Hvornår:	Mandag kl. 9.00 – 11.00
Vejleder:	Aase Pedersen
Tlf.:	30 22 89 45

## 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
Pris:	10 kr. for kaffe/te
Værter:	Kamma Carøe, Lillian Salling, Olav Jensen m.fl.
Tilmelding:	Ikke nødvendig

## **Gudstjeneste**

Gudstjeneste – kaffebord – fællessang

Her har du mulighed for at følge højtider og årstider gennem vores smukke danske salmer og sange. Du kan også selv foreslå en sang. Gudstjenesten varer ca. ½ time. herefter er der kaffe og kage med præsten.

Hvor: Festsalen  
Hvornår: 3. onsdag i måneden kl. 14.15  
Pris: Gratis kaffe og kage  
Ansvarlig: Aktivitetsmedarbejder og frivillige

## **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. 10.15-11.30  
Frem til: Slut april/maj – mere information ved vejleder  
Tilmelding: Aktivitetsmedarbejder Mathilde Johansen,  
Tlf.: 51 72 48 04  
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 bænk  
Hvornår: Onsdag kl. 9.00-10.00  
Tilmelding: Ikke nødvendig  
Gå-vært: Lisbeth Kristensen  
Tlf.: 25 53 02 89

## **IT Café**

Har du brug for hjælp til at handle online eller til at komme i gang med din nye computer, tablet eller mobiltelefon. Så står vi klar til at hjælpe dig. Du skal selv medbringe din computer, tablet eller mobiltelefon. Der gives ikke hjælp til opstart af

Mit-ID. Hvor: Aktivitetslokalet  
Hvornår: Torsdag kl. 12.30 – 14.00  
Pris: Gratis  
Tilmelding: Ikke nødvendig  
Vejledere: Aktivitetsmedarbejder, Mathilde Johansen Tlf.: 51724804



### **Herre - madhold - tirsdag**

Vi er en gruppe mænd, 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. 9.00 – 13.00  
Pris: 50 kr. for mad inkl. kaffepunch og 1 øl til maden  
Tilmelding: Til vejleder  
Vejleder: Villy Andersen  
Tlf.: 23 34 01 95

### **Herre - madhold - onsdag**

Onsdag eftermiddag mødes vi og laver i fællesskab mad, som vi bagefter nyder sammen. Der er god tid til snak og en kold fra kassen. Vi laver traditionelle danske retter og slutter af med en dessert.

Hvor: Aktivitetscentrets køkken  
Hvornår: Onsdag kl. 14.30  
Pris: Ca. 40 kr. pr. gang for maden  
Tilmelding: Til vejleder  
Vejledere: Flemming Kruse og Leif Iversen  
Tlf.: 21 94 18 60

### **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: Villy Andersen  
Tlf.: 23 34 01 95





## **Individuel styrketræning og konditionstræning**

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 6.00 og 18.00
Pris:	Gratis
Tilmelding:	Aktivitetsmedarbejder, Mathilde Johansen
Tlf.:	51 72 48 04

*”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 Spillemandene**

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 til at komme og spille med os – også på andre instrumenter.

Hvor:	Festsalen på Skovly
Hvornår:	Tirsdage kl. 9.30 – 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 aktivitetscenter	
Hvornår:	Tirsdag kl. 9.30 – 11.30	
	Onsdag kl. 9.30 - 11.30	
Kontaktperson:	Bente Urban Jensen	Tlf.: 60 94 72 50
	Grethe Hansen	Tlf.: 75 66 14 32

## **Krea hold**

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 der 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: Tirsdage og onsdage kl. 10.00-12.00  
Vejleder: Barbara Ridings og Ursula Pedersen  
Tlf.: 31 90 18 58

## **Krolf**

Den nye Krolfbane er anlagt ved bålhytten og shelteret op ad Skolebakken. Banen har 10 huller, og udstyr til spillet kan hentes ved Skovly Centeret. Området har både læ og flere siddepladser. Banen er åben alle ugens dage for selvbetjening, men tirsdag og torsdag er hullerne mærket op på forhånd. Vi håber at mange seniorer i Hovedgård og opland, vil få glæde af krolfbanen og fællesskabet omkring spillet.

Hvor: Skolebakken  
Hvornår: Tirsdag og torsdag fra kl. 8.00 - 18.00 med klargjort bane.

Åben for selvbetjening alle ugens dage.

Kontaktperson: Johan Johansen  
Tlf.: 22 91 80 19  
Kontaktperson: Mathilde, aktivitetsmedarbejder  
Tlf.: 51 72 48 04

## **Netværksgruppe**

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: Mandage kl. 9.30-11.30  
Pris: 28 kr. pr. gang for brød m/ tilbehør + kaffe/ te  
Tilmelding: Til kontaktperson  
Kontaktperson: Ejnar Sørensen  
Tlf.: 20 12 40 84

## **Pentanque**

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: Tirsdag kl. 19.00 og torsdag kl. 10.00  
Tilmelding: Ikke nødvendig  
Pris: Gratis  
Kontaktperson: Kaj Birger Jensen  
Tlf.: 31 90 90 22

# Arrangementer og tilbud

## Januar

Nytårskur	d. 3/1	kl. 13.30-15.30
Fællesspisning og banko	d. 11/1	kl. 12.30-15.30
Sundhedsdag	d. 18/1	kl. 10.00-13.00

## Februar

Salg ved Max Mortensen	d. 7/2	kl. 10.00-12.00
Dialogmøde for alle frivillige	d. 9/2	kl. 10.00-13.00
Den store kagebagedyst	d. 15/2	kl. 14.00-16.00

## Marts

Pubquiz	d. 22/3	kl. 14.00-16.00
---------	---------	-----------------

## April

Udflugt til Grønhøj Kro	d. 19/4	
Åbent hus i Aktiviteten	d. 12/4	kl. 10.00-12.00

## Maj

Udflugt til Jesperhus	d. 24/5	
-----------------------	---------	--

## Juni

Horsens Holder af fællesskabet d. 8/6		kl. 11.00-14.00
- få mere info. i Aktiviteten		
Fællesspisning og koncert		kl. 12.30-15.30
- dato kommer på tavlen i Aktiviteten		

Hold øje med opslagstavlen, hvor der kommer mere information om de kommende arrangementer og mulighed for tilmelding.

Vi glæder os til at se dig!

# Horsens Kommune

Aktivitsmedarbejder  
Mathilde Østervig Johansen  
Tlf.: 51 72 48 04  
Mail: [mosj@horsens.dk](mailto:mosj@horsens.dk)

Afløser  
Gabriella Schmidt  
Tlf.: 26 60 42 72

Skovly Aktivitscenter  
Horsensvej 38, Hovedgård  
8732 Horsens