



Skovly

Åbent aktivitetscenter
Program 1/1 – 30/6 2024

Horsens Kommune

Indhold

I dette program finder du følgende:

Velkommen til Skovly Aktivitetscenter.....	4
Mød Centerrådet.....	6
Ugeplan for aktiviteter.....	7
Holdoversigt og information.....	8
Arrangementer og tilbud.....	14
Adresse og kontaktinformationer.....	20

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 send en e-mail til: mosj@horsens.dk eller henvend dig på aktivitetskontoret.

Vi glæder os til at se dig i foråret 2024.

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.

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 Olesen	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.: 24 60 86 46 Mail: madamfrandsen@hotmail.com
Suppleant	Benno Sørensen	Tlf.: 22 20 39 57 Mail: kirkevej24@gmail.com



Ugeplan for aktiviteter

Mandag

Netværksgruppe	09.30 – 11.30
Herregruppe	10.00 – 11.30

Tirsdag

Herre - madhold	09.00 – 13.00
Kattrup Spillemandene	09.30 – 11.30
Kortklub	09.30 – 11.30
Kreahold	10.00 – 12.00
Spisefællesskab i ulige uger	12.00 – 13.30
Petanque	19.00

Onsdag

Gåhold	09.00 – 10.00
Kortklub	09.30 – 11.30
Kreahold	10.00 – 12.00
Herre - madhold	14.30 – 18.00
Banko (1. onsdag hver måned)	14.15 – 15.30
Gudstjeneste (3. onsdag hver måned)	14.15 – 15.30

Torsdag

Arne og Kjukken	09.00 – 13.00
Gymnastik	10.00 – 11.30
Petanque	10.00

Fredag

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

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

Krolfbanen 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: Aktivitetscentrets køkken

Hvornår: Torsdag kl. 09.00 – 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 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

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: Kamilla 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 eventu-

elle 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

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. 09.00 – 10.00

Tilmelding: Ikke nødvendig

Gå-vært: Lisbeth Kristensen

Tlf.: 25 53 02 89

Gudstjeneste

Følg årets gang med samler og oplev vores lokale præst til Gudstjeneste. Sammen høre vi prædiken i en halv time, hvor efter der er kaffe og kage pause. Her er tid til en god snak og fællessang.

Hvor: Festsalen

Hvornår: 3. onsdag i hver måned kl. 14.15

Tilmelding: Ingen tilmelding

Pris: Gratis

Kontaktperson: Aktivitetsmedarbejder, Mathilde Johansen

Tlf.: 51 72 48 04

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



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 - 18.00

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

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 træningsassistent.

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, 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 spillemand 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. 09.30 - 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 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 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: Tirsdag og onsdag 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 12 huller, og udstyr til spillet kan hentes ved Skovly Aktivitetscenter. Området har både læ og flere siddepladser. Banen er åben alle ugens dage for selvbetjening. Vi håber at mange seniorer i Hovedgård og opland vil få glæde af krolfbanen og fællesskabet omkring

spillet. Vi mangler dig som kan hjælpe med at slå græsset på krolfbanen. Har det interesse, så henvend dig på aktivitetskontoret på Skovly.

Hvor: Skolebakken, Tornbjerg Skoven

Hvornår: Alle ugens dage fra april til slut september

Kontaktperson: Mathilde Johansen, aktivitetsmedarbejder

Tlf.: 51 72 48 04

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: Tirsdag kl. 19.00 og torsdag kl. 10.00

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 hjemmebagte småkager.

Hvor: Festsalen

Hvornår: Tirsdage i ulige uger

Tilmelding: Aktivitetesmedarbejder i åbent center på telefon.

Pris: 60 kr. eksklusiv drikkevare

Kontaktperson: Mathilde Johansen, aktivitetsmedarbejder

Tlf.: 51724804

Arrangementer og tilbud

Januar

Banko	d. 3/1	kl. 14.15 - 15.30
Nytårskur	d. 4/1	kl. 13.00 - 15.00
Fællesspisning	d. 15/1	kl. 12.00 - 14.30
Gudstjeneste	d. 24/1	kl. 14.15 - 15.30
Spise med Qvinder	d. 25/1	kl. 11.00 - 13.30

Februar

Foredrag med Allan Skou	d. 5/2	kl. 10.00 - 11.30
Banko	d. 7/2	kl. 14.15 - 15.30
Udflugt til Hvidsten Kro	d. 12/2	kl. 10.00 - 16.00
Gudstjeneste	d. 21/2	kl. 14.15 - 15.30
Frivilligcafé	d. 26/2	kl. 10.00 - 13.00

Marts

Banko	d. 6/3	kl. 14.15 - 15.30
Udflugt til Aros	d. 11/3	kl. 10.00 - 16.00
Max Mortensen-salg	d. 12/3	kl. 10.00 - 12.00
Spise med Qvinder	d. 20/3	kl. 11.00 - 13.30
Pubquiz	d. 25/3	kl. 14.00 - 16.00

April

Banko	d. 3/4	kl. 14.15 - 15.30
Påskefrokost	d. 8/4	kl. 12.00 - 14.30
Koncert med Ivan Johnsen	d. 18/4	kl. 13.30 - 15.30

Maj

Banko	d. 1/5	kl. 14.15 - 15.30
Udflugt til industrimuseet	d. 14/5	kl. 10.00 - 15.00
Spise med Qvinder	d. 22/5	kl. 11.00 - 13.30

Juni

Banko	d. 5/6	kl. 14.15 - 15.30
Sommermarked med lopper	d. 8/6	kl. 11.00 - 14.00
Blomsterbindingsworkshop	d. 19/6	kl. 10.00 - 12.00

SAMVÆR **NETVÆRK**
FÆLLESSKAB
FRIVILLIGHED **GLÆDE**
LIVS **KVA-** **LITET**
VI LØFTER I FLOK
AKTIVITETEN
VENSKAB


Aktivitetsmedarbejder

Mathilde Østervig Johansen

Tlf.: 51 72 48 04

Mail: mosj@horsens.dk

Afløser

Gabriella Schmidt

Tlf.: 26 60 42 72

Skovly Aktivitetscenter

Horsensvej 38, Hovedgård

8732 Horsens