



Åpark Centret

Åbent aktivitetscenter

Program 1/1-30/6 2023

Horsens Kommune

Indhold

I dette program finder du følgende:

Velkommen til Åpark Centret

Mød Centerrådet

Ugeplan for aktiviteter

Holdoversigt og information

Arrangementer og tilbud

Frivillig - vi løfter i flok!

3 gode råd

Adresse og kontaktinformationer



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 igennem 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.

Vi har en stor gruppe af frivillige på Åpark Centret. De gør et stort stykke arbejde og bidrager i høj grad til, at vi hele året rundt kan tilbyde spændende og meningsfulde aktiviteter og arrangementer på centret.

Har du spørgsmål, nye idéer eller andet, er du meget velkommen til at henvende dig til os på aktivitetskontoret eller på tlf. 51 48 72 61 / e-mail: miach@horsens.dk. Du er også altid velkommen til at henvende dig til vores frivillige tovholdere. Deres kontaktinformationer finder du her i programmet.

Vi glæder os til at se dig på Åpark Centret!

Aktivitetsmedarbejder
Mia Christensen

Mød Centerrådet

Formand

Birthe Laursen
Tlf.: 31 32 81 15

**Næstformand**

Minna Andersen
Tlf.: 21 30 55 56

**Kasserer**

Anders Skovfoged Laursen
Tlf.: 22 18 13 13

**Medlem**

Elinor Larsen
Tlf.: 60 61 27 89

**Medlem**

Aase Severinsen
Tlf.: 20 76 75 31

**Medlem**

Brita Drikkjær
Tlf.: 61 79 42 85

**Medlem**

Hariet M. Lassen
Tlf.: 29 11 66 26



Ugeplan for aktiviteter

Mandag

Morgengymnastik	09.00 – 10.00
Petanque	10.00 – 12.00
Stolegymnastik	10.15 – 11.15
Stolegymnastik	13.00 – 14.00
Herreværelset/ÆldreSagen (Lige uger)	13.00 – 15.00

Tirsdag

Krolf	10.00 – 11.30
Åben Strikke- og hæklecåfé	10.00 – 12.00
Stolegymnastik	11.00 – 11.45
Åben Strikke- og hæklecåfé	13.00 – 15.30
Kortspil	12.00 – 15.30

Onsdag

Fællessang	10.30 – 11.30
Dart	13.00 – 15.00
Kreativt mødested	13.00 – 15.00
Gudstjeneste (Sidste onsdag i mdr.)	14.00 – 15.00

Torsdag

Knipling	09.00 – 11.30
Gåhold	09.30 – 10.30
Åben Strikke- og hæklecåfé	10.00 – 14.00
Banko (Lige uger)	14.00 – 16.00

Fredag

Musikalsk sammenspil	09.00 – 11.00
Akrylmaling	10.00 – 12.00
Herreværelset/ÆldreSagen (1. og 3. Fredag i mdr.)	12.30 – 14.30
Kaffeslabberas (2. og 4. fredag i mdr.)	13.30 – 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

Café Søndag

Til Café Søndag har vi musikalsk underholdning. Vi hygger os med kaffe og kage. Der er altid plads til en god snak.

Tid: Første søndag i måneden kl. 14.00 – 16.00
(fra februar til juni)

Sted: Caféen

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

Dart

Vi mødes og spiller dart, både mænd og kvinder. Alle er velkomne

Tid: Onsdag kl. 13.00 – 15.00

Sted: Aktivitetslokale 2

Kontaktperson: Jytte Laursen, tlf.: 25 32 77 31



Fællessang

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

Tid: Onsdag kl.10.30 – 11.30
Sted: Aktiviteten
Kontaktperson: Gurli Strandløv, tlf.: 75 64 13 49

Gåhold

Vi er en flok seniorer som mødes og går tur i Horsens én gang om ugen. Vi går i en times tid og 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 i caféen 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
Edel Lorentzen, tlf.: 20 12 01 66

Gudstjeneste

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

Tid: Sidste onsdag i måneden kl. 14.00 – 15.00
Sted: Caféhjørnet
Kontaktperson: Jytte Laursen, tlf.: 25 32 77 31

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 deltagerbetaling.

Hold 1

Tid: Mandage i lige uger kl. 13.00 – 15.00
Sted: Aktiviteten
Kontaktperson: Aktivitetsmedarbejderen, tlf.: 51 48 72 61

Hold 2

Tid: Den 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. 13.30 – 15.00
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

Kreativt mødested

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

Tid: Onsdag kl. 13.00 – 15.00
Sted: Aktiviteten
Kontaktperson: Anna Margrethe Clausen, tlf.: 60 85 12 46

Kortspil

Her mødes vi en gang om ugen for sammen at spille kort. Alle er meget velkomne. Vi giver os også tid til at drikke en kop kaffe og få en god sludder.

Tid: Tirsdag kl. 12.30-15.30
Sted: 1. sal
Kontaktperson: Jytte Laursen, tlf.: 25 32 77 31



Krolf

Krolf, som er en blanding af golf og kroket, er blevet meget populært blandt seniorer landet rundt. Vi deltager jævnligt i turneringer med andre centre. Vi har det, der skal bruges, så mød bare op.

Tid: Tirsdag kl. 10.00 – 11.30
Forventet opstart i ultimo april
Sted: Vitus Beringsparken
Kontaktperson: Birthe Laursen, tlf.: 31 32 81 15

Morgengymnastik

Her bliver der gået til den. Hele bevægelsesapparatet bliver rørt, mens vi har fokus på gode og hensyntagende bevægelser. Vi arbejder med styrkeøvelser såvel som øvelser, der får pulsen op. Den enkelte deltager afgør selv, hvor meget man kan. Tilmelding nødvendig.

Tid: Mandag kl. 9.00 – 10.00
Sted: Aktiviteten
Kontaktperson: Træningsassistent
Susanne Secher, tlf.: 24 95 91 02

Musikalsk sammenspil

Vi spiller folkemusik og musik ala 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: Aktiviteten
Kontaktperson: Vagn Andersen, tlf.: 60 78 87 49



Petanque

Petanque er en sjov og herlig aktivitet, som ikke kræver meget for at deltage i. Kan du lide frisk luft og har lyst til at bruge et par hyggelige timer i selskab med andre, så skal du med på vores nye petanquehold.

Tid: Mandag kl. 10.00 – 11.30
Forventet opstart primo maj

Sted: Ved Åpark Centret

Kontaktperson: Aktivitetsmedarbejderen, tlf.: 51 48 72 61

Stolegymnastik

Til stolegymnastik får du pulsen op og får 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. 10.15 – 11.15

Sted: Aktiviteten

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

Tid: Mandag kl. 13.15 – 14.15

Sted: Aktiviteten

Kontaktperson: Anna Margrethe Clausen, tlf.: 60 85 12 46

Tid: Tirsdag kl. 11.00 – 11.45

Sted: Aktiviteten

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



Stænger til stavgang

Stavgang er god motion, en god mulighed for frisk luft og samvær med andre. Vi har på Åpark Centret flere sæt stænger til stavgang, som vi låner ud. Er du interesseret i at starte på et stavgangshold.

Kontakt: Aktivitetsmedarbejderen, tlf.: 51 48 72 61

Åben strikke- og hæklecafé

Her er der gang i mange forskellige kreative sysler. Vi hjælper hinanden med ideer, og vi vægter det sociale samvær højt. Her er der altid tid til en god snak. Vi fremstiller desuden ting til vores Biks, hvor overskuddet af salget går til aktiviteter på centret.

Tid: Tirsdag kl. 10.00 – 12.00 og 13.00 – 15.30

Sted: Aktiviteten

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

Tid: Torsdag kl. 10.00 – 14.00

Sted: Aktiviteten

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

Udover vores faste aktiviteter har vi mange spændende arrangementer på centret. Det kan blandt andet være foredrag, musik, markeder, højtidsfejring og udflugter.

På de følgende sider kan du læse om arrangementer i foråret 2023. Du kan altid orientere dig om vores arrangementer på Åpark Centrets opslagstavle eller kontakte aktivitetspersonalet. Vi tager forbehold for ændringer.

Arrangementer og tilbud

Forårsarrangementer

Udover vores faste aktiviteter, har vi mange spændende arrangementer på Centret. På de følgende sider, kan du se titlerne og tiderne på forårets arrangementer. Du vil kunne læse mere om arrangementerne på Åpark Centrets opslagstavle, i månedsbladene eller på vores facebookside "Åpark Centret".

Vi tager forbehold for ændringer.

Januar

26 års fødselsdag

Mandag d. 16. januar
Klokken 14-16

Foredrag med Christian Rimestad

Torsdag d. 19. januar
Klokken 14.00 – 16.00

Februar

Lysfest

Tirsdag d. 14. februar
Klokken 17

Fastelavn

Mandag d. 20. februar
Klokken 10.00 – 12.00

Marts

Årsmøde

Torsdag d. 16. marts
Klokken 14-16

Markedsdag

Fredag d. 31. marts
Klokken 10.00 – 14.00

April

Reje-/laksemads aften

Tirsdag d. 18. april
Klokken 17

Bustur - sightseeing i Horsens

Torsdag d. 27. april
Klokken 9.30

Maj

Bustur til Lille Magelund

Onsdag d. 17. maj

Klokken 13.00

Juni

Horsens Holder af fællesskabet

Torsdag d. 8. juni

Sankt Hans

Fredag d. 23. juni

Klokken 17.00 – 20.00

Kommunal kulturdag

Onsdag d. 14. juni

Arrangementet foregår på

Horsens Ny teater

Bustur til Himmelbjerget

Tirsdag d. 27. juni

Klokken 13.00

Vi glæder os rigtig meget til at byde dig velkommen på hold, ved arrangementer og ture hos det åbne aktivitetscenter på Åpark Centret.

Frivillig

Vi løfter i folk!

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.

I øjeblikket er der stor efterspørgsel på aktiviteter, og mange af vores hold fyldes hurtigt op. Har du lyst til at gøre en forskel for andre seniorer er du meget velkommen til at tage kontakt til os.

Der er mange muligheder for at bidrage f.eks. som frivillig hjælper til enkeltstående arrangementer, som frivillig tovholder på en aktivitet eller som besøgs- eller følgeven for vores beboere i ældreboligerne på centret.

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. gåture.

- **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.

Horsens Kommune

Aktivitetsmedarbejder

Mia Christensen

Tlf. : 51 48 72 61

Mail: miach@horsens.dk

Afløser

Anne- Mette Lund Klausen

Tlf. : 51 72 48 58

Mail: alk@horsens.dk

Åpark Centret

Løvenørnsgade 21

8700 Horsens