



# Sundtoppen

Åbent aktivitetscenter

Program 1/1-30/6 2023

**Horsens Kommune**

# Indhold

## **I dette program finder du følgende:**

Velkommen til Sundtoppen

Mød Centerrådet

Ugeplan for aktiviteter

Holdoversigt og information

Arrangementer og tilbud

Trivselsmøde

Praktisk information

# Velkommen til Sundtoppen

Programmet er sammensat ud fra brugernes ønsker, og byder på et bredt udbud af aktiviteter. De fleste aktiviteter afvikles under vejledning af frivillige og/eller aktivitetsmedarbejdere.

Der er frit valg i forhold til at deltage i en eller flere aktiviteter. Dog kræver enkelte aktiviteter tilmelding på grund af deltagerbegrænsning (se program). Det Åbne Aktivitetscenter er også et sted for dig, der ønsker en god snak og socialt samvær, evt. over en kop kaffe eller the. Det Åbne Aktivitetscenter er et tilbud til kommunens seniorer over 60 år og efterlønsmodtagere, samt førtidspensionister.

Vil du være med til at sætte mere skub i aktiviteterne på Sundtoppen?

Der er plads til flere aktiviteter og flere brugere på Sundtoppen.

Vi ser gerne, at mulighederne udnyttes af så mange som muligt, og at de faciliteter, vi har til rådighed, udnyttes optimalt. Derfor vil vi gerne have flere mennesker inddraget i planlægningen og gennemførelsen af aktiviteterne. Der er brug for, at flere kommer på Sundtoppen og er med til at sætte skub i nogle aktiviteter.

Hvis du vil vide mere og have indflydelse, er du velkommen til at kontakte aktivitetsmedarbejder: Ihe Truelsen på telefon 76 29 49 22 eller 20 80 12 88

Vore frivillige gør en stor indsats, men vi vil ikke undlade, at gøre vores brugere opmærksomme på, at vi forventer en håndsækning både i det daglige, samt ved vores arrangementer.

Forbehold mod evt. trykfejl.

Vi glæder os til at møde dig og byde dig velkommen.

Aktivitetsmedarbejder  
Ihe Truelsen

# Mød Centerrådet

<b>Formand</b>	John
<b>Næstformand</b>	Marie
<b>Kasserer</b>	Maibritt
<b>Medlem</b>	Karin
<b>Medlem</b>	Jenni
<b>Medlem</b>	Kaj J.
<b>Medarbejder repræsentant</b>	Ihe Truelsen



<b>Møde datoer:</b>	5/1, 9/2, 16/3, 13/4, 11/5 og 15/6
<b>Tidspunkt:</b>	Torsdag kl. 10.30 – 12.30

# Ugeplan for aktiviteter

## Mandag

Gåtur	12.30 – 13.30
Stavgang	12.30 – 14.30
Whist	09.30 – 11.30
Træværksted	09.30 – 12.00

## Tirsdag

Dart (ulige uger)	13.30 – 15.30
Gymnastik	10.00 – 10.30
Yatzy, 12'er	10.30 – 11.30
Træværksted	09.30 – 12.00

## Onsdag

Boccia	10.00 – 11.30
Gåtur	13.30 – 14.30
Træværksted	09.30 – 12.00

## Torsdag

Ballon Tennis	10.30 – 11.30
Gymnastik	10.00 – 10.30
Smørrebrød	11.30

## Fredag

Knipling (lige uger)	09.30 – 11.30
Kreativ dag (se dato)	10.00 – 11.30

# Holdoversigt og information

## Ballontennis

Vi spiller for at have det sjovt.

Tidspunkt: Torsdag kl. 10.30 - 11.30  
d. 5/1 – 22/6  
Starter: d. 6/4, 20/4, 27/4, 18/5, 25/5, 1/6  
Datoer undtaget:  
Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

## Boccia

Boccia er et kuglespil, der er i familie med boules og petanque. I Boccia er målet at kaste sine kugler så tæt på en målkugle som muligt. Efter hver runde tildeles der point til den spiller, der har sine kugler tættest på målkuglen. Vi spiller for at have det sjovt.

Tidspunkt: Onsdag kl.10.00 - 11.30  
d. 4/1 – 28/6  
Starter: d. 5/4  
Dato undtaget:  
Kontakt: Aktivitetsmedarbejder  
Frivillig: Maibrith

## Dart

Vi spiller for at have det sjovt.

Tidspunkt: Tirsdag i ulige uger kl. 13.30 - 15.30  
d. 10/1 – 27/6  
Starter: d.21/2, 7/3, 28/3  
Datoer undtaget:  
Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

## Fredags Café

Hygge på Sundtoppen

Tidspunkt: kl. 13.00 – 14.00  
Datoer: d. 20/1, 3/2, 3/3, 28/4, 16/6  
Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

## **Gymnastik**

Kom til gymnastik og få rørt hele kroppen samtidig med, at vi har det sjovt.

Tidspunkt: Tirsdag og torsdag kl. 10.00 - 10.30  
Starter: d. 3/1 – 27/6  
Datoer undtaget: d. 7/3, 28/3, 6/4 20/4, 27/4, 18/5, 25/5, 1/6,  
Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

## **Gåtur**

Kom med på en skøn gåtur med vores Gå-værter. Vi går i et roligt tempo, følges ad og holder små pauser undervejs.

Tidspunkt: Mandag eller onsdag kl. 13.30 - 14.30  
Starter: d. 9/1 – 28/6  
Datoer undtaget: d. 10/4, 19/4, 24/4, 5/6, 14/6  
Kontakt: Aktivitetsmedarbejder  
Frivillige: Gunhild

## **Knipling**

Knipling er et gammelt traditionelt håndarbejde, hvor et meget smukt halvtransparent og mønstret stof fremstilles ved at kniple, dvs. krydse og sno tråde henover et kniplebræt.

Tidspunkt: Fredag i lige uger kl. 9.30 - 11.30  
Starter: d. 27/1 – 30/6  
Datoer undtaget: d. 5/5, 19/5  
Kontakt: Aktivitetsmedarbejder  
Frivillig: Hildeborg

## **Kreativ dag**

På Sundtoppen kan vi godt lide at være kreative og bruge vores hjerner på en anderledes måde. Vi slipper fantasien løs og lave mange forskellige kreative ting.

Tidspunkt: Fredag kl. 10.00 – 11.30  
Kontakt: Aktivitetsmedarbejder  
Dato: d. 20/1, 27/1, 3/2, 24/2, 3/3, 24/3, 31/3, 28/4, 2/6, 16/6, 30/6

## **Stavgang Sundtoppen og Kildebakken**

Vi går stavgang sammen med brugere fra Kildebakkens Åbne Aktivitetscenter. Stave kan lånes.

Tidspunkt: Mandag kl. 12.30 - 14.30  
Starter: d. 9/1 – 26/6  
Datoer undtaget: d. 10/4, 1/5, 29/5, 5/6  
Kontakt: Aktivitetsmedarbejder  
Frivillig: Poul

## **Smørrebrød**

Tidspunkt: Torsdag kl. 11.30  
Starter: d. 5/1 – 22/6  
Dato undtaget: d. 26/1, 2/2, 6/4, 20/4, 27/4, 18/5, 25/5, 1/6, 29/6  
Pris: 14 kr. pr. stk.  
Husk at bestille mad inden onsdag kl.10.00  
Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

## **Træværkstedet**

Vores maskinpark står til rådighed: Fræser, drejebænk, høvl, båndsliber og sav.  
Kom og hjælp os med at bruge det.

Sted: Kælderen Sundvej 93 B  
Tidspunkt: Mandag, tirsdag og onsdag kl. 9.30 - 12.00  
Kontakt: Aktivitetsmedarbejder  
Frivillige: Olav  
Datoer undtaget: d. 17/1, 14/2, 7/3, 14/3, 28/3, 25/4, 9/5, 23/5, 20/6.

## **Whist**

Tidspunkt: Mandag kl. 9.30 - 11.30  
Frivillig: Maibritt  
Starter: d. 9/1 – 26/6  
Datoer undtaget: d. 10/4, 29/5  
Frivillig: Jens  
Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

## **Yatzy, 12'er**

Tidspunkt: Tirsdag kl. 10.30 - 11.30  
Starter: d. 3/1 – 27/6  
Kontakt: Aktivitetsmedarbejder  
Datoer undtaget: d. 17/1, 14/2, 7/3, 14/3, 28/3, 25/4, 9/5, 23/5, 20/6.



# Arrangementer og tilbud

## Bustur

På Sundtoppen har vi vores egen bus, som vi kører på fælles ture i

Tidspunkt: Tirsdag eller onsdag kl.12.30

Se følgende datoer : 3/1, 11/1, 18/1, 24/1, 8/2, 15/2, 22/2, 28/2, 8/3, 15/3, 21/3, 29/3, 4/4, 12/4, 26/4, 2/5, 10/5, 16/5, 23/5, 7/6, 13/6, 21/6, 27/6

Fællesbustur med centerrådet den 7/3.

## Carl Johan Spil

Er et træning spil hvor alle kan deltage

Tidspunkt : Tirsdag kl.13.30 – 14.30

Følgende datoer: 10/1,17/1, 31/1, 7/2, 14/2 ,21/2, 28/2, 7/3, 14/3, 21/3, 11/4, 18/4, 25/4, 2/5, 9/5, 30/5, 6/6, 20/6

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

## Cykel på vores sofacykel – Kondicykel

Der er mulighed for at benytte sofacykel og kondicykel efter aftale med aktivitetsmedarbejderen.

## Fælles spising

Hvor vi laver mad sammen

Tidspunkt: Tirsdag kl 12.00

Følgende datoer: 17/1, 14/2, 14/3, 9/5, 20/6

Pris: Se opslag

## Genbrugsbutik

Vi har vores egen Genbrugsbutik her på Sundtoppen, som passes af vores frivillige. Du finder genbrugsbutikken i kælderens, Sundvej 89B.

Vi tager gerne mod ting og sager.

Åbningstider: Mandag: kl. 10.00 – 11.30

Tirsdag: kl. 13.00 – 14.30

Torsdag: kl. 10.00 – 11.30

Frivillige: Gunhild og afløser Sonja H.

## **Indkøbstur**

Vi kører i forskellige supermarkeder.

Tidspunkt: Fredag kl.10.00 – 12.00

Følgende datoer: 13/1, 17/2, 17/3, 14/4, 26/5, 23/6

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

## **Let Frokost**

Vi spiser og laver selv maden.

Tidspunkt: Fredag kl. 12.00 – 13.30

Følgende datoer: 27/1, 24/2, 24/3, 2/6

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

Pris: 30 kr.

## **Morgenkaffe**

Vi spiser rundstykker

Tidspunkt: Fredag kl. 10.00 – 11.30

Følgende datoer: 6/1, 10/2, 10/3, 21/4, 12/5, 9/6

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

Frivillig: Marie

Pris: 20 kr.

## **Madlavning for mænd**

Et madlavningshold kun for mænd, hvor vi hjælper og inspirerer hinanden til at lave noget godt og lækkert mad.

Tidspunkt: Tirsdag kl. 15.30 – 18.00

Datoer: 31/1, 28/2, 23/5, 27/6

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

Husk tilmelding, der er plads til 6 på holdet.

## **Madlavning for kvinder**

En madklub, kun for kvinder. I fællesskab fastlægger de menuen og laver maden dertil.

Tidspunkt: Mandag kl. 15.30 – 18.00

Datoer: 9/1, 13/2, 13/3, 8/5, 12/6

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

Husk tilmelding, der er plads til 6 på holdet.

## **Sang og musik**

Sang og musik med musiker Palle Bendixen.

Tidspunkt: Mandag kl. 13.30 – 15.30

Datoer: 9/1, 6/2, 6/3, 3/4, 8/5, 12/6

## Januar

Yvonne og Anders kommer og spiller

Torsdag: d. 5/1 kl. 13.30 – 15.30      Pris 30 kr.

Kom og vær med til Centerrådets Bankospil

Torsdag: d. 12/1 kl. 13.30 – 15.30      Pris pr. kort 10 kr. / kaffe 10 kr.

Margit Eriksen vil fortælle om hendes barndom og  
Albert Jørgensen vil vise filmklip "De gamle svinger"

Torsdag: d. 19/1 kl. 13.30 – 15.30      Pris 20 kr.

Tøjsalg ved Astrid

Mandag: d. 23/1 kl. 13.00 – 15.30

Bowling og spising

Torsdag: d. 26/1 kl. 12.00      Nærmere besked angående pris og tilmelding.

## Februar

Spising på Dolly

Torsdag: d. 2/2 kl. 12.00      Se opslag vedr. pris og tilmelding

Kom og vær med til Bankospil

Tag selv en pakke med til ca. 30 kr.

Torsdag: d. 9/2 kl. 13.30 – 15.30      Pris pr. kort 5 kr. / kaffe 10 kr.

Nørrevangs mandskor kommer og underholder

Torsdag d. 16/2 kl. 13.30 – 15.30      Pris 30 kr.

Pandekagedag, vi bager pandekager

Tirsdag d. 21/2 kl. 13.30 – 15.30      Pris 10 kr.

Fastelavnsfest, kom og vær med til at slå katten af tønden

Torsdag d. 23/2 kl. 13.30 – 15.30      Pris 20 kr.

## Marts

Orkidé Knud kommer og fortæller om orkidéer

Torsdag d. 2/3 kl. 13.30 – 15.30 Pris 30 kr.

Fælles bustur, sammen med centerrådet

Tirsdag d. 7/3 Program og pris kommer senere.

Sysser kommer og spiller op til dans og hygge

Torsdag d. 9/3 kl. 13.30 – 15.30 Pris 30 kr.

Kom og vær med til Bankospil

Tag selv en pakke med til ca. 30 kr.

Torsdag d. 16/3 kl. 13.30 – 15.30 Pris pr. kort 5 kr. / kaffe 10 kr.

Kom og vær med til at komme med forslag til nyt program.

Torsdag d. 23/3 kl. 13.30 – 15.30

Vi tager til Tyskland sammen med Ceres Centret

Tirsdag d. 28/3 Nærmere besked angående tid og pris.

Årsmøde og valg til Centerrådet. Se opslag

Torsdag d. 30/3 kl. 13.30 – 15.30

## April

Lukket d. 6-10/4 Holdes der lukket. God påske

Kom og vær med til Centerråds Bankospil

Torsdag d. 13/4 kl. 13.30 – 15.30 Pris pr. kort 10 kr./kaffe 10 kr.

Vi dækker op til påskefrokost

Onsdag d. 19/4 kl. 13.00 – 15.30

Påskefrokost

Nærmere besked angående pris og menu. Husk tilmelding

Torsdag d. 20/4 kl. 12.00 – 15.30

Højskoledag på Lindehøj. Nærmere besked og program, samt tilmelding

Torsdag d. 27/4

## **Maj**

Mandag d. 1/5 Lukker vi kl. 12.00

Kom og vær med til hygge. Vi vil spise varme hveder

Torsdag d. 4/5 kl. 13.30 – 15.30 Pris 10 kr.

Fredag d. 5/5 Holdes der lukket

Kom og vær med til Bankospil

Tag selv en pakke med til ca. 30 kr.

Torsdag d. 11/5 kl 13.30 – 15.30 Pris pr. kort 5 kr. / kaffe 10 kr.

Torsdag d. 18/5 Holdes der lukket

Fredag d. 19/5 Holdes der lukket

Vi dækker op til pinsefrokost

Onsdag d. 24/5 kl 13.00 – 15.30

Pinsefrokost - Nærmere besked angående pris og menu

Torsdag d. 25/5 kl 12.00 – 15.30

Husk tilmelding. God pinse

Mandag d. 29/5 Holdes der lukket God Pinse

## **Juni**

Kom og vær med til indvielse af terrassen

Torsdag d. 1/6 kl 12.00 – 15.30 Pris 50 kr.

Husk tilmelding.

Leo Jørgensen spiller op til hygge og dans

Torsdag d. 8/6 kl 13.30 – 15.30 Pris 30 kr.

Spisning på Kystens Perle. Nærmere besked angående pris og menu.

Onsdag d. 14/6 kl 12.00

Kom og vær med til Bankospil

Tag selv en pakke med til ca. 30 kr.

Torsdag d. 15/6 kl 13.30 – 15.30 Pris pr. kort 5 kr. / kaffe 10 kr.

Kom og vær med til quiz

Torsdag d. 22/6 kl. 13.30 – 15.30

Sankt Hans fest

Torsdag d. 29/6 kl. 12.00 – 15.30 Pris 50 kr.

Vi vil fejre Sankt Hans fest, hvor vi vil tænde grillen op. Husk tilmelding.

# Trivselsmøde

Tidspunkt: Tirsdag kl. 11.00 - 12.00  
Følgende datoer: d. 3/1, 28/2, 25/4, 23/5, 6/6  
Kontakt: Aktivitetsmedarbejder  
Frivillige: Marie og Maibritt fra Centerrådet

## **Trivselsmøde formål**

Et forum, hvor brugere og aktivitetsmedarbejdere kan drøfte idéer og ønsker, samt give sin mening til kende. Referatet sendes til Centerrådet.

## **Dagsorden:**

1. Gennemgang af referat fra sidste møde samt centerrådsmøde
2. Almindelig orientering om arrangementer o. lign.
3. Ris og ros siden sidste møde
4. Diverse indlæg
5. Eventuelt

# Praktisk information

## Bybusser

Busstop lige ved Sundtoppen, Sundvej og Langmarksvej

Linie 1 Banegården, Sundvej, Bakkesvinget,  
Stensballe, Banegården.

Linie 2 Banegården, Sundhedshuset, Bakkesvinget,  
Chr. M. Østergaards Vej, Banegården.

Linie 12 Flintebakken, Banegården, Møllegade, Langmarksvej, Sundvej,  
Sundhedshuset, Banegården

## Sundtoppen Aktivitetscenter

Kontaktinfo: Langmarksvej 86, 8700 Horsens  
Telefon: 76 29 49 22

Åbningstider: Mandag – Torsdag 9.30 - 15.30  
Fredag 9.30 - 14.30

Aktivitetsmedarbejdere: Ihe Truelsen tlf.: 20 80 12 88  
Mail: [ssit@horsens.dk](mailto:ssit@horsens.dk)

Aktivitetsmedhjælpere: Dijana Pasic  
Kent Jensen

Forplejning: Kaffe + brød koster 10 kr. / Kaffe 5 kr.



# Horsens Kommune

Aktivitetsmedarbejder  
Ihe Truelsen  
Tlf. 20 80 12 88  
Mail: [ssit@horsens.dk](mailto:ssit@horsens.dk)

Sundtoppen  
Langmarksvej 86  
8700 Horsens