



**Lund**

**Åbent aktivitetscenter  
Program 1/7 2026 – 30/6 2027**

**Horsens Kommune**

# Indhold

## I dette program finder du følgende:

Velkommen til Lund Aktivitetscenter .....	3
Mød Centerrådet .....	4
Ugeplan for aktiviteter .....	5
Holdoversigt og information .....	6
Brug vores faciliteter .....	15
Adresse og kontaktinformationer .....	16

# Velkommen til Lund Aktivitetscenter

Horsens Kommunes aktivitetscentre er et åbent tilbud til selvhjulpne borgere 60+ samt førtidspensionister. Vi mødes på forskellige interessehold, til spisefællesskaber, arrangementer, årstidsfester mm. Socialt samvær og samtaler med andre har stor betydning for vores sundhed og livskvalitet.

Centret er brugerstyret med et centerråd (frivillig bestyrelse) og har et bredt tilbud af aktiviteter, som vi hele tiden udvikler på. De fleste hold er gratis, men du betaler for materialeforbrug samt mad. Bemærk, at selv om der er opstartsdatoer, så kan du som ny bruger sagtens starte senere i løbet af året.

Åbent Center og plejeboligerne her i Lund har tilknyttet ca. 70 frivillige, der afholder aktiviteter, arrangementer, passer have, drivhus, blomster og hjælper med praktiske opgaver i samarbejde med aktivitetsmedarbejderen.

I Horsens Kommune har vi fokus på fællesskaber og forebyggelse af ensomhed. Derfor vil der også være tilbud i juli måned og mellem jul og nytår.

Har du spørgsmål, nye idéer eller lyst til at være frivillig, så kontakt centerrådet eller aktivitetsmedarbejderen. Vi hjælper gerne med at iværksætte nye initiativer og lave PR. Se kontaktoplysninger på næste side samt bagsiden.

Vel mødt til en ny sæson - og tilmeld dig gerne vores nyhedsmail på sedlen ved kontoret.

Hilsen Centerrådet og aktivitetsmedarbejderen

# Mød Centerrådet

<b>Formand</b>	Inger-Merete Kay	Tlf.: 28 89 15 56
<b>Næstformand</b>	John Søe	Tlf.: 40 55 14 89
<b>Kasserer</b>	Inger Søe	Tlf.: 61 71 37 73
<b>Medlem</b>	Jan Møller Jørgensen	Tlf.: 29 80 20 84
<b>Medlem</b>	Kamma Jensen	Tlf.: 27 15 44 56
<b>Medlem</b>	Erik Bjerring Kristensen	Tlf.: 40 70 76 63
<b>Medlem</b>	Anni Lauridsen	Tlf.: 23 65 97 49
<b>Suppleant</b>	Gitte Sørensen	Tlf.: 25 37 18 87
<b>Suppleant</b>	Anna-Grethe Pold	Tlf.: 26 27 40 39
<b>Revisor</b>	Orla S. Langfeldt	
<b>Revisor suppleant</b>	Steen Algreen	
<b>Medarbejder- repræsentant</b>		Tlf.: 51 72 49 50



# Ugeplan for aktiviteter

## Mandag

Åben træning  
Litteraturhold  
Madlavning for mænd  
Herreværelset  
Banko (se dato)  
Diamond Painting  
Den kreative Systue

## Tirsdag

Åben træning  
Dart / Krolf  
Håndarbejdscafé  
Sangafthner  
Gudstjenester (se dato)  
Træværksted  
Petanque  
Vandrehold: Lund / Vrønding  
Gåfællesskab

## Onsdag

Åben træning  
Gymnastik  
Stolegymnastik  
Kortspil – Whist / 500  
Sangtime (se dato)  
Den kreative Systue  
Skak  
Vandrehold: Stavgang

## Torsdag

Åben træning  
Dart / Krolf  
Stensliberi  
Keramik  
Pigekammeret (se dato)  
Månedens Middag  
(første torsdag i måneden)  
Tegning og Akvarel  
Modeljernbane  
Petanque  
Vandrehold: Frisk tempo  
Vandrehold: Aften

## Fredag

Åben træning  
Madlavning  
Morgenkaffe med sang  
(se dato)

## Lørdag

Åben træning

## Søndag

Åben træning  
  
Ølbrygning foregår på  
forskellige dage

# Holdoversigt og information

## **Banko**

Den første mandag aften i måneden (undtagen juli-august) er der banko med fine gevinster.

I november og december spilles om ænder.

**Tid:** Se arrangementskalenderen

**Pris:** 15 kr. pr. plade

5 kr. pr. lod til amerikansk lotteri

10 kr. for kaffe

**Tilmelding:** Ikke nødvendig

**Kontaktperson:** Centerrådet

## **Blomsterværksted**

Til høst, jul og påske har du mulighed for at tilmelde dig gratis undervisning i buketter, dekorationer og kranser.

Du skal selv medbringe materialer og værktøj. Se på opslagstavlen og gennem nyhedsmail, hvilke aktuelle ting, underviseren foreslår.

Vi mødes i ca. 2 timer, og du kan nå at lave 1-2 ting.

**Tid:** Se arrangementskalenderen

**Tilmelding:** På opslagstavlen

**Frivillig:** Laila Frandsen, tlf. 28 90 72 87

## **Dart**

I vinterhalvåret spiller vi dart med en digital pointtavle. Vi holder kaffepause med medbragt kaffe og brød.

**Tid:** Tirsdag og torsdag

kl. 10.00 - 12.00

**Pris:** Gratis

**Tilmelding:** Ikke nødvendig

**Frivillig:** Inger Søe, tlf. 61 71 37 73

## **Den kreative systue**

Velkommen til både nybegyndere og øvede i vores lokaler i underetagen, øst. Vi inspirerer hinanden til syning af tasker, kjoler, bluser, jakker, børnetøj, patchwork og andre former for syning.

Du syr til dig selv eller til salg på vores julemarked og i løbet af året.

Overskud fra salg går til oplevelser for beboerne på Tamdrup Centret. Vi holder kaffepause med kage og hygge.

Du betaler 100 kr. om året til materialer og drift. 1. gang er gratis

**Tid:** Mandag kl. 12.30-15.30

**Opstart:** 3/8

**Frivillig:** Annette F. Rasmussen  
tlf. 40 70 76 53

**Tid:** Onsdag kl. 12.30-15.30



**Opstart:** 19/8

**Frivillig:** Tove Ladekjær

**Tlf.** 28 40 43 63

**Tilmelding:** Aktivitetsmedarbejder  
tlf. 51 72 49 50

### **Diamond Painting**

Kom og stift bekendtskab med Diamond Painting, hvor man sætter facetslebne stykker plast i alle farver på et fortrykt lærred. Der er numre, der viser, hvor de skal sidde, og det færdige resultat giver en flot og blank dybde.

Du medbringer selv dine materialer, og kan starte med at prøve det af med et lille billede.

Diamond Painting kan købes fra ca. 35,- kr. i en boghandel eller et varehus. Vi hygger i et par timer og skiftes til at tage lidt sødt med.

**Tid:** Mandag i lige uger kl. 9.30

**Opstart:** 6/7

**Tilmelding:** Ikke nødvendig

**Tovholder:** Ann Pedersen

### **Gudstjenester**

En gang om måneden er der gudstjeneste med nadver, hvor både beboere og borgere i byen er velkomne.

Vi starter med ½ times kaffe med snak og hyggemusik.

**Tid:** Hver 4. tirsdag kl. 14.30 fra d. 7/7

**OBS!** I uge 52 er det torsdag d. 24/12 kl. 11-11.30

**Præster:** Dorte Stenberg Isaksen og Peter Lynggaard Uth

**Frivillige:** Inga Christensen og Lone Gaarden

### **Gymnastik**

Har du lyst til at røre dig og få sved på panden, så kom og vær med på vores gymnastikhold. Vi laver forskellige øvelser samt konditions- og styrketræning. Holdet kræver mobilitet og rimelig balance, men du kan være med i eget tempo. Hvis vejret er godt, træner vi uden for i sommermånederne.

**Tid:** Onsdag kl. 9.00 - 10.00

**Opstart:** 5/8

**Pris:** Gratis

**Tilmelding:** Susanne Secher

**Underviser:** Susanne Secher,  
træningsassistent, tlf. 24 95 91 02

### **Herreværelset**

Har du lyst til at mødes med andre mænd hver 14. dag? Det er godt at komme ud og have fællesskab med andre.

Vi synger et par sange sammen, spiser frokost og hører f.eks. lidt fra en rejse, oplevelser fra livet eller hvad gruppen ellers foreslår.

**Tid:** Mandag i lige uger kl. 11.00

**Start:** 3/8

**Pris:** 70,- kr. inkl. 1 øl/vand samt kaffe

**Frivillige:** Jan Møller, Aage Petersen, Lyng Pedersen, John Pedersen og Preben Frydenholm

**Tilmelding:** På opslagstavlen eller til Jan på tlf. 29 80 20 84 senest fredag middag / 3 dage før

### **Håndarbejdscafé**

Elsker du at strikke, hækle eller brodere, så er muligheden for hyggeligt samvær her. Vi laver bl.a. bluser, tæpper, huer m.m. til salg, men du kan også producere til privat brug. Overskuddet går til aktiviteter for beboerne på Tamdrup Centret.

Vi modtager gerne alt slags garn. Vi vejleder og hjælper hinanden.

**Tid:** Tirsdag kl. 12.30 - 15.00 hele året

**Pris:** Gratis

**Tilmelding:** Ikke nødvendig

**Frivillig:** Elin Johansen, tlf. 25 21 76 81

### **Keramik**

Kom og udform dine egne idéer eller hent inspiration hos Kirsten, vores keramikker, der er meget kreativ og har eget lokalt værksted. Vi udveksler også idéer med hinanden og nyder eftermiddagskaffen sammen.

I værkstedet er der redskaber, drejeskiver, ovn, glasurer m.m.

**Tid:** Torsdag kl. 14.30

**Opstart:** 6/8

**Pris:** Der betales for materialer

**Tilmelding:** Ikke nødvendig

**Frivillig:** Kirsten Bondegaard

tlf. 30 88 65 80, Iben Sindal

tlf. 20 64 47 48 og Tove Larsen

tlf. 22 87 52 37

### **Kortspil – Whist / 500**

Vi er en flok mænd og kvinder, der mødes og spiller whist. Det er godt for hukommelsen at prøve at lægge en strategi – og det bliver selvfølgelig krydret med godt humør undervejs.

Nye spillere er meget velkomne. Vi holder en kaffepause halvvejs og hygger os med medbragt kage.

**Tid:** Onsdag kl. 13.30 hele året

**Tilmelding:** Ikke nødvendig – bare mød op

**Frivillig:** Inger Søe, tlf. 61 71 37 73



### **Krolf**

Kom og spil Krolf – en mellemting mellem krocket og golf – på vores fine bane. Vi har det rigtig hyggeligt og holder kaffepause undervejs. Vi spiller i sommerhalvåret. Det foregår ved Alidas Vejs Fælleshus.

**Tid:** Tirsdag og torsdag kl. 10.00 – 12.00

**Pris:** Gratis

**Tilmelding:** Ikke nødvendig

**Frivillig:** Hanne Storbank,  
tlf. 51 75 87 75

### **Litteratur hold**

Har du lyst til at mødes en gang om måneden og snakke om en bog, som alle i gruppen har læst? Du får lidt at vide om forfatteren, og bøgerne bliver bestilt hjem fra biblioteket til alle på holdet. Der er plads til 12 deltagere på holdet.

**Tid:** Hver 4. mandag kl. 9.30

**Opstart:** 5/10 – bøgerne kan hentes hos Else tirsdag d. 8/9

**Pris:** Gratis

**Tilmelding:** Else Kiærbye,  
tlf. 20 13 40 89

**Frivillige:** Else Kiærbye og  
Annalise Thorsen

### **Madlavning**

Vi eksperimenterer med flere smagsvarianter ud fra de samme grundingsredienser. Her får du og dine smagsløg nye indtryk og udfordringer, uanset om du er nybegynder eller erfaren husmor/husfar. Vi henter smage ind fra alle kontinenter og derved komme verden rundt. Medbring forklæde, skærebræt, skarp kniv og egne drikkevarer.

**Tid:** Fredag i lige uger  
kl. 9.00 – ca. 14.00

**Opstart:** 4/9

**Pris:** 90 kr. pr. gang

**Tilmelding og frivillig:**

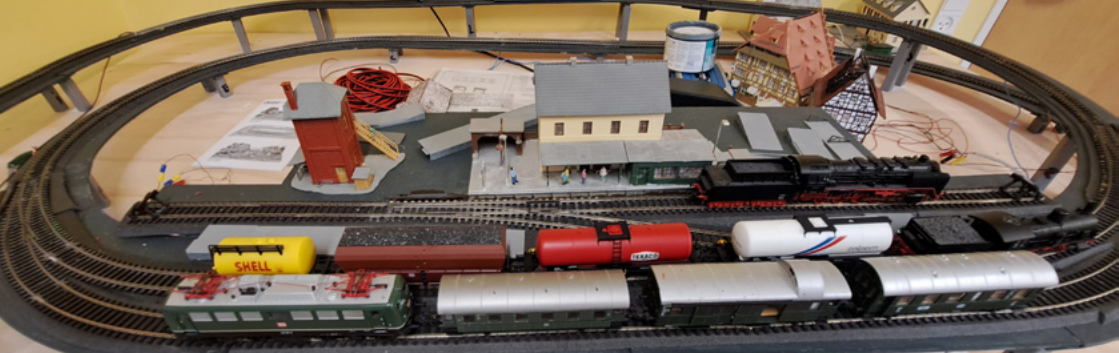
Bent Lauridsen, tlf. 42 12 54 71

### **Madlavning for mænd**

Har du en kok gemt i dig, eller vil du bare opleve et par hyggelige timer med skøn mad, så har du muligheden på vores madlavningshold for mænd. Vi laver dagligdagsretter og bagerbrød, som vi beslutter i fællesskab.

**Tid:** Mandag i ulige uger  
kl. 9.30 – ca. 14.00

**Opstart:** 7/9



**Pris:** 60-70 kr. pr. gang

**Tilmelding og frivillig:**

Steen Algreen, tlf. 26 12 83 64

### **Modeljernbane**

Vi bygger modeljernbaner i 2-skinne system str. H0 og til digital drift. Vi samles om opbygning af plader/stativer, lægning af skinner, indbygning af styrings- og lydelektronik, terrænarbejde og genbrug/nybygning af plasthuse. Erfaring med modeltog er ikke nødvendig. Nye skrives på venteliste, men der er åbent hus den 1. torsdag i hver måned.

**Tid:** Torsdag kl. 9-12

**Sted:** Underetagen, vest

**Opstart:** 3/9

**Frivillig:** Peter Thorsen, tlf. 21 27 48 49

### **Morgenkaffe med sang**

Kom godt i gang med dagen med morgenkaffe, rundstykker, sang og hyggeligt samvær i Caféen.

Velkommen til både nye og gamle.

**Tid:** Fredag kl. 10. Se datoer i arrangementskalenderen

**Pris:** 50 kr. inkl. en lille skarp

**Tilmelding:** Senest 4 dage før

på opslagstavlen eller på sms til

Kamma på tlf. 27 15 44 56

**Frivillige:** Centerrådet

### **Månedens Middag**

**Tid:** Første torsdag i måneden kl.

12.00. Se menu og datoer i arrangementskalenderen, på opslagstavlen og gennem nyhedsbreve.

Der kan købes sodavand, øl og vin til gode priser.

**Tilmelding:** Senest 1 uge før på opslagstavlen. Tilmelding er bindende fra tilmeldingsfristen

**Frivillige:** Bent Lauridsen, Lisbet Nielsen, Steen Algreen m.fl.

**Pris:** 80 kr.

### **Petanque**

Velkommen udenfor på banen ved drivhuset i sommerhalvåret.

Vi er 2 nye petanque hold – både begyndere og øvede er velkomne.

Vi kan evt. oprette nye hold, hvis vi bliver mange. Der er kugler på centeret, men du må også gerne medbringe dine egne.



**Tid:** Tirsdag kl. 10

**Frivillig:** Benny Johansen

**Tlf.** 22 89 76 26

**Tid:** Torsdag kl. 13.30

**Frivillig:** Jens Laursen, tlf. 40 51 34 77

### **Pigekammeret**

Områdets kvinder 60+ inviteres til lidt god mad, hyggesnak og måske en sang. Vi mødes en gang om måneden kl. 12.30 i et par timer. Medbring selv service og øvrige drikkevarer.

**Tid:** Vi mødes d. 3. torsdag i måneden kl. 12 i et par timer.

**Pris:** Ca. 75 kr. pr. gang inkl. 1 kop kaffe

**Tilmelding:** Bindende senest 1 uge før på opslagstavlen eller på sms til Kamma Jensen, tlf. 27 15 44 56

**Frivillige:** Merete Jensen, tlf. 30 32 32 95 og Dorthe Flammild, tlf. 61 70 74 30

### **Sangaftner**

Kom og syng fællessang med "De sangglade". Vi er nu næsten 60 personer, der hygger os og synger sammen med Henning, der spiller

harmonika til. Vi medbringer selv kaffe og kage til pausen. Nye er altid velkomne.

**Tid:** Tirsdag i lige uger kl. 19.00

**Opstart:** 15/9

**Pris:** 100 kr. for hele vinterhalvåret

**Tilmelding:** Ikke nødvendig – bare mød op

**Frivillig:** Henning Jensen, tlf. 28 60 27 70

### **Sangtime**

Er du ked af at komme ud i vintermørket om aftenen – eller vil du bare gerne synge ekstra meget, så har du mulighed for at synge sammen med beboerne i Caféen én onsdag om måneden fra september til april. Se datoer i arrangementskalenderen.

**Tilmelding:** Ikke nødvendig

**Frivillige:** Henning og Kamma Jensen m.fl.

### **Skak**

**– for nybegyndere og fortsættere**

Hold hjernen i gang – det er sundt. Kom og spil skak. Du behøver ikke



at være ekspert. Vi hygger os og holder kaffepause med kortholdet.

**Tid:** Onsdag kl. 13.30, hele året

**Opstart:** 15/8 i Multisalén

**Tilmelding:** Ikke nødvendig

**Frivillig:** Jan Gaarden, tlf. 23 46 43 29

### Stensliberi

Kom og prøv kræfter med hele processen fra rå til poleret sten, og oplev forvandlingen. Gennem den frivillige vejleder og andre deltagere kan du få ny viden om mange forskellige slags sten.

Medbring gerne forklæde og visir.

Gratis prøvegang.

**Tid:** Torsdag kl. 13.30

**Opstart:** 3/9

**Frivillig:** Henning Juul, tlf. 20 44 19 59

**Pris:** 100 kr. pr. halvår

**Tilmelding:** Ikke nødvendigt

### Stolegymnastik

Kniber det med balancen? Det er ingen hindring for at få dig rørt.

På dette hold foregår gymnastikken siddende eller med mulighed for at støtte sig til en stol. Vi laver forskellige øvelser og får arbejdet hele

kroppen igennem. Vi laver også forskellige siddende sportsaktiviteter, og starter og slutter med en sang.

**Tid:** Onsdag kl. 10.30 – 11.30

**Opstart:** 12/8

**Pris:** Gratis

**Tilmelding:** Ikke nødvendig

**Frivillig:** Lone Gaarden, tlf. 21 75 55 12

### Tegning og Akvarel

Slip din indre kunstner løs og kom og prøv kræfter med nye og gamle teknikker. Du får vejledning i materialer og tilbud om begynderøvelser. Medbring egne materialer, hvis du har – ellers vent med at købe til efter den første gang.

**Tid:** 1. torsdag i måneden kl. 13.30 i Caféen eller Multisalén

**Opstart:** 20/8

**Tilmelding:** Ikke nødvendig

**Frivillig:** Karinmaria Lyngé Hansen  
Tlf. 61 77 59 32

### Træværksted

Har du lyst til at arbejde med træ i hyggeligt samvær? Vi har eget værksted med forskellige maskiner og drejebænk. Her kan du f.eks. lave



fuglekasser, lysestager, hylde eller reparere møbler.

Vi hjælper og inspirerer hinanden. Arbejder du til eget brug, medbringer du selv materialer eller køber fra vores lager. Producerer du til salg på centret, kan du frit bruge værkstedets materialer. Du kan deltage formiddag, eftermiddag eller hele dagen. Der gives introduktion til maskinerne samt sikkerhedsgennemgang to gange årligt. Der er kaffekasse, og du kan medbringe madpakke.

**Tid:** Tirsdage kl. 10.00 – 14.00

**Opstart:** 1/9

**Tilmelding:** Ingen tilmelding

**Frivillige:** Hans Jørgen Kjærsgaard, tlf. 22 36 15 32

Bodil Sørensen, tlf. 22 48 15 95

### **Vandrehold:**

#### **Lund/Vrønding Gåfællesskab**

Vi mødes ved Tamdrup Centret og går i et passende tempo i cirka 1 time, så alle kan være med, og med pauser undervejs. Hold øje med FB grupperne Lund-Vinten og Vrønding4ever, hvor evt. ændringer skrives.

**Tid:** Tirsdag kl. 13.30

**Opstart:** 11/8

**Tilmelding:** Ikke nødvendig

**Frivillig:** Marie Nielsen tlf. 40 24 85 02

### **Vandrehold: Aften**

Kan du lide at vandre, men er stadig på arbejdsmarkedet, så passer dette tidspunkt måske for dig. Vi går en frisk tur på 1-1½ time. Hunde i snor er også velkomne.

**Tid:** Torsdag i lige uger kl. 18

**Opstart:** 3/9

**Mødested:** Brugsen

**Tilmelding:** Ikke nødvendig

**Frivillig:** Laila Frandsen, tlf. 28 90 72 87

### **Vandrehold: Frisk tempo**

Har du lyst til en vandretur på 5-7 km? Så snør traveskoene.

Vi går i ca. 1½ time i al slags vejr i let kuperet terræn med små pauser undervejs til at nyde, hvad vi møder af udsigt eller andre spændende ting.

**Tid:** Torsdag kl. 9.30

**Opstart:** 13/8

**Mødested:** Brugsen



**Tilmelding:** Ingen tilmelding

**Frivillige:** Merete Jensen, tlf. 30 32 32 95, Lisbeth Schou, tlf. 21 22 66 67, Dorthe Flammild, 61 70 74 30 og Britta Larsen, tlf. 26 29 87 90

### **Vandrehold: Stavgang**

Vi mødes ved gadekæret i Vrønding og kører forskellige steder hen, hvor vi går 30-45 minutter. Efter gåturen slutter vi af med kaffe og kage, som vi skiftes til at tage med. Nogle går i et frisk tempo, mens andre går lidt langsommere. Der er plads til alle! Hold øje med Facebook grupperne **Vrønding4ever** og **Lund-Vinten** for evt. ændringer.

**Tid:** Onsdag kl. 18.30

**Opstart:** 6/8

**Tilmelding:** Ikke nødvendig, men ring til Marie, hvis du ønsker samkørsel fra Lund til Vrønding

**Frivillig gåvært:** Marie Nielsen, tlf. 40 24 85 02

### **Ølbrygning**

Vi fremstiller forskellige overgærede øl efter færdige opskrifter. God hygiejne er absolut nødvendigt for

resultatet. På små hold brygges ca. 24 liter øl pr. bryg. Holdet vælger ud fra en liste, hvilken øl man vil brygge.

Et bryg tager 4-5 uger, og vi kan nå 3-4 bryg pr. halvår.

**Opstart:** Kontakt Bent Lauridsen

**Pris:** Ca. 450,- kr. pr. bryg som deles mellem deltagerne

**Tilmelding/info ved frivillig:**

Bent Lauridsen, tlf. 42 12 54 71

### **Åben træning**

Hold dig i form ved at styrketræne på vores maskiner i kælderen. Prøv kræfter med vores romaskine, kondicykler, crosstræner, benpres, gå/løbebånd, vægte mm., og slut af med en tur i massagestolen.

Alle nye skal starte med ½ times instruktion fra vores træningsassistent. Tilmelding på opslagstavlen eller til aktivitetsmedarbejderen.

**Tid:** Alle dage ml. kl. 8.00 og 15.00

**Pris:** Gratis

**Tilmelding:** Aktivitetsmedarbejder Jette Bjerre, tlf. 51 72 49 50

**Underviser:** Susanne Secher, tlf. 24 95 91 02



## Brug vores faciliteter

### **Pavillonen**

Som bruger på Lund Aktivitetscenter har du mulighed for at låne vores pavillon.

Kontakt Centerrådet eller aktivitetsmedarbejderen for udlevering af koden.

### **Petanque banen**

Petanque banen står ligeledes til fri afbenyttelse – enten med egne kugler – eller gennem lån fra Aktivitetscentret, ved henvendelse til Centerrådet eller aktivitetsmedarbejderen.

**Lund Aktivitetscenter**

Silkeborgvej 245, Lund  
8700 Horsens

**Aktivitetsmedarbejder**

Tlf. 51 72 49 50