



Sundtoppen

Åbent aktivitetscenter
Program 1/1 – 30/6 2024

Horsens Kommune

Indhold

I dette program finder du følgende:

Velkommen til Sundtoppen.....	4
Mød Centerrådet.....	6
Ugeplan for aktiviteter.....	7
Holdoversigt og information.....	8
Arrangementer og tilbud.....	14
Sundtoppens Avis.....	17
Praktisk information.....	18
Adresse og kontaktinformationer.....	20

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 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.

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 ændringer og evt. trykfejl.

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

Aktivitetsmedarbejder
Ihe Truelsen

Aktivitetsmedarbejder
Ulrik Bruun Fanø

Mød Centerrådet

Centerrådet er husets brugervalgte bestyrelse. Centerrådets opgave er bl.a. at varetage brugernes interesser og skabe opmærksomhed omkring tilbud på centret.

Centerrådet hjælper derudover med tilrettelæggelse af arrangementer, aktiviteter m.v. Centerrådet har stor indflydelse på aktiviteter og tilbud i huset og modtager gerne nye idéer.

Alle borgere i Horsens Kommune i alderen 60+ og førtidspensionister er opstillings- og stemmeberettigede. Der afholdes valg til Centerrådet hvert år i marts måned. Hold øje med opslag på centret.

Centerrådet på Sundtoppen består af:

Formand	John
Næstformand	Marie
Kasserer	Maibritt
Medlem	Karin
Medlem	Jenni
Suppleant	Kaj J.
Suppleant	Birtha
Medarbejderrepræsentant	Ihe Truelsen

Mødedatoer: 25/1, 8/2, 29/2, 11/4, 23/5, 13/6

Tidspunkt: Torsdag kl. 10.30 - 12.30

Ugeplan for aktiviteter

Mandag

Træværksted	09.30 - 11.30
Whist	09.30 - 11.30
Genbrugsbutik	10.00 - 11.30
Gåtur	12.30 - 13.30
Stavgang	12.30 - 14.30
Sang og musik (første mandag)	13.30 - 15.30
Lav selv kort (sidste mandag)	13.30 - 15.30
Pas på! (hver måned)	13.30 - 15.30

Tirsdag

Træværksted	09.30 - 11.30
Gymnastik	10.00 - 10.30
Terningespil	10.30 - 11.30
Trivselsmøde (udvalgte datoer)	11.00 - 12.00
Let frokost (hver måned)	12.00 - 13.30
Bustur (se avis)	12.30 - 15.30
Genbrugsbutik	13.00 - 14.30
Dart og Carl Johan	13.30 - 15.30
Madlavning for mænd (udvalgte datoer)	15.30 - 18.00
Suppeaften (udvalgte datoer)	16.30 - 18.30

Onsdag

Træværksted	09.30 - 11.30
Boccia	10.00 - 11.30
Bustur (se avis)	12.30 - 15.30
Billard (sidste onsdag)	12.30 - 15.30
Gåtur	13.30 - 14.30
Smag på livet (se avis)	13.30 - 15.30
Danmark dejligst (se avis)	13.30 - 15.30

Torsdag

Gymnastik	10.00 - 10.30
Genbrugsbutik	10.00 - 11.30
Ballontennis	10.30 - 11.30
Smørrebrød	11.30 - 12.30
Eftermiddags-arrangement (se sidst i programmet)	13.30 - 15.30

Fredag

Knipling (lige uger)	09.30 - 11.30
Morgenkaffe (se avis)	10.00 - 11.30
Fællesspisning (se avis)	12.00 - 14.00
Indkøbstur (første fredag)	10.00 - 12.00
Fredagscafé (sidste fredag)	13.00 - 14.00

Holdoversigt og information



Ballontennis

Aktivitet efter gymnastik. Vi spiller for at have det sjovt.

Tidspunkt: Torsdag kl. 10.30 - 11.30

Forløb: 4/1 - 27/6

Datoer undtaget: 21/3, 28/3, 18/4,

25/4, 9/5, 16/5, 20/6

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

Billard

Vi tager bussen enten til HBK eller Den Gyldne Hest på Ceres Centret og hygger et par timer med indlagt vigtig kaffepause. Det er ikke en forudsætning at kunne spille.

Tidspunkt: Onsdag kl. 12.30 - 15.30

Datoer: 31/1, 28/2, 27/3, 24/4, 29/5, 26/6

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

Pris: 20 kr.

Boccia

I boccia er målet at kaste sine kugler så tæt på en målkugle som muligt. Efter hver runde tildes der point til den spiller, der har sine kug-

ler tættest på. Vi spiller for at have det sjovt.

Tidspunkt: Onsdag kl. 10.00 - 11.30

Forløb: 3/1 - 26/6

Datoer undtaget: 27/3, 5/6, 19/6

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

Frivillig: Maibritt og Ruth. Afløser Vita

Bustur

På Sundtoppen har vi vores egen bus, som vi kører på fælles ture i. Nogle gange besøger vi attraktioner eller skønne naturpletter, andre gange handler vi eller besøger genbrug.

Tidspunkt: Udvalgte tirsdage og onsdage kl. 12.30 - 15.30

Dato: Opstart 3/1

Se hvornår og udflugtsmål i Sundtoppens Avis

Danmark dejligst

Vi elsker vort land og Danmark byder på mange spændende historier og fortællinger. Vi snakker, fortæller

og hygger. Måske ser vi en lille film eller TV-udsendelse. Rammer vi en guldåre, tager vi bussen og besøger historiens udspring.

Tidspunkt: Udvalgte onsdage kl. 13.30 - 15.30

Forløb: 24/1, 21/2, 17/4

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

Dart og Carl Johan

Vi spiller for sjov f.eks. dart og Carl Johan.

Tidspunkt: Tirsdag kl. 13.30 - 15.30

Forløb: 2/1 - 25/6

Datoer undtaget: 16/1, 13/2, 12/3, 19/3, 9/4, 16/4, 30/4, 7/5, 11/6, 18/6

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

Fredagscafé

Vi afslutter altid ugen med hygge omkring bordet, men i foråret vil vi gøre noget ekstra ud af den sidste dag på ugen.

Tidspunkt: Fredag kl. 13.00 - 14.00

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

Fællesspisning

Fællesspisning holder flyttedag og foregår i foråret om fredagen. Vores dygtige kokketeam, Jim og Børge, forkæler os med dejlig mad.

Tidspunkt: Fredag kl. 12.00 - 14.00

Datoer: 26/1, 9/2, 23/2, 8/3, 12/4, 24/5, 14/6

Pris: 40 kr.

Genbrugsbutik

Vi har vores egen Genbrugsbutik her på Sundtoppen, som passes af vores frivillige.

Du finder genbrugsbutikken i kælderen, Sundvej 89B.

Vi tager gerne mod ting og sager. Frivillige: Gunhild og afløser Sonja H., Vita og John

Åbningstider:

Mandag: Kl. 10.00 - 11.30

Tirsdag: Kl. 13.00 - 14.30

Torsdag: Kl. 10.00 - 11.30

Lukket den: 19/3, 16/4, 18/4, 25/4, 30/4



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

Forløb: 2/1 – 27/6

Datoer undtaget: 21/3, 28/3, 18/4, 25/4, 9/5, 16/5, 20/6

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 kl. 12.30 – 13.30 og onsdag kl. 13.30 – 14.30

Forløb: 3/1 – 26/6

Datoer undtaget: 27/3, 5/6, 19/6

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

Frivillige: Gunhild

Indkøbstur

Vi kører i forskellige supermarkeder.

Tidspunkt: Fredag kl. 10.00 – 12.00

Datoer: 2/2, 1/3, 5/4, 3/5, 7/6

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

Knipling

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

Tidspunkt: Fredag i lige uger kl. 09.30 – 11.30

Forløb: 12/1 – 28/6

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

Frivillig: Hildeborg

Lav selv kort

På Sundtoppen kan vi godt lide at være kreative og bruge vores hjerner på en anderledes måde. Vi slipper fantasien løs og laver flotte kort til alle lejligheder.

Tidspunkt: Mandag kl. 13.30 – 15.30

Datoer: 29/1, 26/2, 25/3, 29/4, 27/5, 24/6

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

Frivillig: Britt

Let frokost

Let frokost holder flyttedag til tirsdag. Vi spiser dejlig mad sammen.

Tidspunkt: Tirsdag 12.00 – 13.30

Datoer: 16/1, 13/2, 12/3, 9/4, 7/5, 11/6

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

Frivillig: Vita

Pris: 30 kr.

Madlavning for mænd

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

Tidspunkt: Tirsdag kl. 15.30 – 18.00

Datoer: 20/2, 26/3, 28/5, 25/6

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

Pris: 50 kr.

Husk tilmelding. Der er plads til 6 på holdet

Morgenkaffe

Vi spiser rundstykker sammen.

Måske kan vi være kreative imens.

Tidspunkt: Fredag kl. 10.00 – 11.30

Datoer: 19/1, 16/2, 26/4, 31/5, 21/6

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

Frivillig: Marie

Pris: 20 kr.

Pas på!

Vi bliver aldrig for gamle til at lære, og nogle gange er der vigtig viden, der endnu ikke har åbenbaret sig for os. Vi får besøg udefra.

Tidspunkt: Mandag kl. 13.30 – 15.30

Dato:

12/2 IT-sikkerhed

11/3 Margit Jørgensen, forebygger

15/4 Diætisterne, "Konsistens"

13/5 Tanja Christiansen,
"Mindfulness"

10/6 Helle Basse Nielsen,
"SMART-træning"

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

Sang og musik

Sang og musik med Palle Bendixen på harmonika.

Tidspunkt: Mandag kl. 13.30 – 15.30

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



Smag på livet

Når vi mødes onsdag eftermiddag, skal vi udfordre sanserne. Måske har vi været på rov i naturen eller været på besøg i en spændende butik, og så laver vi sammen noget, der kan udfordre sanserne. Se nærmere om indhold i Sundtoppens avis.

Tidspunkt: Onsdag kl. 13.30 - 15.30

Datoer: 10/1, 7/2, 6/3, 3/4, 8/5

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

Stavgang Sundtoppen og Kildebakken

Vi kører i bus til et dejligt sted, hvor vi går stavgang sammen med brugere fra Kildebakkens åbne aktivitetscenter. Stave kan lånes.

Tidspunkt: Mandag kl. 12.30 - 14.30

Forløb: 8/1 - 24/6 - undtagen 25/3

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

Frivillig: Poul

Smørrebrød

Vi hygger os sammen om dejligt smørrebrød.

Tidspunkt: Torsdag kl. 11.30 - 12.30

Forløb: 4/1 - 13/6

Datoer undtaget: 1/2, 21/3, 18/4, 25/4, 16/5, 20/6, 27/6

Pris: 16 kr. pr. stk.

Husk at bestille mad inden onsdag kl. 10.00

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

Sofacykel

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

Suppeaften

Vi får hver gang to spændende supper fra køkkenet på Lindehøj Centret.

Tidspunkt: Tirsdag kl. 16.30 - 18.30

Datoer: 23/1, 6/2, 5/3

Pris: 70 kr. Husk tilmelding.

Terningespil

Efter gymnastik slår vi bordene sammen og hygger med forskellige terningespil fx Yatzy og 12'er.

Tidspunkt: Tirsdag kl. 10.30 - 11.30

Forløb: 2/1 - 25/6

Datoer undtaget: 19/3, 16/4, 30/4, 18/6

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

Træværkstedet

Vores maskinpark står til rådighed: Fræser, drejebænk, høvl, båndsliber mm. Kom og hjælp os med at bruge det og lav flot brugskunst, der kan sælges i huset og til sommer- og julemarkedet. Vi savner en frivillig i værkstedet.

Sted: Kælderen Sundvej 93 B

Tidspunkt: Mandag, tirsdag og onsdag kl. 09.30 - 11.30

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

Trivselsmøde

Det er vigtigt, at vi har det godt på Sundtoppen. Derfor holder vi hver måned et trivselsmøde. Et forum hvor brugere og aktivitetsmedarbejdere kan drøfte idéer og ønsker, samt give sin mening til kende.

Tidspunkt: Tirsdag kl. 11.00 - 12.00

Følgende datoer: 27/2, 23/4, 14/5, 4/6

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

Frivillige: Marie og Birtha fra Centret

Whist

Tidspunkt: Mandag kl. 09.30 - 11.30

Forløb: 8/1 - 24/6

Frivillig:

Jens 8/1 - 25/3

Kristin 8/1 - 24/6

Maibritt 8/1 - 24/6

Kontakt: Aktivitetsmedarbejder

Arrangementer og tilbud

Januar

- Tor. 4. Centerrådets Bankospil Kl. 13.30 - 15.30
- Pris pr. kort 10 kr. / kaffe 10 kr.
- Tor. 11. Hyggedag Kl. 13.30 - 15.30
- Tor. 18. Forslag til nyt program Kl. 13.30 - 15.30
- Man. 22. Tøjsalg ved Astrid Kl. 13.30 - 15.30
- Tor. 25. "De 4 vise" fra Østbirk kommer og spiller. Kl. 13.30 - 15.30
- Pris: 30 kr.

Februar

- Tor. 1. Spisning på Dollys Kl. 12.00
- Tor. 8. Fastelavn, så slår vi katten af tønden. Pris: 20 kr. Kl. 13.30 - 15.30
- Tor. 15. Michael Winckler kommer og underholder Kl. 13.30 - 15.30
- Pris: 30 kr.
- Tor. 22. Bankospil. Tag selv en pakke med til ca. 30 kr. Kl. 13.30 - 15.30
- Pris pr. kort 5 kr.
- Tor. 29. Erik og Albert vil underholde med dejlig musik Kl. 13.30 - 15.30
- Pris: 20 kr.

Marts

- Tor. 7. Vi vil spille pyramide-bankospil- og spise Kl. 13.30 - 15.30
pandekager til kaffen.
- Pris: 40 kr.
- Tor. 14. Årsmøde, valg til Centerrådet Kl. 13.30 - 15.30
- Tir. 19. Tysklandstur. Vi kører Kl. 09.15
- Pris: 130 kr.

- Ons. 20. Vi dækker op. Alle aktiviteter er aflyst efter kl. 12

- Tor. 21. Påskefrokost Kl. 12.00 - 15.30
- Pris 100 kr.
- Tilmelding senest den 14/3

April

- Tor. 4. Centerrådets Bankospil Kl. 13.30 - 15.30
- Pris pr. kort 10 kr. / kaffe 10 kr.
- Ons. 10. Frivilligcafe Kl. 15.30 - 19.00
- alle frivillige mødes og planlægger det næste halve år.
- Tor. 11. Leo Jørgensen spiller op til hygge og dans Kl. 13.30 - 15.30
- Pris: 30 kr.
- Tir. 16. Vi griller og fejrer dronningens fødselsdag Kl. 12.00 - 15.30
- Pris: 50 kr.
- Tor. 18. Højskoledag på Lindehøj. Kl. 09.30 - 15.30
- Kildebakken, Nørrevang og Sundtoppen sammen.
- Tir. 23. Nyt program laves sammen med arbejdsgruppen Kl. 13.00 - 15.30
- Tor. 25. Brunch på Vivaldi. Pris: 150 kr. Kl. 10.00 - 13.00
Om eftermiddagen varme hveder på "Toppen" Kl. 13.30 - 15.30
- Pris: 20 kr.
- Tir. 30. Tur med Centerrådet. Vi kører Kl. 09.00
- Pris: 150 kr.

Sundtoppens Avis

Maj

- Tor. 2. Bankospil. Tag selv en pakke med til ca. 30 kr. Kl. 13.30 - 15.30
- Pris pr. kort 5 kr.
- Ons. 15. Vi dækker op. Alle aktiviteter er aflyst efter kl. 12.
- Tor. 16. Pinsefrokost. Kl. 12.00 - 15.30
- Pris 100 kr.
- Tilmelding senest den 14/3
- Tor. 23. Hyggelig eftermiddag sammen med Kl. 13.30 - 15.30
Søren Engebæk kendt fra Kanal 4.
- Pris: 30 kr.
- Tor. 30. Bowling med spisning på Sundtoppen først Kl. 12.00 - 15.30
- Pris: Se Sundtoppens avis

Juni

- Tor. 6. Kom og vær med til en hyggelig eftermiddag Kl. 13.30 - 15.30
sammen med Carina Høgefældt.
- Pris: 30 kr.
- Tor. 13. Bankospil tag selv en pakke med til 30 kr. Kl. 13.30 - 15.30
- Pris pr. kort 5 kr.
18. - 20. Kulturfestival i Egebjergshallen. Alle aktiviteter er aflyst
Underholdning og pris: Se Sundtoppens avis.
- Tor. 27. Så er grillen fremme igen og vi fejrer Sankt Hans Kl. 12.00 - 15.30
- Pris: 50 kr

Som noget nyt præsenterede vi i efteråret Sundtoppens Avis, der nu udkommer hver måned til stor glæde. Heri vil den kommende måneds arrangementer og aktiviteter stå beskrevet med aktuelle opdateringer og eventuelle ændringer.

Du kan enten hente den på Sundtoppen den sidste fredag i måneden, finde den på vores Facebook-side eller få den tilsendt via mail. Dette kræver, at du tilmelder dig ved at sende en mail til avisens redaktør, aktivitetsmedarbejder Ulrik.

Vi vil meget gerne have gode små historier og fortællinger fra en god oplevelse på Sundtoppen. Det kunne være en fra en vellykket Suppeaften eller Tysklandstur. Billeder er også altid velkomne.

Snak med Ulrik på Sundtoppen for at bidrage til avisen.

Ulrik kan også kontaktes via mail ubf@horsens.dk eller tlf. 24 76 04 90.

Bybusser

Busstop lige ved Sundtoppen, Sundvej og Langmarksvej.

Linje 1 Banegården, Sundvej, Langmarksvej,
Stensballe, Banegården.

Linje 2 Banegården, Sundhedshuset, Bakkесvinget,
Chr. M. Østergaards Vej, Langmarksvej, Flintebakken,
Nørretorv, Banegården.

Linje 12 Banegården, Sundhedshuset, Strandpromenaden, Lidl/Sundvej,
Chr. M. Østergårdsvej, Bakkесvinget – retur.

Sundtoppen Aktivitetscenter

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

Åbningstider: Mandag – torsdag 09.30 – 15.30
Fredag 09.30 – 14.30

Aktivitetsmedarbejdere: Ihe Truelsen
Ulrik Bruun Fanø

Aktivitetsmedhjælper: Dijana Pasic
Kent Jensen

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



Aktivitetsmedarbejder

Ihe Truelsen

Tlf. 20 80 12 88

Mail: ssit@horsens.dk

Aktivitetsmedarbejder

Ulrik Bruun Fanø

Tlf.: 24 76 04 90

Mail: ubf@horsens.dk

Sundtoppen

Langmarksvej 86

8700 Horsens