



# Lund

**Åbent aktivitetscenter  
Program 1/7 2025 – 30/6 2026**

**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 borgere over 60 år 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 man betaler for materialeforbrug samt mad.

Åbent Center og plejeboligerne her i Lund har tilknyttet ca. 60 frivillige, der afholder aktiviteter 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 sæson 2025/2026 - og tilmeld dig gerne vores nyhedsmail på sedlen ved kontoret.

Hilsen Centerrådet og  
aktivitetsmedarbejder  
Jette Bjerre

# 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>                        | Birgitte Brink       | Tlf.: 25 61 10 22                         |
| <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-<br/>repræsentant</b> | Jette Bjerre         | Tlf.: 51 72 49 50<br>Mail: jeb@horsens.dk |



# Ugeplan for aktiviteter

## Mandag

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

## Tirsdag

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

## Onsdag

Åben træning  
Gymnastik  
Stolegymnastik  
Kortspil – Whist / 500  
Sangtime (se dato)  
Skak  
Stavgang – Lund / Vrønding

## Torsdag

Åben træning  
Dart / Krolf  
Stensliberi  
Keramik  
Vandrehold – Lund  
Ølbrygning (se dato)  
Pigekammeret (se dato)  
Månedens Middag  
(første torsdag i måneden)

## Fredag

Åben træning  
Madlavning  
Morgenkaffe med sang  
(se dato)  
Diabetes madlavning  
(se dato)

## Lørdag

Åben træning

## Søndag

Åben træning

# 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:** 10 kr. pr. plade,

10 kr. for kaffe & småkager

**Tilmelding:** Ikke nødvendig

**Kontaktperson:** Centerrådet

## Blomsterværksted

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

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.

Der er plads til 10 deltagere på holdet efter først til mølle princippet. Medbring egen kaffe til pausen.

**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

## Diabetes madlavning

Vi fokuserer på god almindelig madlavning for diabetikere samt socialt samvær.

Opskrifterne som anvendes, er udarbejdet af diabetesforeningen, eller udført efter samme principper.

Der vil blive fokuseret på en god smagsoplevelse uden sukker, kun lidt fedtstof og med mange grøntsager. Vi vil lave varme og kolde retter samt brød og kager. Der lægges vægt på god køkkenhygiejne og arbejdsmetoder. Medbring forklæde og drikkevarer, og gerne knive og skærebræt.

Maks. 8 personer på holdet i et forløb på 4 fredage. Pris 70 – 75 kr. pr. gang.



**Tid:** Fre. d. 29/8, fre. d. 26/9, fre. d. 24/10 samt fre. d. 21/11. Alle dage kl. 9.00 – 14.00. Datoer for 2026 kommer på arrangements kalenderen for foråret 2026.

**Tilmelding og uddybende information:** Frivillig Bent Lauridsen, tlf. 42 12 54 71

### **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 hele året

**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. 8/7. I december dog ons. d. 24/12 kl. 11

**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:** 13/8

**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:** 4/8

**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 forbrug. Overskuddet går til aktiviteter for beboerne på Tamdrup Centret. Vi modtager meget gerne alt slags garn. Vi vejleder og hjælper hinanden og mødes året rundt.

**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:** 7/8

**Pris:** Der betales for materialer

**Tilmelding:** Ikke nødvendig

**Frivillig:** Kirsten Bondegaard, tlf. 30 88 65 80 og Iben Sindal, tlf. 20 64 47 48

### **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 kroket og golf – på vores fine bane. Vi har det rigtig hyggeligt og holder kaffepause undervejs. Vi spiller hver tirsdag og torsdag i sommerhalvåret, og starter efter påske såfremt vejret tillader det. Det foregår ved Alidas Vejs Fælleshus.

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

**Pris:** Gratis

**Tilmelding:** Ikke nødvendig

**Frivillig:** Hanne Storbak, 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:** 8/9 – bøgerne kan hentes hos Else fra d. 5/8

**Pris:** Gratis

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

**Frivillige:** Else Kiærbye og Annalise Thorsen

### 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:** 5/8

**Tilmelding:** Ikke nødvendig

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

### Madlavning

På dette hold eksperimenteres der 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. Der er bl.a. fokus på forskellige krydderier og krydderurter, afstemninger mellem det salte, det søde, det sure, det bitre og umami, som giver en anden smagsoplevelse og pift til maden. Vi prøver at hente 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:** 5/9

**Pris:** 60–70 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:** 8/9

**Pris:** Ca. 50 kr. pr. gang

**Tilmelding og frivillig:**

Steen Algreen, tlf. 26 12 83 64

### **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:** 40 kr. inkl. en lille skarp

**Tilmelding:** Senest 4 dage før på listen ved kontoret eller på sms til Kamma på tlf. 27 15 44 56

**Frivillige:** Centerrådet

### **Månedens Middag – 70 kr.**

**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 sedlen ved aktivitetskontoret. Tilmelding er bindende fra tilmeldingsfristen

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

### **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:** Se datoer i arrangementskalenderen

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

**Tilmelding:** Bindende senest 1 uge før på tavlen i Aktiviteten 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:** 16/9

**Pris:** 50 kr. for en hel vintersæson

**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.

### **Seniordans – for singler og par**

Kom og dans dig glad til Seniordans – med eller uden partner. God og sjov motion for hjerne, hjerte



og helbred. Der er mulighed for en gratis prøvetime. Vi holder en pause halvvejs, hvor man kan nyde med-bragt kaffe.

**Tid:** Tirsdag kl. 15.00 – 17.00, dog kl. 16-17, de tirsdage, hvor der er gudstjeneste i huset (se arrangementskalenderen)

**Opstart:** 16/9

**Pris:** 200 kr. for 12 gange.

Betaling senest 2. gang.

**Tilmelding:** Ikke nødvendig

**Underviser:** Tove Nørremark fra Dansk Seniordans, tlf. 26 18 31 55

## 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 kort holdet.

**Tid:** Onsdag kl. 13.30

**Opstart:** 15/8 i Multisalen

**Tilmelding:** Ikke nødvendig

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

## Stavgang – Lund / Vrønding

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 sam-kørsel fra Lund til Vrønding

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

## 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:** 4/9

**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:** 13/8

**Pris:** Gratis

**Tilmelding:** Ikke nødvendig

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

## **Træværksted m/k**

Har du lyst til at arbejde med træ i hyggeligt samvær? Vi har eget lokale med forskellige maskiner, drejebænk mm. Du kan f.eks. lave fuglekasser, lysestager, æsker, hylder – eller reparere et møbel. Vi hjælper og inspirerer hinanden. Hvis du producerer til dig selv, skal du selv medbringe materialer eller købe fra vores lille lager. Hvis du producerer til salg på centret, kan du frit bruge af materialerne, da pengene går til vedligeholdelse af værk-

stedet. Du kan komme om formiddagen, eftermiddagen eller hele dagen. Der er introduktion til maskinerne og en sikkerhedsgennemgang 2 gange om året. Vi har en kaffekasse, og du er velkommen til at medbringe en madpakke til køleskabet.

**Tid:** Tirsdage kl. 10.00 – 14.00

**Opstart:** 2/9

**Tilmelding:** Ingen tilmelding

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

Bodil Sørensen, tlf. 22 48 15 95

## **Vandrehold – Lund**

Har du lyst til en vandretur med vores gåværtter på en 5-7 km rute? Så snør traveskoene, fyld vandflasken og find evt. din kikkert. Vi går i ca. 1 ½ 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. Start og slut ved Brugsen.

**Tid:** Torsdag kl. 9.30

**Opstart:** 14/8

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



### **Frivillige g  v  rter:**

Merete Jensen, tlf. 30 32 32 95

Lisbeth Schou, tlf. 21 22 66 67

Dorthe Flammild, tlf. 61 70 74 30

Britta Larsen, tlf. 26 29 87 90

### **  lbrygning**

Vi vil fremstille forskellige overgærede   l efter færdige opskrifter. Renlighed og god hygiejne er en absolut nødvendighed, hvis man ønsker god   l. Hvert hold består af 3-4 deltager m/k, og der fremstilles ca. 23 liter   l pr bryg. Der bliver plads til 3 hold i efteråret, med 3 bryg pr hold. Holdene bestemmer selv ud fra en liste, hvilken   l man vil brygge. Et bryg tager 4-5 uger, Opstart udgift er 510,- kr. pr. hold + ca. 450,- kr. pr. bryg. Den samlede udgift deles af deltagerne. Man medbringer selv flasker.

**Opstartsdatoer:** Hold 1 – tor. d. 11/9, hold 2 – tor. d. 18/9, hold 3 – tor. d. 25/9. Alle dage kl. 9.

**Tilmelding og uddybende information:** Frivillig Bent Lauridsen, tlf. 42 12 54 71

### **  ben træning**

Benyt muligheden for at holde dig i form ved at styrketræne på vores maskiner i kælderen. Prøv kræfter med vores romaskine, kondicykler, crosstr  ner, benpres, gå/løbebånd, vægte mm., og slut af med en tur i massagestolen.

Alle nye skal starte med       times instruktion fra vores tr  ningsassistent. Tilmelding på sedlen ved aktivitetskontoret eller til aktivitetsmedarbejderen.

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

**Pris:** Gratis

**Tilmelding:** 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.

Det kunne også være fantastisk at få et petanque hold op at stå igen.

Kontakt Centerrådet eller aktivitetsmedarbejderen, hvis du vil låne kugler eller gerne vil gå på et petanque hold.

**Lund Aktivitetscenter**

Silkeborgvej 245, Lund  
8700 Horsens

**Aktivitetsmedarbejder**

Jette Bjerre

Tlf. 51 72 49 50

Mail: [jeb@horsens.dk](mailto:jeb@horsens.dk)