

The background of the entire page is a photograph of a modern, multi-story brick building with large glass windows, identified as Åpark Centret. In the foreground, a wide, paved asphalt path leads from the bottom right towards the building. The path is flanked by green grass and several young trees. A large, semi-transparent blue arc is overlaid on the right side of the image, partially covering the building and the path.

Åpark Centret

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

Horsens Kommune

Indhold

I dette program finder du følgende:

Velkommen til Åpark Centret	3
Mød Centerrådet	4
Ugeplan for aktiviteter	5
Holdoversigt og information	7
Frivillig - Vi løfter i flok	15
3 gode råd	16
Adresse og kontaktinformationer	16

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 gennem Horsens Kommune. I stueplan finder du Café Fyrtårnet (demenstilbud) og vores café, hvor du kan købe morgenmad, middagsmad samt kaffe og kage. I huset har vi også en kommunal sygeplejeklinik, som ligger på 1. sal.

Aktivitetscenter med vokseværk

I 2025 indvies 1. salen på Åpark Centret som åbent aktivitetscenter. Nyrenoverede og flotte lokaler står klar, så vi kan lave endnu flere aktiviteter og arrangementer. Som du kan læse her i folderen, er der allerede mange nye hold på bedding, og vi forventer, at der løbende kommer flere til. Du kan altid holde dig orienteret om vores tilbud på Åpark Centrets Facebookside (søg på: Åpark Centret) eller besøg centret. Med de nye lokaler på 1. sal fordeler det åbne aktivitetscenter sig på både stueplan og 1. sal i Åpark Centret.

I det åbne aktivitetscenter ønsker vi at være rammen om meningsfulde fællesskaber samt glæden ved at dele interesser og gode oplevelser med andre. Personalet og de frivillige står klar til at tage imod dig og fortælle mere om centrets mange tilbud.

Vi glæder os til at se dig på Åpark Centret!

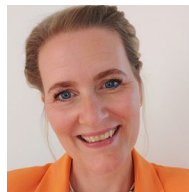


Aktivitetsmedarbejder

Anne Marie M. Eriksen

Tlf.: 51 48 72 61

Mail: ae@horsens.dk



Aktivitetsmedarbejder

Charlotte Laugesen

Tlf.: 30 32 76 89

Mail: ckal@horsens.dk

Mød Centerrådet



Formand
Minna Andersen



Næstformand
Ninna Olesen



Kasserer
Anders S. Laursen



Medlem
Elinor Larsen



Medlem
Kurt Hansen



Medlem
Alis Hagensen



Suppleant
Edel Lorentzen



Suppleant
Gunna Gran



Suppleant
Per Zederkof

Ugeplan for aktiviteter

Mandag

Morgengymnastik	09.00 – 10.00
Petanque (forår/sommer)	10.00 – 11.30
NYHED - Boccia (efterår/vinter)	10.00 – 11.30
Stolegymnastik	10.00 – 11.00
Kortspil - Whist	12.00 – 16.00
Dart	13.00 – 15.00
Brætspil	13.00 – 15.00
Herreværelset/ÆldreSagen (lige uger)	13.00 – 15.00

Tirsdag

NYHED - Tempoturen	09.00 – 10.30
Krolf	10.00 – 11.30
Åben strikke- og hæklecafé	10.00 – 14.00
Stolegymnastik	11.00 – 11.45
Spisefællesskab (ulige uger)	12.00 – 13.30
NYHED - Bordtennis	12.30 – 15.30
Kortspil - Whist	13.00 – 15.30
NYHED - Mandemad (2. tirsdag i md.)	14.00 – 19.00

Onsdag

NYHED - Morgenklubben (for mænd)	09.00 – 10.00
Fællessang	10.30 – 11.30
Dart	13.00 – 15.00
Kreativt mødested	13.00 – 15.00
NYHED - IT-vejledning	13.00 – 14.00
Gudstjeneste (sidste onsdag i md.)	14.00 – 15.00
NYHED - Stoleyoga	15.00 – 16.00

Torsdag

Knipling	09.00 – 11.30
Gåhold	09.30 – 10.30
NYHED - Cirkeltræning	10.00 – 11.00
Åben strikke- og hæklecafé	10.00 – 14.00
NYHED - Papirblomster	10.00 – 12.00
Patchwork (lige uger)	13.00 – 16.00
Banko (lige uger)	14.00 – 16.00
Dameværrelset (hver 3. uge)	14.00 – 16.00
NYHED - Madlavningsklub (lige uger)	16.30 – 19.00

Fredag

Musikalsk sammenspil	09.00 – 11.00
Akrylmaling	10.00 – 12.00
Herreværrelset/ÆldreSagen (1. og 3. fredag i md.)	12.30 – 14.30
Fællessang og kaffeslabberas (2. og 4. fredag i md.)	13.15 – 15.00

Lørdag

NYHED - Morgenbordet (2. lørdag i md.)	09.00 – 11.00
NYHED - Damernes klub (1. lørdag i md.)	11.00 – 13.00

Søndag

Café Søndag (1. søndag i md.)	14.00 – 16.00
-------------------------------	---------------

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

Boccia – NYHED

Boccia er en slags indendørs Petanque, hvor to hold dystet mod

hinanden. Alle kan være med. Forventet opstart: Oktober 2025.

Tid: Mandag kl. 10.00 – 11.30

Sted: Aktivitetslokalet i stuen

Kontakt: Aktivitetspersonalet, tlf. 51 48 72 61 / 30 32 76 89

Bordtennis – NYHED

Nu kan du spille bordtennis på Åpark Centret! Vi starter op i september, men tilmeld dig gerne nu, så vi kan planlægge hold. Vi forventer i første omgang at spille:

Tirsdag

kl. 12.30 – 14.00 (alm. hold)

kl. 14.00 – 15.30 (hold i samarbejde med Parkinsonforeningen)

Flere hold kan oprettes ved interesse!

Tid: Tirsdag kl. 12.30 – 15.30

Sted: Bevægelsessalen, 1. sal

Kontaktperson: Aktivitetspersonalet, tlf. 51 48 72 61 / 30 32 76 89



Brætspil

Savner du hyggen over et godt brætspil, så kig ind og få et spil med os. Mulighederne er mange: Kortspil, Backgammon, Ludo, Yatzy, Matador eller måske et spil Mit år10. Vi kan også samle puslespil, hvis der er stemning for det.

Tid: Mandag kl. 13.00 – 15.00

Sted: Caféen

Kontaktperson: Ninna Olesen,
tlf.: 53 66 34 64

Café Søndag

Til Café Søndag har vi musikalsk underholdning. Vi hygger os med kaffe og kage. Der er altid plads til en god snak, et godt grin og en fællessang, hvis man har lyst.

Tid: 3/8, 7/9, 5/10 & 2/11

kl. 14.00 – 16.00

Sted: Caféen

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

Cirkeltræning – NYHED

Til cirkeltræning arbejder vi med og

træner hele kroppen på forskellige stationer. Vi tager hensyn til evt. skavanker og tilpasser øvelserne efter den enkeltes formåen.

Tid: Torsdag kl. 10.00 – 11.00

Sted: Bevægelsessalen på 1. sal.

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

Dart

Vi mødes og spiller dart, både mænd og kvinder. Her er hyggen i højsædet, og vi gør meget ud af fællesskabet. Du er meget velkommen.

Tid: Mandag kl. 13.00 – 15.00

Sted: 1. sal

Kontaktperson: Kurt Hansen,
tlf.: 20 68 50 59

Tid: Onsdag kl. 13.00 – 15.00

Sted: 1. sal

Kontaktperson: Kurt Hansen,
tlf.: 20 68 50 59

Damernes klub – NYHED

Kom med i vores nye klub, hvor vi inviterer på frokost og fællesskab, indimellem krydret med forskellige



oplevelser f.eks. foredrag og udflugter.
Der vil være en egenbetaling i
forbindelse med frokost og f.eks.
udflugter.
Vi glæder os til at se dig!

Første gang: Lørdag d. 2. august.
Husk tilmelding senest man. d. 28/7

Tid: Første lørdag i måneden kl. 11.00
– 13.00.

Sted: Folkekøkkenet, 1. sal

Kontaktperson: Aktivitetspersonalet
tlf. 51 48 72 61 / 30 32 76 89

Dameværelset

Sammen med Ældresagen har vi
dameværelset – kun for damer! Vi
mødes om torsdagen hver 3. uge
og aftaler, hvad der skal ske fra
gang til gang.

Tid: Hver 3. torsdag kl. 14.00 – 16.00.

Sted: Information fås hos kontakt-
person

Kontaktperson: Lena Johansen,
tlf.: 29 12 94 30 og Merete Daa,
tlf.: 29 84 66 06

Fællessang

Her mødes sangglade mennesker
for at synge kendte danske sange.
Gurli Strandløv spiller for på klave-
ret.

Tid: Onsdag kl. 10.30 – 11.30

Sted: Aktiviteten

Kontaktperson: Gurli Strandløv,
tlf.: 75 64 13 49

Gåhold

Vi går i en times tid i et roligt tem-
po, så alle kan være med. Vi holder
pauser undervejs. Går du med rolla-
tor eller stok, er det ingen hindring. Vi
slutter af med kaffe og rundstykker
på Åpark Centret. Alle er velkomne.

Tid: Torsdag kl. 9.30 – 10.30

Sted: Vi mødes på Åpark Centret

Kontaktpersoner: Ninna Olesen tlf.:
53 66 34 64 og Edel Lorentzen,
tlf.: 20 12 01 66

Gudstjeneste

Sønderbro Kirkes præster holder på
skift gudstjeneste på Åpark Centret.
Altid med kirkekafe. Alle er velkomne.



Tid: Sidste onsdag i måneden
kl. 14.00 – 15.00

Sted: Information fås hos kontaktperson

Kontaktperson: Edel Lorentzen,
tlf.: 20 12 01 66

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: Aktivitetspersonalet
tlf.: 51 48 72 61 / 30 32 76 89

Hold 2

Tid: 1. og 3. fredag i måneden
kl. 12.30 – 14.30

Sted: Aktiviteten

Kontaktperson: Poul Rasmussen,
tlf.: 25 60 86 80

IT-vejledning – NYHED

Bøvler det med computer, tablet, telefon eller printer, så kan Per hjæl-

pe dig videre. Her er ikke undervisning, men Per hjælper dig med det, som du har brug for. Holdet er med tilmelding, så Per ved, hvor mange der kommer fra gang til gang. Kontakt aktivitetspersonalet for tilmelding senest mandagen før.

Opstart: Onsdag d. 18. juni

Tid: Onsdag kl. 13.00 – 14.00

Sted: 1. sal

Kontaktperson: Aktivitetspersonalet
tlf.: 51 48 72 61 / 30 32 76 89

Fællessang og kaffeslabberas

Her hygger vi med fællessang, kaffebord og snak. Allan spiller for på guitaren, når vi synger fra den røde seniorsangbog. Henny og Inger sørger for, at der er kaffe, kage og ikke mindst god stemning. Alle er meget velkomne.

Tid: 2. og 4. fredag i måneden kl.
13.15 – 15.00 (juli måned undtaget)

Sted: Aktiviteten

Kontaktperson: Aktivitetspersonalet
tlf.: 51 48 72 61 / 30 32 76 89

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

Kontaktperson: Aktivitetspersonalet
tlf.: 51 48 72 61 / 30 32 76 89

Kortspil – Whist

Her mødes vi for at spille kort. Det aftales på holdet, hvad der spilles. Vi giver os også tid til at drikke en kop kaffe og få en god sludder. Tilmelding nødvendig.

Hold 1:

Tid: Mandag kl. 12.00 – 16.00

Sted: 1. sal

Kontaktperson: Aktivitetspersonalet
tlf.: 51 48 72 61 / 30 32 76 89

Hold 2:

Tid: Tirsdag kl. 13.00 – 15.30

Sted: 1. sal

Kontaktperson: Aktivitetspersonalet
tlf.: 51 48 72 61 / 30 32 76 89

Kreativt mødested

Vi samles for at hygge og dyrke vores interesser indenfor akvarelmaling, dotting, fremstilling af kort,

decoupage, billedvævning og meget andet. Alle er velkomne.

Tid: Onsdag kl. 13.00 – 15.00

Sted: 1. sal

Kontaktperson: Aktivitetspersonalet
tlf.: 51 48 72 61 / 30 32 76 89

Krolf

Krolf er en blanding af golf og kroket. Vi har det, der skal bruges, så mød bare op. Du er meget velkommen. Vi spiller fra ca. april til og med oktober alt efter vejret.

Tid: Tirsdag kl. 10.00 – 11.30

Sted: Vitus Beringsparken

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

Madlavningsklub – NYHED

Nyt hold med fokus på lettere madlavning, fællesskab og hygge. Vi aftaler menuen sammen fra gang til gang.

Max 8 personer. Kræver tilmelding.

Informationsmøde torsdag d. 12. juni kl. 10 – 11: Kom og hør mere om vores madlavningsklub inden du tilmelder dig.

Tid: Torsdag (i lige uger) kl. 16.30–19.00

Sted: Folkekøkkenet 1. sal

Kontaktperson: Aktivitetspersonalet
tlf.: 51 48 72 61 / 30 32 76 89

Mandemad – Nyhed

Her kan du forvente både god mad og godt kammeratskab. Vi prøver kræfter med ægte mandemad og bruger gerne øl og bacon som krydderi.

Vi har plads til alle, så støv kokkehuen af (hvis du har en) og kom med. Holdet er med tilmelding. Kontakt Flemming for at høre mere om holdet samt tilmelding.

Prisen kan variere lidt afhængig af vores retter, men vil ligge omkring 100 kr. pr. gang.

Opstart d. 9. september

Tid: Anden tirsdag i måneden kl. 14.00 – ca. 19.00

Sted: Folkekøkkenet 1. sal

Kontaktperson: Flemming Hansen,
tlf. 41 81 70 98

Morgenbordet – NYHED

Nu kan du den 2. lørdag i måneden spise din morgenmad i Åpark Centret.

Vi serverer rundstykker, ost, marmelade og lidt pålæg samt kaffe og te.

Pris: 25 kr. pr. gang.

Tilmelding senest torsdagen før til Jannie tlf.: 26 24 01 48

Første gang: Lørdag d. 14. juni

Tid: Anden lørdag i md. kl. 9.00 – 11.00

Sted: Folkekøkkenet, 1. sal

Kontaktperson: Jannie tlf. 26 24 01 48

Morgengymnastik

Hele bevægelsesapparatet bliver rørt, mens vi har fokus på gode og hensyntagende bevægelser. Vi arbejder med styrkeøvelser såvel som øvelser, der får pulsen op. Tilmelding nødvendig.

Tid: Mandag kl. 9.00 – 10.00

Sted: Bevægelsessalen på 1. sal.

Kontaktperson: Træningsassistent
Susanne, tlf.: 24 95 91 02

Morgenklubben – Nyhed

Nyt hold kun for mænd. Vi vender verdenssituationen over et rundstykke. Kræver tilmelding.

Tid: Onsdag kl. 9.00 – 10.00

Sted: Folkekøkkenet 1. sal

Kontaktperson: Aktivitetspersonalet
tlf.: 51 48 72 61 / 30 32 76 89

Musikalsk sammenspil

Vi spiller folkemusik og musik a la 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: Caféhjørnet

Kontaktperson: Vagn Andersen,
tlf.: 60 78 87 49

Patchwork

Er du vild med patchwork, eller har du blot lyst til at lære et nyt håndværk, så kom med på vores nye patchworkhold.

Tid: Torsdag kl. 13.00–16.00 (lige uger)

Sted: Information fås hos kontaktperson

Kontaktperson: Aktivitetspersonalet
tlf.: 51 48 72 61/30 32 76 89

Papirsblomster – Nyhed

Kom og lav creppapir blomster med os!

Vi har købt lidt materialer ind, så du kan komme forbi og se om det er noget for dig – uden du selv skal medbringe noget.

Ingen tilmelding – du kommer bare.
Vi glæder os til at se dig!

Tid: Torsdag kl. 10.00 – 12.00

Sted: information fås hos kontaktperson.

Kontaktperson: aktivitetspersonalet
tlf. 51 48 72 61 / 30 32 76 89

Petanque

Petanque er en sjov og herlig aktivitet, som ikke kræver meget for at deltage i. Kan du lide frisk luft, godt selskab, grin og hvad der ellers følger med, så skal du da med på vores petanquehold.

Tid: Mandag kl. 10.00 – 11.30

Vi spiller fra ca. maj til oktober.

Sted: Ved Åpark Centret

Kontaktperson: Aktivitetspersonalet
tlf.: 51 48 72 61 / 30 32 76 89

Stolegymnastik

Til stolegymnastik får du pulsen op og 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. 10.00 – 11.00

Sted: Bevægelsessalen på 1. sal.

Kontaktperson: Træningsassistent
Susanne, tlf.: 24 95 91 02

Tid: Tirsdag kl. 11.00 – 11.45

Sted: Folkekøkkenet 1. sal

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

Stoleyoga – Nyhed

Som noget nyt starter vi et hold op, hvor vi laver yoga på en stol samt lidt hensyntagende yoga.

Tid: Onsdag kl. 15:00 – 16.00

Sted: Bevægelsessalen på 1. sal.

Kontaktperson: Liz Langfeldt
tlf.: 21 27 88 36

Spisefællesskab

Har du lyst til at komme ud og få socialt samvær over en god middag, har du mulighed for at komme i madklub på Åpark Centret. Frivillige værter vil servere mad og hygge om dig. Efter maden hygger vi med småkager og kaffe. Prisen er 60 kr. pr. gang. + drikkevarer. Tilmelding nødvendig.

Tid: Tirsdag i ulige uger kl. 12.00 – 13.30

Sted: Caféhjørnet

Kontaktperson: Aktivitetspersonalet
tlf.: 51 48 72 61 / 30 32 76 89

Tempoturen – Nyhed

Tempoturen er en frisk gåtur på ca. 4 km, hvor vi griber dagens vind og vejr. Indimellem krydrer vi ruten med kulturelle indslag. Andre gange nyder vi blot at få lidt vind i håret.

Tid: Tirsdag kl. 9.00 – 10.30

Sted: Vi mødes i forhallen

Kontaktperson: Aktivitetspersonalet
tlf.: 51 48 72 61 / 30 32 76 89

Åben strikke- og hæklecafé

Her er der gang i mange forskellige kreative ting. Det behøver ikke have noget med garn at gøre. Vi fremstiller desuden ting til vores Biks, hvor overskuddet af salget går til aktiviteter på centret.

Tid: Tirsdag kl. 10.00 – 14.00

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

Ølbrygning – NYT TILBUD på Åpark Centret

Har du lyst til at blive klogere på ølbrygningsprocessen og brygge dit eget øl i selskab med andre ølinteresserede?

Så skal du komme til informationsmøde mandag d. 4. august kl. 14.00 – 16.00 på Åpark Centret.

Vi får kyndig vejledning af ølentusiasterne Alex og Flemming, som begge har brygget i mange år. De vil fortælle om processen samt hjælpe os godt i gang.

På informationsmødet vil det være muligt at prøvesmage hjemmebrygget øl, så vi også får en fornemmelse af slutproduktet.

Vel mødt til informationsmødet!

Tilmelding på kontoret eller
tlf.: 51 48 72 61 / 30 32 76 89

Rundvisninger - Nyhed

Nu kan du som noget nyt komme på en rundvisning med to af centrets frivillige!

De vil vise rundt i aktivitetscentret, fortælle om vores tilbud, caféen mv.

Er du nysgerrig på Åpark Centret og aktivitetscentrets mange tilbud, så mød blot op. Der er ingen tilmelding. Vi glæder os til at se dig!

Tid: Sidste torsdag i md. (nov. og dec. undtaget) kl. 10.30

Sted: Forhallen på Åpark Centret

Kontaktperson: Minna Andersen,
tlf.: 21 30 55 56

Frivillig

Vi løfter i flok!

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.

Mulighederne for at bidrage er mange. Som frivillig kan man hjælpe til ved arrangementer et par gange i løbet af året eller stå for en ugentlig aktivitet. Det frivillige arbejde tilpasses dig og dine ønsker.

Ring eller kig forbi kontoret på Åpark Centret til en uforpligtende snak omkring muligheden for at bidrage og gøre en forskel for andre.

Lige nu søger vi

- Frivillige tovholdere til bevægelseshold fx yoga, dans, zumba, stolegymnastik mm. Vi har en skøn bevægelsessal, som bare venter på at blive fyldt ud.
- Frivillige tovholdere til kreative aktiviteter lige fra strik til make make, linolie-umstryk og alt derimellem (også gerne i eftermiddags- og aften timerne).
- En frivillige tovholder som spiller på et instrument, og som har lyst til at invitere til fællessang ca. 1 gang om ugen.

Åpark Centret

Løvenørnsgade 21
8700 Horsens

Aktivitetsmedarbejder

Charlotte Laugesen
Tlf.: 30 32 76 89
Mail: ckal@horsens.dk

Aktivitetsmedarbejder

Anne Marie M. Eriksen
Tlf.: 51 48 72 61
ae@horsens.dk

Afløser

Anne-Mette Lund Klausen
Tlf.: 51 72 48 58
Mail: alk@horsens.dk