Tamdrup

Åbent aktivitetscenter
Program 1/1 - 30/6 2024

Horsens Kommune

Indhold

I dette program finder du følgende:

Velkommen til Tamdrup Aktivitetscenter 4
Mød Centerrådet 6
Ugeplan for aktiviteter 7
Holdoversigt og information 8
Arrangementer og tilbud 18
Adresse og kontaktinformationer 20

Velkommen til Tamdrup Aktivitetscenter

Horsens Kommunes aktivitetscentre er et åbent tilbud til borgere over 60 år samt førtidspensionister. Vi mødes om forskellige interesser, aktiviteter, spisefællesskaber, arrangementer og årstidsfester. 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. Som udgangspunkt er tilbuddene gratis, men man betaler på enkelte undervisningshold, for materialeforbrug samt mad. De fleste aktiviteter afvikles af frivillige og koordineres med aktivitetsmedarbejderne.

De aktuelle tilbud er dynamiske, da vi løbende justerer ift. hvad der er interesse for og afprøver nye idéer.

Har du spørgsmål, nye idéer, kundskaber eller lyst til at være frivillig, så tøv ikke med at kontakte enten centerrådet eller aktivitetsmedarbejderne. Vi hjælper gerne med at iværksætte nye initiativer og lave PR.
Se kontaktoplysninger på næste side samt bagsiden.

I Horsens Kommune har vi fokus på fællesskaber og forebyggelse af ensomhed. Derfor vil der også være tilbud op til påske, i juli måned og mellem jul og nytår. Aktivitetsmedarbejderne har ansvaret for dette, men har nogen lyst til at hjælpe i den forbindelse, er man hjertelig velkommen.

Vel mødt – gamle som nye – til forårssæsonen 2024
- og tilmeld dig gerne vores nyhedsmail på sedlen ved kontoret!

Hilsen Centerrådet samt Ann og Jette.

Aktivitetsmedarbejder
Ann Pedersen

Aktivitetsmedarbejder
Jette Bjerre

Mød Centerrådet

Formand	Inger-Merete Kay	Tlf.: 28 89 15 56
Næstformand	John Søe	Tlf.: 40 55 14 89
Kasserer	Inger Søe	Tlf.: 61 71 37 73
Medlem	Jan Møller Jørgensen	Tlf.: 29 80 20 84
Medlem	Kamma Jensen	Tlf.: 27 15 44 56
Medlem	Birgitte Brink	Tlf.: 25 61 10 22
Medlem	Anni Lauridsen	Tlf.: 23 65 97 49
Suppleant	Gitte Sørensen	Tlf.: 25 37 18 87
Suppleant og sekretær	Torben Johansen	Tlf.: 40 17 25 90
Revisor	Orla S. Langfeldt	
Revisor suppleant	Steen Algreen	
Medarbejder-repræsentant	Jette Bjerre	Tlf.: 51 72 49 50 Mail: jeb@horsens.dk

Ugeplan for aktiviteter

Mandag
Åben træning
Litteraturhold
Træværksted
Madlavning for mænd
Herreværelset
El-Scooter hold
Vrønding Gåfællesskab
Banko (se dato)

Tirsdag
Åben træning
Dart / Krolf
Håndarbejdscafé
Seniordans
Sangaftner
Gudstjenester (se dato)

Onsdag
Åben træning
Gymnastik
Stolegymnastik
Kortspil – Whist
Sangtime
Stavgang – Lund / Vrønding

Torsdag
Åben træning
Dart / Krolf
Tegning og akvarel
Træværksted
Stensliberi
Keramik
Vandrehold – Lund

Fredag
Åben træning
Madlavning m/k
Morgenkaffe med sang (se dato)

Lørdag
Åben træning
Vrønding Gåfællesskab

Søndag
Åben træning

Holdoversigt og information

Banko
Den første mandag aften i måneden (undtagen helligdage) er der banko med fine gevinster.

Tid: Mandag kl. 19.00 d. 8/1, 5/2, 4/3, 8/4, 6/5 og 3/6
Pris: 10 kr. pr. plade,
10 kr. for kaffe & småkager
Tilmelding: Ikke nødvendig
Kontaktperson: Centerrådet

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

Tid: Tirsdag og torsdag
kl. 10.00 - 12.00
Opstart: 2/1
Pris: Gratis, tilmelding er ikke nødvendig
Kontaktperson: Inger Søe,
tlf. 61 71 37 73

El-Scooter hold i alt slags vejr (næsten)
Har du El-Scooter og lyst til at køre hyggelige ture sammen med andre i Lund og omegn? Så kom frisk og medbring egen kaffe og evt. brød til vores eftermiddagskaffe til sidst inde på centeret.

Tid: Mandag kl. 13.30
Opstart: 8/1
Tilmelding: Ikke nødvendig
Frivillige: Lis Gønge, tlf. 22 61 50 29, Lone Jødal, tlf. 52 60 60 46

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: Tirsdag kl. 14.30 i ugerne 4, 8, 12, 16, 20 og 24
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: 10/1
Pris: Gratis
Tilmelding: Ikke nødvendigt
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: 8/1
Pris: 60,- kr. inkl. 1 øl/vand samt kaffe
Frivillige: Jan Møller, Aage Petersen, Lynge Pedersen, John Pedersen og Preben Frydenholm
Tilmelding: Jan Møller, tlf. 29 80 20 84

Håndarbejdscafé
Elsker du at strikke, hække 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
Opstart: 2/1
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 keramiker, 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: 4/1
Pris: Der betales for materialer
Tilmelding: Ikke nødvendig
Frivillig: Kirsten Bondegaard

Kortspil – Whist
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
Opstart: 3/1 i Multisalen
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 Fællershus.

Tid: Tirsdag og torsdag kl. 10.00 - 12.00
Opstart: Efter påske. Vi spiller i sommerhalvåret
Pris: Gratis
Tilmelding: Ikke nødvendig
Kontaktperson: 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: Den første mandag i måneden kl. 9.30
Opstart: 8/1
Pris: Gratis
Tilmelding: Else Kiærbye, tlf. 20 13 40 89
Frivillige: Else Kiærbye og Annalise Thorsen

Madlavning – m/k hold
På dette hold eksperimenteres der med flere smagsvarianter ud fra de samme grundingredienser. 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, der 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: 12/1
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 dagligdags retter, som vi beslutter i fællesskab.

Tid: Mandag i ulige uger
kl. 9.30 – ca. 14.00
Opstart: 15/1
Pris: Ca. 50 kr. pr. gang
Tilmelding og kontaktperson:
Poul Hede Jørgensen, tlf. 20 22 30 89

Morgenkaffe med sang
Kom godt i gang med dagen med morgenkaffe, rundstykker, sang og hyggeligt samvær i Caféen. Velkommen til både nye og gamle i fællesskabet.

Tid: Fredag kl. 10.00 d. 19/1, 16/2, 15/3 og d. 24/5
Pris: 40 kr. inkl. en lille skarp
Tilmelding: Senest 1 uge før på listen ved kontoret eller på sms til Kamma på tlf. 27 15 44 56
Frivillige: Centerrådet

Månedens Middag
- inkl. kaffe og lille dessert – 65 kr.

Tid: Kl. 11.30
Torsdag d. 4/1
Dampet torsk m/ sennepssauce, kartofler, rødbeder, kapers samt gulerodsråkost. Småkager.

Torsdag d. 1/2
Shepherd's Pie m/ frisk hakket persille og årstidens salat.
Fastelavnsbolle m/ creme

Fredag d. 7/3
Kyllingesteg m/ persille, danske/franske kartofler, agurkesalat og skysauce. Portionsanrettet Tiramisu m/ hindbær.

Torsdag d. 2/5
Karbonade m/ krydret smørsauce, kogte gulerødder, blomkål og kartofler. Appelsinfromage m/ flødeskum og chokolade.

Tilmelding: Senest 1 uge før på sedlen ved aktivitetskontoret
Tilmelding er bindende fra tilmeldingsfristen.
Frivillige: Forskellige teams

Pigekammeret
Områdets pensionist piger inviteres til lidt god mad, hyggesnak og måske en sang. Vi mødes en gang om måneden på rullende dage kl. 12.30 i et par timer.

Tid: Mandag d. 15/1, onsdag d. 21/2, tirsdag d. 12/3, torsdag d. 18/4, onsdag d. 15/5 og mandag d. 10/6
Pris: Ca. 75 kr. pr. gang inkl. en kop kaffe (Medbring selv øvrige drikkevarer)
Tilmelding: Bindende senest 1 uge før på tavlen i Aktiviteten eller på sms til Kamma Jensen, tlf. 27 15 44 56
Kontaktperson: 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 velkommen.

Tid: Tirsdag i lige uger kl. 19.00
Opstart: 9/1
Pris: 50 kr. for en vintersæson
Tilmelding: Ikke nødvendig – bare mød op
Frivillig: Henning Jensen, tlf. 28 60 27 70

Sangtime 4 onsdag eftermiddage
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 Multisalen

Tid: 10/1, 7/2, 6/3 samt 17/4 kl. 15-16 i caféen
Tilmelding: Ikke nødvendig
Frivillige: Henning og Kamma Jensen m.fl.

Seniordans
– både 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 medbragt kaffe.

Tid: Tirsdag kl. 15.00 - 17.00, dog kl. 16.00 - 17.00 i uge 4, 8, 12, 16, 20, 24 pga. gudstjeneste i huset. Disse gange uden kaffepause.
Opstart: 9/1 kl. 15.00 - 17.00
Pris: 200 kr. for 12 gange. Betaling senest 2. gang.
Tilmelding: Ikke nødvendig
Underviser: Tove Nørremark fra Dansk Seniordans, tlf. 26 18 31 55

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: 4/1
Frivillig: Henning Juul, tlf. 20 44 19 59
Pris: 100 kr. for hele forårshalvåret
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: 10/1
Pris: Gratis
Tilmelding: Ikke nødvendig
Frivillig: Lone Gaarden, tlf. 21 75 55 12

Tegning og akvarel
Slip din indre kunstmaler fri. Kom og prøv kræfter med gamle og nye teknikker. Du får vejledning i materialer og begynder øvelser. Medbring gerne egne materialer, hvis du har – ellers vent med at købe til efter den første gang.
Tid: Torsdag i ulige uger kl. 13.30
Opstart: 1/2 i Caféen
Tilmelding: Ikke nødvendig
Frivillig: Karinmaria Lynge Hansen, tlf. 61 77 59 32

Træværksted
- med mange forskellige maskiner
Har du lyst til at arbejde med træ og samtidig have et par hyggelige timer, så er muligheden her. Vi har mange maskiner, drejebænk mm. og du betaler kun for materialerne. Du kan lave det, du har lyst til f.eks. en fuglekasse, trædyr, en hylde til dit køkken eller reparere et af dine møbler.

Tid: Mandag og torsdage kl. 9.30 – 12.00
Opstart: 4/1
Pris: Der betales for nogle af materialerne
Tilmelding: Ikke nødvendig – bare mød op
Frivillige: Villy Nielsen, tlf. 24 25 19 37
Knud Jørgensen, tlf. 30 20 46 64

Vandrehold – Lund
Har du lyst til en vandretur med vores gåværter 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: 4/1
Tilmelding: Ikke nødvendig, bare mød op
Frivillige gåværter:
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

Vrønding Gåfællesskab
Vi går hver anden lørdag i lige uger hele året rundt samt mandag aften i sommerhalvåret. Det er en god idé at holde øje med Facebook-grupperne: ***Vrønding4ever*** og ***Lund-Vinten***, hvor evt. ændringer vil blive offentliggjort. Vi mødes ved gadekæret og går i et frisk tempo med passende pauser undervejs, hvor vi venter på dem, som ikke går så hurtigt.

Tid: Lørdag i lige uger kl. 10
Mandagsopstart efter påske kl. 19.00
Tilmelding: Ikke nødvendig
Frivillig gåvært: Marie Nielsen, tlf. 40 24 85 02

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: 3/4
Tilmelding: Ikke nødvendig, men ring til Marie, hvis du ønsker samkørsel fra Lund til Vrønding
Frivillig gåvært: Marie Nielsen, tlf. 40 24 85 02

Åben træning
Benyt muligheden for at holde 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 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

Arrangementer og tilbud

Januar

Torsdag	d. 4.	kl. 11.30	Månedens Middag
Fredag	d. 5.	kl. 14.00	Nytårskur. Tale v/ Susan Gyldenkilde, formand for ældre- og handicapudvalget
Mandag	d. 8.	kl. 19.00	Banko
Mandag	d. 15.	kl. 12.30	Pigekammeret
Fredag	d. 19.	kl. 10.00	Morgenkaffe
Tirsdag	d. 23.	kl. 14.30	Gudstjeneste m/ kaffe

Februar

Torsdag	d. 1.	kl. 11.30	Månedens Middag
Mandag	d. 5.	kl. 19.00	Banko
Fredag	d. 16.	kl. 10.00	Morgenkaffe
Tirsdag	d. 20.	kl. 14.30	Gudstjeneste m/ kaffe
Onsdag	d. 21.	kl. 12.30	Pigekammeret
Mandag	d. 26.	kl. 17.00	Kyndelmisse, indbydelse følger

Marts

Mandag	d. 4.	kl. 19.00	Banko
Torsdag	d. 7.	kl. 11.30	Månedens Middag
Tirsdag	d. 12.	kl. 12.30	Pigekammeret
Fredag	d. 15.	kl. 10.00	Morgenkaffe
Tirsdag	d. 19.	kl. 14.30	Gudstjeneste m/ kaffe
Onsdag	d. 20.	kl. 14.00	Årsmøde m/ foredrag

April

Mandag	d. 8.	kl. 19.00	Banko
Fredag	d. 12.	kl. 11.30	Forårsfrokost
Tirsdag	d. 16.	kl. 14.30	Gudstjeneste m/ kaffe
Torsdag	d. 18.	kl. 12.30	Pigekammeret
Mandag	d. 22.	kl. 10.00	Astrids Tøjbutik, modeshow i starten

Maj

Torsdag	d. 2.	kl. 11.30	Månedens middag
Mandag	d. 6.	kl. 19.00	Banko
Tirsdag	d. 14.	kl. 14.30	Gudstjeneste m/ kaffe
Onsdag	d. 15.	kl. 12.30	Pigekammeret
Fredag	d. 24.	kl. 10.00	Morgenkaffe

Juni

Mandag	d. 3.	kl. 19.00	Banko
Mandag	d. 10.	kl. 12.30	Pigekammeret
Tirsdag	d. 11.	kl. 14.30	Gudstjeneste m/ kaffe
Tirsdag d. 18. - torsdag d. 20.			Kulturfestival for seniorer i Egebjerghallen Program følger i foråret

Betaling til arrangementer

Vi har ingen medlemsgebyr, men der betales kontant til arrangementer. Til centerrådets arrangementer – årstidsfester, morgenkaffe mv. kan benyttes MobilePay nr. 780091.

Der kan være andre MobilePay numre til andre arrangementer. Spørg den frivillige. Vær opmærksom på bindende tilmelding fra tilmeldingsfristens udløb. Det betyder, at man skal betale for maden, selvom man bliver forhindret. Men måske kender man en, der kan bringe maden.

Vi henstiller også til, at man enten tilmelder sig på listen ved kontoret eller pr. sms til det angivne tlf. nr. så der ikke opstår forvirring eller misforståelser.

Tamdrup Aktivitetscenter
Silkeborgvej 245, Lund
8700 Horsens

Aktivitetsmedarbejder
Jette Bjerre
Tlf. 51 72 49 50
Mail: jeb@horsens.dk

Aktivitetsmedarbejder
Ann Pedersen
Tlf. 20 35 15 25
Mail: pann@horsens.dk

Horsens Kommune