



AKTIVITETSCENTRENE I HØRSHOLM INFORMERER AKTIVITETER I OKTOBER, NOVEMBER OG DECEMBER



SELMERSBO

www.selmersbo.dk

 Selmersbo Hørsholm

Selmersbos formål er at være samlingssted for Hørsholm borgere. I Selmersbo foregår mange aktiviteter for medlemmerne af Selmersbo. Enhver borger i Hørsholm Kommune kan blive optaget som medlem af Selmersbo. Det er endvidere muligt at leje lokaler, se hjemmesiden. Se mere om Selmersbo, mulighederne og aktiviteterne på hjemmesiden. Har vi vakt din interesse, så kom og besøg os og få en fornemmelse af den hygge og gode stemning, der er kendetegnende for Selmersbo.

Adresse: Selmersvej 13, 2970 Hørsholm

Kontakt: selmersbo@horsholm.dk

Husk: **Tilmelding** til arrangementerne på tlf. 4849

4300 eller ved personligt fremmøde på kontoret

Kontorets åbningstider:

Mandag, tirsdag og torsdag kl. 9.30 – 16.00.

Fredag kl. 9.30 – 14.00. Onsdag er kontoret lukket.

OKTOBER, NOVEMBER OG DECEMBER

Fællesfrokost – Dejligt at spise med andre, ikk! Hver fredag kl. 12.00 – bestil håndmadder senest tirsdagen før.

Morsomt foredrag – Torsdag 26. november, Kurt Leth kommer og sætter kulør på tilværelsen. Kurt folder sig ud med historier om ”skæve” eksistenser og store personligheder – krydret med videoklip og musik.

Tilmelding.

Foredrag – Fredag 30. oktober og 27. november kl. 10.30 (se hjemmesiden). **Tilmelding.**

Banko - Incl. kaffe, kage og 3 plader for kun kr. 60,- Mandag 12. oktober og 9. november kl. 13.00.

Tilmelding.

Quiz - Incl. kaffe og kage kr. 30,- Mandag 26. oktober og 23. november kl. 13.00. **Tilmelding.**

FilmCafe - incl. kaffe og kage kr. 30,- Mandag 2. og 30. november kl. 13.00 (se opslagstavlen). **Tilmelding.**

Jysk Tøjsalg – Torsdag 8. oktober kl. 10.00 – 14.00.

Fodpleje: Åbningstider mandag - fredag kl. 09.00-15.00, tlf. 4849 4329.

OKTOBER, NOVEMBER OG DECEMBER

Gudstjeneste - Onsdag 14. oktober, onsdag 11. november og onsdag 9. december. Alle dage kl. 13.30-14.30. Præst, Martin Ravn. Der serveres kaffe og kage efter gudstjenesten.

Månedens film - Mandag 26. oktober og 30. november. Kl. 13.30-15.15.

Kr. 40,00 inkl. kaffe og kage. **Tilmelding.**

Tøjsalg - Mandag den 16. november, kl. 10.00 – 14.00. V/Tøjlotte.

Fredag den 27. november, kl. 10.00-14.00.

V/Josephine og Offer.

Salget foregår i underetagen.

Matador-Quiz - Mandag 5., 12. og 19. oktober, mandag 2., 9., og 16. november og mandag 7., 14. og 21. december.

Onsdags-Quiz - Onsdag 21. oktober, onsdag 18. november og onsdag den 16. december. **Tilmelding.**

Julehygge - Lørdag 5. december og 19. december. Kom i julestemning med julehygge i Sophies café. Læs nærmere omkring tidspunkt, tilmelding m.v. på vores hjemmeside www.sophielund.horsholm.dk, Facebook eller på Sophielunds opslagstavler.

Luciaoptog - Mandag 14. december. Hold øje med opslag på Sophielund opslagstavler eller Facebook.

FASTE AKTIVITETER

Mandage	10.00 Fransk 18.30 Dart
Tirsdage	10.00 Pc, smartphone, tablet undervisning efter aftale, 1 time pr. gang 11.00 Tysk samtale 13.00 Nørklærne, Røde Kors
Onsdage	10.00 Solsikken 11.15 Gymnastik 13.00 Decoupage m.m
Torsdage	10.00 IT-spørgsmål 10.00 Snak om ”Gamle Hørsholm” 10.00 Yoga 13.00 Hyggelige damer
Fredage	10.00 Solsikken 12.00 Fællesfrokost 13.00 Ulige uger: Herrehjørnet

FASTE AKTIVITETER

Mandage	08.30 Træning: Herrehold, motion og afspænding 09.30 Træning: Specialhold 10.30 Træning: Motion og afspænding 11.30 Træning: Styrke og afspænding 14.00 Bridge 19.00 Bridge
Tirsdage	08.30 Træning: Motion og afspænding 09.00 Keramik hold 09.30 Træning: Ryg- og styrkehold 10.00olie/akvarel hold 10.30 Træning: Stolegymnastik 11.30 Træning: Stolegymnastik 14.00 Bridge
Onsdage	09.00 Keramikhold 09.30 Træning: Stolegymnastik 10.00 Blomster hold 10.00 Gå hold 10.30 Træning: Stolegymnastik 11.00 Gå hold 11.30 Træning: Stolegymnastik 13.00 Vævning
Torsdage	09.00 Keramik hold 09.00 Sy- og strik 10.00 Motionshold (mellemniveau) 11.00 Motionshold (mellemniveau) 13.00 Vævning 17.00 Mad hold
Fredage	09.00 Canasta 09.30 Styrke og afspænding 10.30 Motion og afspænding

AKTIVITETSCENTER SOPHIELUND

www.sophielund.horsholm.dk

 Aktivitetscenter Sophielund



Aktivitetscenter Sophielund er et samlingssted for alle pensionister og efterlønsmodtagere i Hørsholm Kommune. Du er velkommen til at kigge indenfor til aktiviteter, spisning eller andre arrangementer.

Vi glæder os til at se dig.

Se **www.sophielund.horsholm.dk** med alle ugens faste aktiviteter. Se også SophieNyt, som du kan få tilsendt pr. mail – send din mailadresse til sophielund@horsholm.dk eller ring tlf. 4849 4320.

Husets åbningstider: Mandag – torsdag kl. 09.00–15.00.

Fredag kl. 09.00–14.00. **Bemærk åbningstider mellem jul og nytår:**

Mandag den 28., tirsdag den 29. og onsdag den 30. december, åbent kl. 10.00–14.00. Bemærk, at huset holder lukket torsdag den 31.

december 2026, samt fredag den 1. januar 2027.

Tilmelding til arrangementerne på telefon 4849 4320 eller ved personlig henvendelse.

Kontorets åbningstider: Mandag - torsdag fra kl. 09.00-12.30 og kl.13.00-15.00. Telefon mandag–torsdag fra kl. 08.00–12.30 og kl. 13.00–15.00. Fredag fra kl. 08.00-12.30 og kl.13.00-14.00.

Lørdage, søndage og helligdage lukket.

Sophies køkken: Åbent for spisning mandag – fredag kl. 11.30–13.00.

Caféen: Er åben mandag - torsdag fra kl. 10.00-14.30 og fredag fra kl. 10.00-13.30. Aviser kan læses fra kl. 09.00.

Træning: På Aktivitetscenter Sophielund er der mulighed for at træne selvstændig i vores motionsrum eller melde sig på et af vores træningshold. Hvis du ønsker mere information om træningsmulighederne, kontakt kontoret på 4849 4320.

DAGCENTER BREELTEPARKEN

www.breelteparken.horsholm.dk

 Breelteparken



S/I Omsorgscentret
Breelteparken

Breelteparken har åbent for alle ældre i Hørsholm Kommune.

Restauranten i Breelteparken er åben alle hverdage kl. 11.30 – 13.00.

I restauranten er det muligt at købe dagens varme ret eller vælge et af de lækre stykker smørbrød. Den varme ret sælges fra kl. 12.

For overblik over de varme retter klik ind på hjemmesiden og find

Menuplan denne måned.

Kig aktivitetskalenderen igennem og kom op i Dagcenteret, drik en kop kaffe og få en snak om mulighederne.

Hold jer opdateret måned for måned på Breelteparkens hjemmeside:

www.Breelteparken.horsholm.dk under Dagcenter – Nyheder

– DagcenterNyt

Adresse: Breeltevej 1, 2970 Hørsholm

Kontakt: breelteparken@horsholm.dk

Husk: **Tilmelding** til arrangementerne sker ved at kontakte dagcenteret på tlf. 2045 2822 eller ved fysisk fremmøde på kontoret.

Kontorets åbningstider: Mandag til fredag: kl. 9.00 – 15.00

ADVOKATVAGTEN

Kulturhus Trommen - Biblioteket, mødesal Ewald/Struense, 1. sal.

Følgende torsdage mellem kl. 16.30 - 18.00:

8. og 29. oktober, 12. og 26. november samt 10. december.

OKTOBER, NOVEMBER OG DECEMBER

Indkøbsture med breeltebussen - tirsdage i lige uger kl. 9.45.

Gudstjeneste med Le Klint - 1. onsdag i måneden kl. 13.30.

Fredagsbar - sidste fredag i måneden kl. 13. Søndagsbanko – alle søndage i lige uger kl.13. Fælles morgenmad – sidste søndag i måneden kl. 10. **Tilmelding**

Oktober:.

Herrefrokost – den 2. oktober. Tilmelding Sælger ud fra, classic wear – den 7. oktober’.

Musik og tapas – den 21. oktober kl. 15. **Tilmelding**

FOF- foredrag – den 27. oktober kl. 13.30. **Tilmelding**

November:

Teater – den 2. november kl. 10.30.

Musikcafe – den 3. november. **Tilmelding**

Julemarked -en dejlig tradition i huset, vi ser frem til at åbne dørene med noget for børn, ældre og alle der imellem d. 22. nov. – Mere info på hjemmesiden.

December:

Julebuffet – 1. december, mere info på hjemmesiden. **Tilmelding**

Juletur til kbh. med breeltebussen d. 15. dec. kl.10. **Tilmelding**

SOPHIELUND BANKO FOR EFTERLØNNERE OG PENSIONISTER

Der er banko på følgende onsdage fra kl. 14.00: 14. og 28. oktober og 11. og 25. november.

3 bankoplader, kaffe og kage kr. 80,-. Ekstra plader kr. 5,-.

Velkommen til såvel nye som gamle medlemmer. Med venlig hilsen Knud Thomsen, forperson.

Husk at man skal være medlem af bankoklubben for at deltage.