



AKTIVITETSCENTRENE I HØRSHOLM INFORMERER AKTIVITETER I APRIL, AUGUST OG SEPTEMBER



AKTIVITETSCENTER SOPHIELUND



www.sophielund.horsholm.dk
f Aktivitetscenter Sophielund

Aktivitetscenter Sophielund er et samlingssted for alle pensionister og efterlønsmodtagere i Hørsholm Kommune. Du er velkommen til at kigge indenfor til aktiviteter, spising 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 mail-adresse 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, at huset holder lukket fredag den 28. august 2026 i forbindelse med årets frivilligtur.

Tilmelding til arrangementerne på tlf. 4849 4320 eller ved personlig henvendelse på kontoret.

Sophies køkken: Åbent for spising 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.

Bemærk sommeråbningstider i august, mandag – torsdag fra kl. 10.00 – 14.00. Fredag fra kl. 10.00 – 13.30.

Kontoret: Vi træffes på kontoret eller på telefon 4849 4320.

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.

Træning: På Aktivitetscenter Sophielund er der mulighed for at træne selvstændigt i vores motionsrum eller melde sig på et af

vores træningshold. Hvis du ønsker mere information om trænings mulighederne, kontakt kontoret på 4849 4320.

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

AUGUST OG SEPTEMBER

Gudstjeneste - Onsdag 9. september. Kl. 13.30-14.30. Præst, Martin Ravn. Der serveres kaffe og kage efter gudstjenesten.

Månedens film - Mandag 28. september. Kl. 14.00-16.00. Kr. 40,00 inkl. kaffe og kage.
Tilmelding.

Tøjsalg - Onsdag 2. september, kl. 10.00 – 14.00. V/Tøjlotte.
Fredag 25. september, kl. 10.00 – 14.00. V/Josephine og Offer.
Salget foregår i underetagen.

Bustur - onsdag den 30. september 2026 til Christiansborg Slot, kl. 09.30-16.00. Mere info følger, hold øje med vores hjemmeside og facebook.

Ordinær generalforsamling Aktivitetscenter Sophielund - mandag den 21. september 2026, kl. 14.30. Foregår i spisestuen.

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
Tirsdage	08.30	Træning: Motion og afspænding
	09.00	Keramik hold
	09.30	Træning: Ryg- og styrkehold
	10.00	Olje/akvarel hold
	10.30	Træning: Stolegymnastik
Onsdage	09.00	Keramikhold
	09.30	Træning: Stolegymnastik
	10.00	Blomster hold
	10.00	Gå hold
	10.30	Træning: Stolegymnastik
Torsdage	09.00	Keramik hold
	09.00	Sy- og strik
	10.00	Motionshold (mellemniveau)
	11.00	Motionshold (mellemniveau)
	13.00	Vævning
Fredage	09.00	Canasta
	09.30	Styrke og afspænding
	10.30	Motion og afspænding



S/I Omsorgscentret
Breelteparken

DAGCENTER BREELTEPARKEN

www.breelteparken.horsholm.dk
f 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 smørrebrød. 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

AUGUST OG SEPTEMBER

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.

August:

Sommerture – 6., 11., 13., 20., 25. og 27. august kører vores breeltebus til forskellige sommerture.
Tilmelding.

September:

Velkomstmøde – 1. september kl. 13 siger vi velkommen til de nye beboere.

Stor bustur til Hundested – 4. september. **Tilmelding.**

Musikcafé – Kom og syng med 15. september kl. 14.
Tilmelding.

Karen Blixen oplæg – 21. september kl. 10.30 kommer Louise Rytter og fortælle om en udstilling om Karen Blixen garderobe hun er i gang med at lave.

Jysk tøjsalg kommer 11. september kl. 10-13.

Tøjboxen -vores genbrugsbox åbner dørene tirsdag d. 2. juni. kl. 10-12.

FASTE AKTIVITETER

Mandage	08.30	Varmtvandsbassin Tilmelding.
	08.30	<i>Formiddagskaffe</i>
	12.30	<i>Eftermiddagskaffe</i>
	13.30	Oplæsning af litteratur Tilmelding.
Tirsdage	08.30	<i>Formiddagskaffe</i>
	10.00	It-hjælp
	12.30	<i>Eftermiddagskaffe</i>
	13.30	Billardklub
Onsdage	08.30	<i>Formiddagskaffe</i>
	09.30	Morgenvandring
	10.30	Stolegymnastik
	11.00	Quiz
	11.00	Gymnastik
Torsdage	08.30	<i>Formiddagskaffe</i>
	11.00	Fælles gåtur
	12.30	<i>Eftermiddagskaffe</i>
	13.00	Kunst og krea
Fredage	08.30	<i>Formiddagskaffe</i>
	09.30	Varmtvandsbassin Tilmelding.
	09.30	Morgenvandring
	10.30	Fredagsbanko
	12.30	<i>Eftermiddagskaffe</i>



SELMERSBO

www.selmersbo.dk
f Selmersbo Hørsholm

Selmerbos 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.

AUGUST OG SEPTEMBER

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

Foredrag

Fredag 28. august og 25. september kl. 10.30 (se hjemmesiden).
Tilmelding.

Banko - Incl. kaffe, kage og 3 plader for kun kr. 60,- Mandag 24. august og 14. september kl. 13.00
Tilmelding.

Quiz - Incl. kaffe og kage kr. 30,- Mandag 17. august og 28. september kl. 13.00
Tilmelding.

Filmcafé - incl. kaffe og kage kr. 30,- Mandag 31. august kl. 13.00 (se opslagstavlen).
Tilmelding.

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	Nørklerne, 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

ADVOKATVAGTEN

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

Følgende torsdage mellem kl. 16.30 - 18.00:

13. og 27. august samt 10. og 24. september.

SOPHIELUND BANKO FOR EFTERLØNNERE OG PENSIONISTER

Der er banko på følgende onsdage fra kl. 14.00: 19. august samt 2., 16. og 30. september.

3 bankoplader, kaffe og kage kr. 80,-. Ekstra plader kr. 5,-. Kom frisk til såvel nye som gamle medlemmer. Med venlig hilsen Knud Thomsen, forperson. Husk at man skal være medlem af bankoklubben for at deltage.