

SOPHIENYT

Januar 2026



**Aktivitetscenter
Sophielund**

HØRSHOLM KOMMUNE

Aktivitetscenter Sophielunds åbningstider:

Mandag – torsdag kl. 09.00 - 15.00

Fredag kl. 09.00 - 14.00

Telefontid:

Mandag – torsdag kl. 08.00 - 12.30 og kl. 13.00 - 15.00

Fredag kl. 08.00 - 12.30 og kl. 13.00 - 14.00

Sophies køkken, åbningstider:

Mandag - fredag kl. 11.30 - 13.00

Sophies café, åbningstider:

Mandag - torsdag kl. 10.00 - 14.30

Fredag kl. 10.00 - 13.30

Tlf. til kontoret:

4849 4320

Hjemmeside:

www.sophielund.horsholm.dk

Mail:

Sophielund@horsholm.dk

Facebook:

Aktivitetscenter Sophielund

Adresse:

Sophielund 25 - Hørsholm

**Vi ønsker alle vores læsere
et godt nytår 2026
og byder velkommen
til årets første SophieNyt.**



Centrets udbud af aktiviteter

- * Akvarel– og akryl maling
- * Billard
- * Blomsterbinding
- * Bowling (Hillerød)
- * Café-musik
- * Filmvisning
- * Gå hold
- * Håndarbejdes-Café
- * Keramik
- * Korsang
- * Kortspil (Bridge/Canasta)

- * Mad hold
- * Motion (hold- og selvtræning)
- * Litteratur
- * Petanque
- * Skak
- * Studiekreds
- * Sy- og strik
- * Træværksted
- * Vævning

Har du lyst til at deltage på et hold?

**Ring meget gerne til kontoret på
Aktivitetscenter Sophielund
Telefon 4849 4320.**

**Har du spørgsmål omkring Aktivitetscenter Sophielund,
er du altid velkommen til at besøge
os, eller ringe på telefon 4849 4320.**

Se kontorets åbningstider på forsiden.

Aktivitetscenter Sophielund

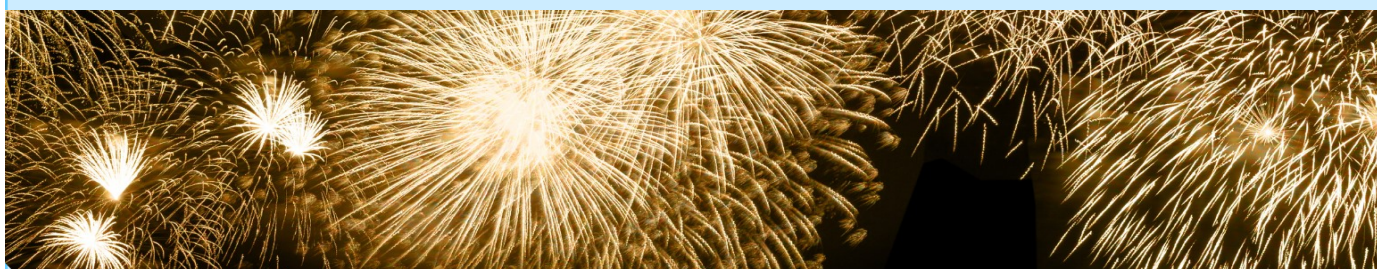
Kære alle,

Mens vi nærmer os årets sidste dage, er det tid til at stoppe op og kigge tilbage på alt det, vi har delt i det forgangne år. Vi vil gerne sige en stor tak til alle jer, der har bidraget til vores fællesskab – hvad enten det har været med et smil, en hjælpende hånd eller jeres blotte tilstedeværelse.

Vi ser frem til at tage hul på 2026 sammen med jer, og vi glæder os til endnu flere gode stunder, spændende samtaler og meningsfulde oplevelser.

**Vi ønsker jer alle et trygt,
glædeligt og lykkebringende nytår!**

Mvh
hele Teamet på
Aktivitetscenter Sophielund



Aktivitetscenter Sophielund



VELKOMMEN TIL AKTIVITETSCENTER SOPHIELUNDS 35-ÅRS FØDSELSDAG

Vi serverer kaffe og kringle

Torsdag den 8. januar 2026

Kl. 14.00 - 15.30

Vi har begrænset antal pladser,
derfor er adgangsbillet nødvendig.
Du kan afhente en gratis billet i Sophielunds Café,
max 2 billetter pr. person.

Billetter udleveres efter først til-mølle-princippet
fra onsdag den 17. december 2025 - vi har i alt 80 billetter.

Aktivitetscenter Sophielund

Frivilligt arbejde

Kunne du tænke dig at være frivillig på Aktivitetscenter Sophielund?



Hvad er frivilligt arbejde?

I aktivitetscenteret, har vi frivillige, der er tilknyttet spisestuen, café, værkstedsaktiviteter, festarrangementer osv.

Omfanget af det frivillige arbejde er meget svingende fra person til person. Kendetegnende for det frivillige arbejde er netop, at man selv bestemmer hvor meget, hvornår og hvor længe, man vil arbejde med det, man har lyst til.

Er frivilligt arbejde noget for mig?

Det kan du bedst selv afgøre.

Frivilligt arbejde skal ske af interesse. Du skal yde noget - men vil garanteret samtidig få en masse igen. Du kommer i god form - såvel fysisk som psykisk.

Hvordan kan jeg blive frivillig?

Ønsker du at arbejde som frivillig på Aktivitetscenter Sophielund, eller ønsker du måske at få yderligere oplysninger, er du velkommen til at kontakte os.

Kom gerne på besøg - eller ring på telefon 4849 4320.

Vi glæder os til at høre fra dig!

Aktivitetscenter Sophielund

Gudstjeneste på Sophielund

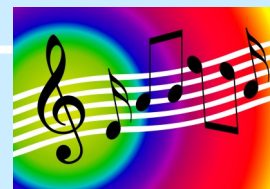
**Onsdag den
14. januar 2026
Kl. 13.30 - 14.30**

Præst: Martin Raun

Der serveres kaffe og kage
efter gudstjenesten



"Blå Time"



Vil du lære dine naboer bedre at kende, og få mere aktivitet og flere oplevelser i dagligdagen? SÅ kom til "Blå Time" hver anden torsdag i lige uger fra kl. 14.30 til 16.00. Du finder os i de dejlige lokaler i underetagen på Aktivitetscenter Sophielund.

Vi hygger os med kaffe og kage, snak og gode grin, og så synger vi sammen.

De frivillige værter som du vil møde på skift hedder Kirsten, Birthe, Sussie, Helle, Annette og Ingrid, og de vil glæde sig til at møde dig.

Aktivitetscenter Sophielund



Filmeftermiddag

Månedens film:

Se opslag i huset fra
uge 2/2026

Dato:

Mandag den 26.
januar 2026
Kl. 14.00 - 16.00

**Tilmelding på
telefon:**

4849 4320

Så er det tid til at se månedens film.

Det koster kr. 40,00 at deltage

Kaffe og kage er inkluderet i prisen.

**Tilmeld dig på kontoret eller på ovennævnte telefonnummer.
Hilsen Marianne, Susanne F & Susanne A.**

Kom til sang- og musikeftermiddag



Mød de festlige "drenge" på Sophielund, kom til

"Café-musik"

Dato: Torsdag den 29. januar 2026

Tid: Kl. 14.00 – 15.30
(med 5 minutters pause)

Vi hygger, synger, drikker kaffe og spiser en kage, og får en dejlig eftermiddag.

Pris kr. 40,00 inklusive kaffe og kage

Velkommen

HUSK tilmelding

Tlf. 4849 4320 eller på kontoret

Aktivitetscenter Sophielund



Yoga

Nyhed på Aktivitetscenter Sophielund



Blid Yoga
Tirsdag 13.30

Klassisk Yoga
Onsdag 13.30

LÆS MEGET MERE PÅ:

WWW.SOPHIELUND.HORSHOLM.DK
ELLER KONTAKT OS PÅ 48 49 43 20

Nyhed!

Vi er glade for fortælle, at vi nu også tilbyder yoga på Aktivitetscenter Sophielund. Yoga bliver en del af vores ugentlige træningshold, men i modsætning til de faste hold, melder man sig for én sæson ad gangen - enten forår eller efterår. Der er både mulighed for at gå til blid yoga eller klassisk yoga.

Du behøver ikke kunne slå krølle på dig selv, for yoga handler først og fremmest om at stilne sindets bevægelser, igennem kropslige øvelser, stillinger og stræk og hvor åndedrættet spiller en central rolle. Hver time afsluttes med en dejlig afspænding for krop og sind.

Læs meget mere om holdene på www.sophielund.horsholm.dk

Kyndelmisse og fastelavn 2026

**Lørdagshygge
den 31. januar
kl. 15.00 - 16.30**

Brugerbestyrelsen på Aktivitetscenter Sophielund
inviterer til en hyggelig lørdagscafé med kaffe og
fastelavnsboller - og måske en lille en.

Vi markerer, at vi er halvvejs gennem vinteren,
med et lille oplæg om
traditioner ved kyndelmisse og fastelavn.



Der er plads til 40 gæster og
billetter til 50 kr. kan
købes i Sophies Café fra
mandag den 5. januar 2026 kl. 10.00.

Vi glæder os til at se dig.





Menu JANUAR - 2026

Aktivitetscenter Sophielunds

lune ret - **kr. 62,00**

Sophie køkkenets åbningstid: Kl. 11.30 - 13.00

Dato	Dag	Menu
1.	Torsdag	Huset Lukket - Godt Nytår
2.	Fredag	Huset Lukket
5.	Mandag	Chili con carne
6.	Tirsdag	Kyllingefrikadeller
7.	Onsdag	Koteletter i fad
8.	Torsdag	Havets dag 
9.	Fredag	Lammekølle
12.	Mandag	Krebinetter
13.	Tirsdag	Oksegryde m/urter og mos
14.	Onsdag	Spinatlasagne
15.	Torsdag	Kylling i spinat/kartofler/parmesan sauce
16.	Fredag	Benløse fugle
19.	Mandag	Medisterpølse m/skysauce
20.	Tirsdag	Stegt kylling m/pommes frites
21.	Onsdag	Havets dag 
22.	Torsdag	Boller i karry m/ris
23.	Fredag	Oksesteg
26.	Mandag	Italienske kødboller
27.	Tirsdag	Kylling m/urtesauce
28.	Onsdag	Rullesteg
29.	Torsdag	Oksegryde m/ris
30.	Fredag	Stegt flæsk

Aktivitetscenter Sophielund - Sophielund 25 - Hørsholm / Tlf. 4849 4327

Aktivitetskalender 2026 Januar



Mail: sophielund@horsholm.dk - Tlf.: 4849 4320 - www.sophielund.horsholm.dk

 <u>Torsdag den 8.</u> Kl. 14.00 - 15.30	Husets 35-års fødselsdag Vi byder på kaffe og kringle	Hent en gratis billet i caféen. Max 2 billetter pr. pers. Vi har i alt 80 billetter.
<u>Onsdag den 14.</u> Kl. 13.30 - 14.30	Gudstjeneste v/Martin Ravn	Der serveres kaffe og kage efter gudstjenesten
<u>Mandag den 26.</u> Kl. 14.00 - 16.00	Månedens film Se opslag i huset.	<u>Kr. 40,00</u> Inkl. Kaffe og kage. Tilmelding til kontoret eller på tlf. 4849 4320
<u>Torsdag den 29.</u> Kl. 14.00 - 15.30	"CAFÉ musik" Kom til sang- og musikeftermiddag	<u>Kr. 40,00</u> Inkl. kaffe og kage Tilmelding til kontoret eller på tlf. 4849 4320
<u>Lørdag den 31.</u> Kl. 15.00 - 16.30	"Kyndelmisse" Vi skal høre om de gamle traditioner	<u>Kr. 50,00</u> Inkl. lidt drikke og hygge. Køb billet i caféen fra den 5/1-26

Berig dit liv - vær aktiv