

Vikingefest i Valhalla

Vilhelm og Hanne

Torsdag den 4/3 står hele dagen i Kongehavecentret i Vikingerne og den nordiske mytologis tegn.

Du kan se filmen om guldhornene, som handler om de nordiske guder, der leder efter guldhornene.

Der vil stå **vikingemad** på menuen og måske kan der skylles efter med **"Mjød"**.

Der vil være en vikingequiz, hvor du kan teste din viden om vikinger og de nordiske guder og en enkelt sang bliver det nok også til.

Mange frivillige har lovet at være med på dagen og give en ekstra hånd.

Der er lagt op til en dejlig dag. Det eneste vi mangler, er at DU kommer og er med!

Menu:

Spis hvad du kan
Lækre Gril ben med kartofler og sovs.
Kaffe og Kage
Pris 50:00 Kr.
Drikkevarer kan købes.

AKTIVISTEN

Februar 2010



Kongehavecentret

Aktivitets - og kulturhus

Svendsgade 102 4200 Slagelse

Tlf.: 58 50 12 20

18. Årgang

Nr.2

Kongehavecentret

er et tilbud til alle pensionister, førtidspensionister og efterlønsmodtagere i Slagelse Kommune.

AKTIVISTEN :

Ansvarshavende : Ruth

Næste nummer udkommer:

1. Marts 2010

Deadline 19. Februar 2010

Læserbreve / indlæg modtages gerne. Redaktionen forbeholder sig ret til at forkorte indlæg/ breve.

Redaktionen fralægger sig ethvert ansvar for stavefejl/ grammatikfejl, og vi ændrer ikke ordlyd på indkomne artikler.

Hvis det er muligt, vil vi meget gerne modtage indlæg på disketter eller e-mail. Adressen er :

1.kongehavecentret@email.dk

Redaktionen

Avisen fås i:

Kongehavecentret og
Borgerservice på Rådhuset,
og kan læses på Biblioteket.

Februar Kalender

Et udpluk af aktiviteter og arrangementer:

Alle dage	Åben café
Alle dage	Petanque og billard. Bestil en tid.
Alle dage	EDB-værksted. Frivillige vejledere. "Elever" får tildelt 1 ½ time/ugen.
Nyt: Hver torsdag kl. 9.45 - 10.30	Kongehaven på skrump. Mød op og få en "lettere" tilværelse i 2010. Fokus på gruppens fællesvægttab og gensidig fastholden
Fred. d. 5. feb. kl. 18.30	CD-dans m. Gunnar
Lørd.d. 6. feb. kl. 13	Banko
Tirsd. d. 9. feb. kl. 17	Årsfest for frivillig hjælpere og vejledere. Bemærk at centret er lukket hele dagen for <u>alle</u> andre aktiviteter.
Fred. 12.feb. kl. 18.30	Dans m. Duerne
Sønd. d.14. feb. kl. 13.30	Muskikcafé m. De Glade Musikanter
Fred. d.19. feb. kl. 18.30	CD-dans m. Gunnar
Lørd. d.20. feb. kl. 13	Banko
Fred. d.26. feb. kl. 18.30	Dans m. Duerne

I sne står urt og busk i skjul.....

Af: Ruth Bek-Pedersen



***I sne står urt og busk i skjul,
det er så koldt derude;
dog synger der en lille fugl
på kvist ved frosne rude.
Giv tid, giv tid, den nynner glad
og ryster de små vinger;
giv tid, og hver en kvist får blad,
giv tid, hver blomst udspringer.***

J.P.E. Hartmanns dejlige vintervers har mange sandheder i sig. Vi har bestemt stiftet bekendtskab med Kong Vinter denne vinter og har oplevet både sne og frost. Heldigvis er husene "hule" indeni, så vi mennesker kan "hytte" os og hygge os med indendørs gøremål og aktiviteter og socialt samvær. Vi har endda også muligheden for at skabe lys omkring os døgnet rundt selvom det er den mørke tid. Værre er det for fuglen. Den fryser, er ensom og har svært ved at finde mad. Men som der står i sangen, så synger den trods mørke, sne og kulde med ukuelig optimisme med troen på forårets kom-

me. Hvilken fantastisk opmuntring og helt gratis, til os varme- og lyshungrende mennesker.

Sne og kulde påvirker også "livet" i Kongehavecentret. Influenzaer og forkølelser er trofaste og "seje" følgesvende for mange i vintermånederne. Det betyder et nedsat aktivitetsniveau på mange fronter. Sne og frost betyder også salt og grus på gaden. En del hænger fast på fodtøjet og "flytter" sammen med gæsterne ind i centrets lokaler. Det er en barsk og nærmest umulig opgave at holde gulvene rene og pæne, så lokalerne kan fremstå friske og indbydende. Sådan må vi en-

gang imellem tilpasse os til "virkeligheden". Ind imellem må vi ligefrem kapitulere og gå på akkord med den standard vi ellers mener der skal være omkring forskellige ting. I stedet for at ærgre os og lade os gå på af det, "lytter" vi til fuglens glade sang. Der er rigtig mange gratis glæder lige foran vores næse, som vi helt omkostningsfrit og uden videre blot kan "plukke" eller "samle op. Det gør mig glad at jeg hver dag oplever "den gode historie" i centret, hvor brugere og frivillige "plukker" af de gode oplevelser og ikke lader sig overvælde af ærgelser og bekymringer. Den lette stemning og den gode og hyggelige atmosfære **ER DEN GODE HISTORIE.**

Caféen

Som de fleste sikkert har lagt mærke til er der sket en forandring i caféen og væksthusrummet. Forandringen er, at der er møbleret en del om. Således fremstår væksthuset fremover som en hyg-

gelig café med ens og pænt møblement og grønne planter i krukker midt på gulvet. Den lille café er blevet møbleret med de ekstra stole og borde, som tidligere kun blev slæbt frem, når der skulle afvikles bankospil eller andre ekstraordinære store arrangementer. De ekstra borde og stole står nu permanent i "den lille café", som fremover vil blive brugt som aktivitetslokale og møderum. Ommøbleringen betyder en væsentlig lettelse af arbejdsbyrden for de frivillige der tager sig af bordopstillingen ved de store arrangementer, idet de fleste møbler står nogenlunde permanent der hvor de skal bruges. Stolene i den lille café vil blive "frisket op" med nye hynder.



Af: *Anni*

*Et lille ord **slår følge**,
hvor end du færdes her på jord,
og ingenting kan nage
som hårde bitre ord.*

*Et lille ord **kan lyse**
som solglimt over is og sne,
som lægedom for sjælen,
langt mer end vi kan se.*

*Et lille ord **kan sprede**
det mismod, som i hjertet bor,
det bringer fred og glæde
langt mere, end vi tror.*

*et lille ord **kan leve**
og virke der, hvor det er sagt,
thi større end det største
er ordets stille magt.*

Så er den lange januar måned gået på hæld med masser af sne. Dejligt at vi nu går mod lysere tider.

Aktiviteterne er godt i gang igen og det summer af dejlig snak i huset mens duften af mad lavet af de frivillige breder sig og kilder vores næsebor.

Brugerrådet har holdt det første møde i 2010, hvor vi bl.a. aftalte datoen for den kommende generalforsamling. Se nedenfor.

Generalforsamling

Brugerrådet afholder generalforsamling for brugere og frivillige i Kongehavecentret fredag d. 12. marts 2010
Dagsorden iflg. vedtægter
Forslag (skriftligt) skal være formanden i hænde senest 8 dage før.

Opstilling af kandidater

Er du frivillig/bruger af huset, og har du lyst til at deltage i brugerrådets arbejde, så lad dig opstille på den i centret ophængte kandidatliste senest 14 dage før.

Ønsker du at vide mere om brugerrådets arbejde kontakt venligst brugerrådsmedlemmerne, som træffes i centret hver dag.

**Tag på tur
Torsdag d. 11.
februar.**

Til: Slagelse Museum



Program:

Kl. 12.55

Møde Slg.

Museum, Bredegade

Kl. 16.00

Forventet slut

**Pris: Kr. 20,00 der dækker kaffe &
kage - museet sponsorerer
rundvisningen.**

**Tilmelding og betaling i receptionen i
Midgård senest fredag d. 5. februar.**

**Max. 15 deltagere - først til mølle prin-
cippet!**

Kongehavemusikanterne

vigtig oplysning

Kongehavemusikanterne har besluttet at holde vinterferie med hensyn til musikcafeerne. Det er der mange grunde til, som det ikke giver nogen mening at oplyse her. Søndag den 31. januar blev altså den sidste musikcafe i vinter, men vi kommer med en stor grill fest søndag den 30. maj, og her håber vi på stort fremmøde.

På gensyn Kongehavemusikanterne

Kongehaven på skrump

v/af Hanne

Så er Kongehaven på Skrump skudt i gang. Indtil videre er vi 23 personer, der arbejder hårdt på en lettere tilværelse i 2010.

Vi mødes torsdage kl. 9.45 – 10.30 i caféen, hvor vi alle bliver "hemmeligt" og individuelt vejret og så ser vi, hvad vi fælles vejer.

Første gang stod den fælles vægt på 1.851,6 kg.

Allerede næste gang havde vi samlet tabt os 8,4 kg.

Det er ret godt gået!!!

Vi snakker kostråd, udveksler erfaringer, laver lidt let motion og ikke mindst får vi rørt lattermusklerne.....

Else Johansen, fra Center for sundhed i Slagelse kommune følger os og kommer og vejer os flere gange i perioden. Else medbringer en vægt, der angiver fedtprocent, BMI, m.m.

Du er velkommen til at møde op og være med.

Årsfest for frivillige hjælpere og frivillige instruktører

v/Ruth Bek-Pedersen

Tirsdag d. 9. februar oprinder den store dag, hvor vi afholder årsfest for frivillige hjælpere og frivillige instruktører. Alle personaleresurser sættes ind på planlægningen og afviklingen af arrangementet. En del af forberedelserne foregår på dagen tirsdag d. 9. februar, hvor også al lokaleplads er inddraget til formålet. Centret er derfor lukket for ALLE "normale" aktiviteter denne dag.

De frivillige er personligt inviteret til festen. Festen er årligt tilbagevendende og er en anerkendelse af den store indsats, som de frivillige hver især yder for Kongehavecentret. Den frivillige indsats har "mange ansigter", men alle "bidrag" er med til at skabe flere valgmuligheder, tilbud og service for alle brugere af centret. Den frivillige indsats er således til glæde for den frivillige selv, men bestemt også til glæde og gavn for rigtig mange andre brugere af centret.

For at blive betragtet som frivillig har man lavet en mundtlig aftale med centret om at "udføre" en bestemt funktion på bestemte tidspunkter. Med andre ord har man "gjort sig uundværlig" og dermed også forpligtet sig. Kongehavecentret har en frivilligpolitik som også indeholder "De frivilliges 10 bud" foruden et sæt generelle "husordensregler", som den frivillige naturligvis skal forholde sig til.

I år har 89 frivillige modtaget en invitation til den årlige frivilligfest. Nogle af de inviterede har påtaget sig mere end én frivillig funktion. Med gengangerne har vi således i alt registreret 115 frivillige eller med andre ord 115 funktioner som bliver varetaget af en frivillig.

Det er rigtig flot- og bestemt et varemærke som Kongehavecentret kan være stolt af.

Nytårsaften 2009

v/Annie



Vi var 5 personer, Anny, Henning, Gunni, Gunnar og Annie, som mødtes om formiddagen d. 31 dec. 09, for at dække borde og pynte op til om aftenen. Gunnar havde gjort det nemt for os, idet han havde været der dagen før og sætte borde på plads og lægge duge på, så det var nemt at gå til. Gunni og Anny havde købt servietter og lys, og Annie bordpynt. Fjernsynet havde Gunnar også fået ned, så det stod parat til dronningens tale kl. 18. Vi fik hurtigt dækket bordene og kunne så gå hjem for at mødes igen kl. 17 hvor dørene blev åbnet for 58 festglade mennesker. Inden dronningens tale fik vi et glas champagne så vi kunne skåle for og med dronningen og hinanden efter talen.



Efter den medbragte mad var spist, var der godt gang i dansesgulvet, stemningen var i top, musikken med. Senere fik vi kaffe, kransekage og slikskåle. Da kl. nærmede sig 24 skulle der hældes champagne op igen, og kransekage på tallerknerne fjernsynet tændes, så alt var parat til rådhus uret slog kl. 24. Alle stod op da uret slog og skålede med hinanden, og vi sang sammen med pigekoret i fjernsynet de tre sange, derefter var der en del der gik ud for at se det flotte fyrværkeri. Derefter kom de ind igen og danse videre. kl. 01 sluttede nytårsfesten, og der blev hurtigt ryddet op, musikken pillet ned, det sidste vasket op, lukket og slukket. En dejlig nytårsaften var slut.



Hvad går de og laver i Slagelsegruppen

Slagelsegruppen består i øjeblikket af 7 -8 personer, flest indfødte slagelseanere, men også et par tilflyttere, der er interesserede i at høre nyt og gammelt om byen!

Vintersæsonen bruger vi mest til planlægning af ture, se film og ikke mindst at hyggesnakke om slagelseemner, - det er utroligt, hvor meget mange af deltagerne ved og kan huske.

Så snart isen bryder, skal vi på ture i byen. Vi besøger steder og gader (turen ned ad Løvegade tog en hel formiddag, da flere deltagere kunne huske rigtig meget om butikker og personer her!).

På vores ture er vi ofte blevet budt indenfor hos private for at se og høre om deres baggårde m.m.

Vi synes, at formålet med gruppen er at dele og udbrede

vores viden om Slagelse, - men allervigtigst, at vi har nogle rare og hyggelige timer sammen om vores fælles interesse.

Vi mødes hver torsdag formiddag kl.10 - 12, så hvis det også er noget for dig, kan vi godt være et par stykker mere i gruppen.

Kontakt Elin eller mød op på dagen!

Hilsen fra slagelsegruppen.



De glade Musikanter

v/Anna Mortensen

Lørdag d. 16. jan. fik vi en god start på det nye år. Ejner, Henry og jeg startede kl.9.30 med vores indkøbstur til den første musikeftermiddag med spisning. Da det var overstået kom vi retur til Kongehavecentret, hvor vi fik alle tiders middag bestående af oksekødsuppe med et hav af fyld og oksekød med peberrodssovs. En udsøgt middag og vi fik hvad vi kunnen spise.

Middagen var fabrikeret af Anne, Mette og Knud, Niels og Jytte. Vi gik derfra mætte og tilfredse med en meget fin servering, for at mødes igen senere til borddækning til søndagen.

Der var ikke så mange tilmeldte p.g.a. forløren skildpadde- det bryder gæsterne sig ikke om! Men Lulu havde tilberedt en god middag trods alt og hjælperne serverede middagen med "følelse". Boye

og Thorleif samt Pierre underholdt godt! Derefter spillede De Glade Musikanter op til sang og dans. God afslutning.

Næste gang bliver søndag d. 14. feb. kl.11.45. Middag: Svinekød Bombay samt dessert. Samt underholdning. Der vil blive lidt "senior ballet" leveret af Charlotte De Nergaard, nærmere følger.

Vi påtænker at lave en Kongehaverevy. Lad os se hvad vi kan drive det til. Hvis I har nogle gode idéer vil vi meget gerne høre om det. På gensyn og genhør.

Varm Ret Februar.
Serveres 11,30 - 12,30. Pris 35,00 kr.
Med forbehold for ændringer.

Man	1	Kalkunfilet m. kart.. sovs & grøntsager
Tir	2	Boller i karry m. ris
Ons	3	Stuvet hvidkål m. paneret flæsk
Tors	4	Kalvefrikassé m. kartoffelmos
Fre	5	Forloren hare m. sovs & kart.
Man	8	Kartoffelsuppe
Tirs	9	Frivilligfest ingen varm mad - huset er lukket
Ons	10	Paprikagryde
Tors	11	Bøf Lindstrøm m. kart. & sovs
Fre	12	Sylte m. stuede kart. & rødbeder
Man	15	Fiskefrikadeller m. kart. & citronsovs
Tirs	16	Høkerfad
Ons	17	Hjemmelavet Biksemad
Tors	18	Frikadeller m. stuvet hvidkål
Fre	19	Marineret laks m. stuvet spinat & brune kart.
Man	22	Gule ærter m. flæsk & medister
Tirs	23	Koteletter m. kart., sovs & grøntsager
Ons	24	Baconbøf m. kart. & sovs
Tors	25	Boller i selleri m. kart.
Fre	26	Oksespidsbryst m. stuvet Rökkoblanding

Varm Ret samt dessert. Februar.
Lørdag, søndag, helligdage.
Pris Kr. 45,00

Lør	6	Banko - smørrebrød
Søn	7	Medister m. kart. & sovs dessert
Lør	13	Brunkål m. flæsk Dessert
Søn	14	Svinekam Bombay Dessert
Lør	20	Banko - Smørrebrød
Søn	21	Ribbenssteg m. kart. & sovs Dessert
Lør	27	Tarteletter Æblekage
Søn	28	Sprængt nakkekam m. tilbehør Dessert

Kongehavecentret
Svendsgade 102
4200 Slagelse

