

Wii for sjov

Af: Hanne og Vilhelm

Wii For sjov foregår i caféen, hver fredag fra kl. 9:30-11:30.

Vi råder over rigtig mange spil, som gør det sjovt at deltage, jo flere vi er, jo sjovere bliver fredagen i Kongehavecentret.

Wii Fit: YOGA, MUSKELTRÆNING, AEROBIC, BALANCE SPIL, REAKTIONS SPIL. Vi kan også vælge favorit spil.

Wii Sport. TENNIS, BASEBALL, BOWLING, GOLF, BOKS-NING.

Her kan man også vælge selv at træne, som faktisk er meget sjovt.

Vi har udstyr så flere kan dyste mod hinanden, 2 kan bokse mod hinanden eller spille tennis mod hinanden. Husk de fleste spil kan også spilles siddende. Ved i ikke hvorledes i kommer i gang er enten Hanne eller Vilhelm, behjælpelige med at starte op.

MEN KOM NED I CENTRET FREDAG FORMIDDAG

AKTIVISTEN

Marts 2010



Kongehavecentret

Aktivitets - og kulturhus
Svendsgade 102 4200 Slagelse
Tlf.: 58 50 12 20

18. Årgang

Nr.3

Kongehavecentret

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

AKTIVISTEN :

Ansvarshavende : Ruth

Næste nummer udkommer:

1. April 2010
Deadline 22. Marts 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.
Fan læses på adressen :

www.kongehavecentret.dk

Marts Kalender

Et udpluk af aktiviteter og arrangementer:

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.
Torsd. d. 4. marts kl. 10 - 15	Vikingefest
Fred. d. 5. marts kl. 18.30	CD-dans m. Gunnar
Lørd.d. 6. marts kl. 13	Banko
Torsd. d. 11. marts kl. 10-12	Sundhedscheck v. forebyggende sygeplejesker
Fred. d. 12. marts kl. 10 - 12	Brugerrådet holder generalforsamling for brugerne af Kongehavecentret
Fred. 12. marts kl. 18.30	Dans m. Duerne
Sønd. d.14. marts. kl. 13.30	Musikcafé m. De Glade Musikanter
Fred. d.19. marts kl. 18.30	CD-dans m. Gunnar
Lørd. d.20. marts. kl. 13	Banko
Fred. d. 26. marts kl. 10 – 14.30	Forårsmarked og Åbent hus
Fred. d.26. marts kl. 18.30	Dans m. Duerne



Talen

Som altid på denne aften er jeg pavestolt over at kunne stå her og sige velkommen til alle jer, som yder en stor og vigtig indsats året rundt, som er med til at bære Kongehavecentret igennem hver eneste dag året rundt til glæde og gavn for rigtig, rigtig mange mennesker. I er med til at gøre en forskel. Tusind tak for det.

Der er uddelt 86 invitationer, hvortil 71 har sagt ja tak. Der er så enkelte afbud p.g.a. sygdom i sidste øjeblik. Nogle af jer 86 frivillige er frivillige mere end ét sted – altså i flere funktioner. Alt i alt har jeg registreret 116 forskellige funktioner – store og små som bliver varetaget af frivillige i Kongehavecentret. Og det er det helt unikke: Når al kreativiteten, alle de evner og alle de kræfter I har hver især bliver lagt sammen får vi det flotte og enestående resultat.

Måske har nogen af jer hørt noget om Slagelse kommunes værdisnak. Værdisnak har vi kendt til snart i rigtig mange år, og vi har også i Kongehavecentret arbejdet med vores egne værdier.

Slagelse kommune har nu besluttet 4 overordnede værdier, som alle vi, som er ansat i Slagelse kommune, skal prøve at gøre til vores egne og dermed også gøre dem til værdier som kan genkendes på vores arbejdspladser.

Værdierne er **MED GLÆDE, KOMPETENT, MODIG og TYDELIG.**

Hvordan kommer disse 4 værdier så frem i lyset. Den bedste måde er vel at finde nogle konkrete eksempler frem, hvor værdierne får mening. Her i Kongehavecentret har vi hver eneste dag oplevelser sammen med jer som vi uden videre kan koble ét eller flere af værdierne på.

Det allernemmeste er værdien **MED GLÆDE.**

Det er en fornøjelse og en stor glæde at møde jeres gode humør, jeres "gå på mod" og jeres glade smil hver eneste dag. - Det er også en stor glæde at vide at I kommer med glæde. For jeg er slet ikke i tvivl om det forholder sig sådan. Her er der jo netop ikke nogen, som er pålagt eller tvunget til at komme, hvis de ikke finder glæde ved det. I kommer her af egen fri vilje og fordi I oplever at I kan være med til at gøre en forskel for jer selv og for en hel masse andre.

Ordet kompetent:

I kommer også fordi I oplever at I her har mulighed for at gøre noget af det I er gode til hver især. Og her kommer værdien KOMPETENT ind. I kraft af de erfaringer I har med fra jeres liv, har I hver især særlige kompetencer, altså viden og færdigheder, som I bruger og videreud-

vikler i det store samarbejde og fællesskab her i centret. I KAN hver især noget helt særligt – og foruden det at gøre en forskel i jeres eget liv, er I alle med til at gøre en forskel for en hel masse andre mennesker. Kompetent betyder således også, at vi tryk overlader stor medindflydelse og ansvar til jer i rigtig mange funktioner og situationer. Fordi vi ved I er kompetente til netop at løse den opgave I bliver tildelt og påtager jer.

At være MODIG.

Om man er modig oplever man nok først i en situation hvor man skal prøve noget nyt eller noget grænseoverskridende, når man skal forlade det man kender og er tryk ved. Man oplever det især når man bliver stillet overfor nogle udfordringer. Somme tider kan man vende ryggen til udfordringen – altså fravælge overhovedet at være med. Somme tider opstår en udfordring så pludselig at man bliver nødt til at træffe et valg og gøre et eller andet lige her og nu. Alle I, som er her har vist jeres mod, idet I på et tidspunkt i jeres liv har valgt at træde ind i en helt ukendt verden som hed Kongehavecentret. Her har I taget udfordringen op om at være med i et stort og krævende samarbejde omkring det store fællesskab. Vi har sikkert også alle oplevet "at falde af hesten",

og så gælder det om at være modig nok til at indfange den, komme i sadlen og få sat hesten i trav igen.

At være Tydelig:

Kongehavecentret er rammen om rigtig mange gode historier.

I Kongehavecentret vil vi gerne vise hvad vi står for og hvor vi er på vej hen. Vi ønsker åbenhed og helt klare dagsordner. Kun ved åbenhed og helt klare dagsordner kan vi give klare og tydelige svar. Kun når vi ved hvad vi er oppe imod og hvad vi skal forholde os til i en given situation, kan vi forberede os og give klare svar. Dette gælder i **alle** sager og i alle situationer som bliver skabt i virksomheden.

Kongehavecentret med mig som daglig leder, er en del af virksomheden, som består af de 5 aktivitetscentre, med Jørgen Andersen som Områdeleder. Hans chef er Ældrechef Marianne Kristensen, hvis chef er Velfærdsdirektør Lisbeth Mogensen.

For at kunne fortælle andre hvem vi er og hvad vi står for er det vigtigt at vi først og fremmest kender os selv og vores egne værdier.

Således blev ringen sluttet omkring værdisnakken.

Se det var en rigtig historie..... og vi lever endnu og vil leve lykkeligt til vores dages ende.

Fra Brugerrådet

Af.: Anni



En stor tak til personalet for et brag af en fest, der blev holdt for de frivillige.

Personalet tog imod flot klædt ud, i forskellige dragter.

Ruth bød velkommen, så skulle vi slå katten af tønden, det foregik i salen.

Væksthuset var dækket flot op. På første salen var der

velkomstdrink og lidt mundgodt, det var rigtigt festligt.

Ved 18-tiden gik personalet i gang med at servicere os alle, rigtig god stemning fra starten, dejlig underholdning af KÆLDERDUO'EN.

Så endnu en stor tak til personalet for et brag af en frivilligfest.

HUSK !!
Brugerrådets generalforsamling
Fredag d. 12 marts 2010
Klokken 10.00

Kom til forårsmarked og åbent hus



**Kongehavecentret
Svendsgade 102 Slagelse**

**Fredag d. 26. marts 2010
kl. 10.00-15.00**



Vi har boder med:

**Håndarbejder, dekorationer, påsketing,
dukkeøj, smykker, perlearbejder, porcelæn,
loppeting og meget mere**

Lotteri og hyggemusik.

**Der vil være information om centrets
daglige aktiviteter.
Rundvisning gives**



**Ribbensteg, kaffe, brød og kage kan købes
til rimelige priser**



Kongehaven på Skrump

"Kongehaven på skrump", er vokset sig stor, selvom målet var at vi skulle blive mindre!!!

Lidt kryptisk, men forstået sådan, at der nu er 27 personer, der hårdt arbejder på at blive lettere.

Vi mødes fortsat torsdage kl. 10.45 til 11.30, hvor vi vejes, udveksler tips og ideer på hvordan man kan undgå "alt det fede", men samtidig spise sig mæt og nyde sin mad.

Vi laver lidt let motion til musik, evt. spilles Wii og ikke mindst får vi grinet lidt.

Vi har haft besøg af Else Johansen fra Center for sundhed, der vejede os på sin specielle vægt, der viser BMI, fedtprocent, muskelmasse m.m. Hun gav os en "Pep-talk" og har lovet os at følge os i vores videre forløb og kommer igen til maj.

Vi har fået lovning på, at Susanne, der er ny diætist i Center for Sundhed/Slagelse kommune, kommer forbi og vil være behjælpelig med individuel råd og vejledning i fht. kost i løbet af foråret.

Man kan blive udnævnt til Ugens superskrumper, hvis man på en uge har tabt mere en et kg.

Vi har allerede haft nogle stykker, der i blandt kan nævnes:

Elin Hjort

Lulu

Anni

Anne

Marianne

Det er bare godt gået, tillykke!

Vi må konstatere, at det er let at blive svær, men svært at blive let.

I løbet af februar har flere meldt sig ind i kampen for kiloene og skulle du have lyst til at deltage og få et venligt puf i kampen mod kiloene er du velkommen til at møde op torsdage i cafeen.

Vel mødt

Lise og Hanne

Svensk Spændingsdag

fredag d. 9. april

Vi ser filmen "Mænd der hader kvinder"
kl. 09.30 - 12.15 med en pause undervejs.

Køkkenet serverer Svensk landskinke
med tilbehør & 1 glas vin kl. 12.30.

Max 40 pladser.

Pris for hele arrangementet kr. 75,00



ÅBENT HUS og FORÅRSMARKED

v/Ruth Bek-Pedersen

I år danner Forårsmarkedet en hyggelig og festlig ramme om forårets "ÅBENT HUS DAG".

Alle er velkomne til at komme og høre om de mange aktiviteter som foregår i Kongehavecentret og om de mange tilbud til pensionister og efterlønsmodtagere som også mange frivillige hjælpere og instruktører er med til at skabe.

Der vil blive arrangeret rundvisning i centret i små hold, således at der er mulighed for at stille spørgsmål og få dem besvaret med det samme. Tag din gode ven, din mor, din far, dine bedsteforældre, dine børn, dine børnebørn, din onkel, din tante, din nabo under armen og kom og find ud af hvad Kongehavecentret er for en størrelse. Kom og oplev den gode atmosfære med et væld af aktivitetstilbud til pensionister og efterlønsmodtagere.

Vi glæder os til at se dig

På gensyn.



BRUGERRÅDETS GENERALFORSAMLING

**Brugerrådet afholder generalforsamling for brugere og frivillige i Kongehavecentret
Fredag d. 12. marts 2010 klokken 10.00**

Dagsorden iflg. vedtægter

Forslag (skriftligt) skal være formanden i hænde senest 8 dage før.

DAGSORDEN

1. Valg af dirigent
2. Valg af stemmetæller
3. Formandens beretning
4. Kassererens beretning
5. Indkomne forslag
 1. Ændring af vedtægter.

6. Valg af brugerrådsmedlemmer
På valg er:
Anni Hansen (ønsker genvalg)
Lena Hansen (ønsker genvalg)

Suppleanter:
Marianne Pedersen (ønsker genvalg)
Henny Fagerberg (ønsker genvalg)

7. Valg af revisor:
Leif Kirkvåg stiller op

Valg af revisorsuppleant:

8. Eventuelt

*På Brugerrådets vegne
Lena*

Frivillig Fest



Ny medarbejder i Kongehavecentret



Velkommen til Lone, som d. 15. februar er ansat som rengøringsassistent i Kongehavecentret.

Det er de morgenfriske, som vil møde Lone idet hendes 20 timer er fordelt med en arbejdstid fra 7 – 11 alle hverdage. Vi i personalegruppen byder Lone

velkommen og glæder os rigtig meget til et godt samarbejde. Jeg er sikker på at alle centrets brugere vil tage godt

imod vores nye "husalf", også selvom det betyder at I kan komme til at skulle gå uden om en gulvspand eller en kost engang imellem. For at kunne "nå hele vejen rundt" kan det være nødvendigt at der bliver gjort rent i lokalerne efter at I har påbegyndt jeres aktiviteter. Dette er jeg også sikker på, at der er stor forståelse for.



Frivillig Fest 2010

v/ Elin Hjorth.

Tak til personalet for en rigtig hyggelig og fin fest.

Maden var tip top, og der var god musikalsk underholdning.

Festen blev holdt i fastelavnens tegn, så alt personale var meget fantasifuldt udklædt.

Vi startede med at "Slå katten af

tønden", og derefter var der spisning.

Der blev også lejlighed til en svingom.

I år blev der taget hensyn til rygerne ! - Tak for det.

Tak for en dejlig aften.

De glade Musikanter

v/Anna Mortensen

Tak til alle for en fin søndag. Et stort tillykke til vores Rudolf Larsen på hans 85 års fødselsdag.

Vi musikere siger tak for en fin dag med frokost og kaffe tirsd. d. 16. feb. 2010. Vi ønsker dig alt godt fremover, Rudolf.

Vores næste søndagsmusik bliver søndag d. 14.marts.

Middag kl. 11.45 med suppe og kød leveret af vores Lulu. Under middagen musik af Børge, Thorleif og Pierre. Husk tilmelding.

Kl. 13 spiller De Glade Musikanter op med dejlige melodier vi kan synge med på. Kaffe og kage.

kl. 14.30 vil Charlotte De Neergaard levere seniorballet. Det glæder vi os meget til. Måske skal vi gå over til ballet i stedet for dans?

Hvem ved!

Kl. 15 spiller vi op til dans.

Men vi mangler stadig mænd- hjælp os med at støve nogle stykker op- gerne 10-12 stykker.

Tak.

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

Man	1	Hakkebøf m. kart. & sovs
Tir	2	Pizza m. frisk salat
Ons	3	Forloren vildtgryde
Tors	4	Vikingefest ingen alm. lun ret Husk tilmelding
Fre	5	Lasagne
Man	8	Torsk m. kart. Gudhjems dyppe
Tirs	9	Forårgryde m. kart
Ons	10	Baconbøf m. kart. & sovs
Tors	11	Thailandsk biksemad
Fre	12	Hamburgerryg m. kart., sovs & blomkål
Man	15	Kylling i karry m. ris
Tirs	16	Oksekødssuppe
Ons	17	Pølser m. varm kartoffelsalat
Tors	18	Svigmors drøm m. kartoffelmos
Fre	19	Frikadeller m. kart., sovs & rosenkål
Man	22	Krebinetter m. stuede ærter & gulerødder
Tirs	23	Medister m. grønlangkål
Ons	24	Vintergryde m. bacon
Tors	25	Kalkun i tomat m. ris
Fre	26	Ribbensteg med brød og rødkål
Man	29	Grønkalssuppe m. flæsk & kart.
Tirs	30	Frikadeller m. kart. & sovs
Ons	31	Røget medister m. stuede bønner & kart.

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

Lør	6	Banko - smørrebrød
Søn	7	Forloren hare Dessert
Lør	13	Stegt flæsk m. kart. & persillesovs Dessert
Søn	14	Oksekødssuppe m. kart., kød & peberrodssovs
Lør	20	Banko - Smørrebrød
Søn	21	Sprængt oksebryst m. stuet rokokoblanding Dessert
Lør	27	Lasagne Dessert
Søn	28	Flæskesteg m. kart. & sovs Dessert

Kongehavecentret
 Svendsgade 102
 4200 Slagelse



31-03-2009

20-10-2008

22-04-2008

21-02-2007

Prisregulering

af: Vilhelm

Cafeen regulerer priserne fra den 15. marts 2010. Reguleringen sker fordi Aktivitetshusene har meget forskellige priser. Nogle varer har vi været alt for billige med, enkelte har været for dyre. Alt dette skulle gerne blive harmoniseret på denne måde. Vel mødt i cafeen.