

Juni kalender

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.
Hver fredag kl. 9 – 11.30	Wii for sjov. TV-program m. nemme og sjove motionsspil, 1-8 deltagere
Torsd. d. 3. juni kl 10 - 14	Bazar Mange stande med salg af tøj, sko m.m.
Fred. d. 11. juni kl 18.30 - 23	Dans med Duerne
Sønd. d. 13. juni kl. 13.30	Musikcafé m. De Glade Musikanter
Lørd. 19. juni kl. 13 - 16	Banko
Onsd. d. 23. juni kl 12 - 16	Sct. Hans Fest m. båltale. Billetter købes i receptionen
Fred. d. 25. juni kl. 18.30	Dans m. Duerne
Kongehavecentret er med i Slagelse Festuge:	
Mand. d. 28. juni kl. 11 – 14	Linedance. Kom og få en prøvetime. Caféen har mad og drikke til fornuftige priser
Onsd. d. 30. juni kl. 10 – 15	Petanquestævne. Teglværksparken og Kongehavecentret dystre. Alle er velkommen- kom og hep- og få evt. et prøvespil. caféen har tilbud til rimelige priser
Lørd.d. 3. juli kl. 10 - 14	Mød Kongehavecentret på Markedsdagen på Nytorv. Bamsetombola, gratis kaffe- og slikpinde til børnene

AKTIVISTEN

Juni 2010



Kongehavecentret

Aktivitets - og kulturhus

Svendsgade 102 4200 Slagelse

Tlf.: 58 50 12 20

18. Årgang

Nr.6

Kongehavecentret

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

AKTIVISTEN :

Ansvarshavende : Ruth

Næste nummer udkommer:

12. Juli 2010
Deadline 25. Juni 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.

Danmarks kartoffeldag Tirsdag den. 15 . Juni. Kl. 12.00

Hilsen caféen: Vilhelm

Så er det tid igen, Valdemarsdag er Danmarks kartoffeldag.

Det er dagen hvor alle pensionister, skal nyde en gang stegt flæsk med nyopgravede danske kartofler og persillesovs.

Spis hvad du kan inkl. 1 øl og 1 snaps kun: 60 Kr.

Hurtig tilmelding og senest torsdag den 10. juni. Max 60 personer.

Huset vil være dækket fint op denne dag og der vil være musik og fælles sang.



Støttecenter Øst åbner værested

v. Lene Kristensen

Vi er nogle mennesker der har været så heldige at Slagelse kommune har bevilliget nogle penge til åbning af et værested for nogle dejlige mennesker med fysisk og psykisk handicap.

I den anledning har vi fået mulighed for at benytte Kongehavecentret hver tirsdag aften fra kl. 19 til kl. 21.

På disse aftener vil der være hygge, forskellige aktiviteter og hvad vi ellers kan finde på.

Vi glæder os meget til at benytte de skønne lokaler og omgivelser som Kongehavecentret tilbyder. Den første åbningsdag vil være den 1. juni.

Den officielle åbning vil være den 8. juni hvor vi håber at få besøg af pressen. Alle interesserede er velkomne til at kigge ind den 8. juni.

Hvem kommer og hvad laver de...

Af: Ruth Bek-Pedersen



I skrivende stund undres jeg atter over hvor hurtigt tiden synes at gå. Det er som om "det var i går" jeg skrev i Aktivisten om den kommende sommeraktivitetsplanmen efter kalenderen at dømme er der altså gået et år.

Du kan finde sommeraktivitetsplanen andet sted i bladet, og her orientere dig om de aktiviteter som kører i juni, juli og august.

Bemærk at lukketiden i sommerperioden er ændret til kl. 14.00 om fredagen og kl. 13 weekenden.

Jungletrommerne går omkring den sparerunde, som politikkerne har meldt ud på alle forvaltningsområder i Slagelse kommune. Det er store

tal der bliver udmeldt og også aktivitetsområdet er blevet bedt om at komme med forslag til ret store besparelser. I de 5 aktivitetscentre ser vi samlet på hele området og de funktioner som centrene har. Der bliver holdt mange møder og der foregår dialog på kryds og tværs, hvor det er muligt at fremkomme med gode idéer og argumenter for det ene og det andet synspunkt. Der er mange "bolde" i luften, og intet er afgjort. Vi forholder os til at vi er blevet bedt om at komme med sparerforslag- og forsøger at se "det hele lidt fra oven". Vores forslag bliver bedst muligt nuanceret og afvejet i forhold til den forebyggelse og

den ydelse som aktivitetscentre er sat til at udføre/varetage. En endelig afgørelse om hvad politikerne vælger vil næppe foreligge før i begyndelsen af september. Så der er god tid til at indgå i dialogen og være med til at påvirke de endelige beslutninger. Ved fælles hjælp og fremsynethed kan vi helt sikkert skabe noget som er endnu bedre end det vi har i dag. Vi har brug for borgernes / brugernes synspunkt og indsats- ikke mindst i fremtidens aktivitetstilbud. I den forbindelse vil jeg gerne opfordre alle til at bruge sommeren konstruktivt.

Linedance ved Kongehavecentret i Slagelse Festuge

v. Tine

På Kongehavecenteret og på Atkærcenteret dyrker vi den sjove motionsform, linedance, vi danser 3 gange om ugen, mandage, onsdage og torsdage. Nå vi er færdige med en dansetime, har vi faktisk taget ikke mindre end 3500 skridt, og lattermusklerne er rørt mindst lige så meget, ud over det, er det utroligt skønt musik vi danser til, musik man bliver i godt humør af at høre på.

Kongehavecenteret og Atkærcenteret har slået sig sammen i festugen, og vil gerne give et par prøvetimer, hvor det er muligt at

komme og være med til at danse linedance, så går du og ikke rigtigt ved om det er noget for dig, så kridt skoene og mød op, vi danser "kun" begynderdanse denne dag, så alle skulle kunne deltage. Vi starter med at danse fra kl. 11 til 12, hvorefter der er frokostpause, med mulighed for at købe mad i centeret. Når kl. bliver 13, danser vi igen indtil kl. 14 hvor der kan købes kaffe og brød.

Dette arrangement foregår på p-pladsen ved Kongehavecenteret, Svendsgade 102, Slagelse.

***Når forandringens vinde blæser,
vil nogen bygge læhegn,
-mens andre bygger vindmøller***

Sct. Hans aften / onsdag den. 23 juni holder vi om dagen kl. 12-15

Indlæg fra : Caféen / Vilhelm

Sct. Hans aften skal fejres og hvorfor så ikke med et ordentligt brag af en fest.

Da vi ikke har huset til rådighed Sct. Hans aften, fejrer vi det om dagen, fra kl. 12-15

Vi ved ikke hvem heksen er, men der kan gættes. Den der gætter rigtig kan vinde en flaske af husets vin,. Ved flere rigtige svar trækkes der lod.

Der er følgende 3 muligheder

- 1) Ruth
- 2) Hanne.
- 3) Lise.

Uanset hvem I gætter på, er heksen fløjet til Bloksbjerg! God fornøjelse.



Nu kommer det alvorlige:

Dagens program, er som følger.

Menu:

Frankfurter eller hamburger fra grillen samt en kotelet på 150 gr. med hjemmelavet kartoffelsalat og grøn salat.

PRIS Kun 60 Kr.

Drikkevarer kan købes.

Tilmeld jer i receptionen senest torsdag den 18 juni. "Først til mølle"-princippet.

For at dagen ikke skal gå hen og blive kedelig, har vi engageret De Glade Musikanter som spiller under hele programmet.

Vi har ild i bålet, vi har fælles sang, vi har det hele.

Vel mødt



Kandidater til årets heks

Nu nærmer vi os de lyse nætter og dermed skt. Hans aften. I kongehavecentret holder vi også Skt. Hans fest. I den forbindelse vil vi bede jer om at hjælpe med at kåre årets heks.

Kandidaterne er Lise, Ruth og Hanne. Der kan i juni måned afleveres stemmer med evt. begrundelse for valget. Det kan være man synes en af kandidaterne er en skrap heks, en

pulverheks, sød heks eller noget helt andet....

Den heks, der får flest stemmer bliver til festen kåret som årets heks i Kongehaven.

Du kan aflevere din stemmeseddel i receptionen.

På billetten til festen kan man gætte på, hvem der får flest stemmer og der vil selvfølgelig være præmie til den vi udtrækker. Vel mødt

Vigtig besked fra cafeen

Menu i juni

**Tirsdag d. 15. Danmarks kartoffeldag Stegt flæsk
Husk tilmelding**

Onsdag d. 23. Grill

Mandag d. 28. Grill

Ingen lun ret disse dage!!

Basar dag

Den. 3. juni. Kl. 10-14

Af.: Hanne & Vilhelm.

BAZAR DAG:

Hvad er "basar dag"?:

Vi tænker os en kæmpe markedsdag- ligesom vi oplever når vi er på ferie i syden,. Alt er til at købe for penge og der kan vel pruttet lidt om priserne sådan en dag.

Vi bruger hele huset!

Vi for besøg af :

Mirakelpriser: dametøj til meget fornuftige priser.

Damernes magasin, med flot mode tøj som også skulle værre til at betale.

Rådhus apoteket: med forskellige cremer og meget mere.

Raporto Sko: som har et rigt udvalg af meget spændende sko og sandaler som også er sundheds rigtige.



Caféen har hele dagen salg af kaffe og spændende kager



Der kan hele dagen købes meget lækkert smørrebrød.

Hele dagen vil du blive betjent af frivillige samt personale i caféen

Jeg kan love at i vil få den bedste betjening samt det flotteste udvalg af fødevarer.

Alle deltagende firmaer har udlovet gavekort til dagen, som der vil blive spillet om ved bankospillet den 22. maj

Vi håber vi ser rigtigt mange af jer denne dag.

Hanne og jeg har som sædvanlig lagt os i selen for at skabe en perfekt stemning, netop for dig.

Vel mødt til en anderledes dag. Men en spændende dag.

Fra Brugerrådet

Af.: Anni



Brugerrådet holder sig løbende orienteret angående besparelser.

Sommeren står for døren, men centret er stadig åbent for alle brugere.

Mens jeg skriver dette, skinner solen fra en skyfri himmel, det er bare så dejligt ef-

ter al den regn og blæst. Folk bliver i meget bedre humør. Alle som har været i centret idag mandag, var i solskinshumør.

Vi ser frem til august til vores 20 års fødselsdag.

I bliver løbende orienteret, se kommende opslag.

Festuge / på Nytorv

Af: Vilhelm

På den sidste dag i Festugen- lørdag d. 3. juli kan i møde Brugerrådet samt frivillige på Nytorv.

Brugerrådet serverer gratis kaffe til voksne og karameller til børnene. Vi fortæller gerne om vores fantastiske center.

Vi har også taget den store bamsetombola med, så kig ind.

Vi glæder os til at se rigtigt mange glade mennesker denne dag



Torsdag den 6. maj havde "Slagelsegruppen" og "Kend dit land" slået sig sammen om et besøg på

Garderhusarregimentet på Antvorskov kaserne.

Vi kørte fælles derud i biler og var fremme i lidt god tid, så vi stod lidt frysende og ventede på de staldvagter, som skulle vise os rundt i staldene.

Vi oplevede stor aktivitet med heste og rytterne frem og tilbage mellem ridebane og stalde.

Den første bygning, som vi "inspicerede" var Smedien, hvor en hest var ved at få ordnet sko og hove. Alle heste får tilpasset deres sko, hver 6 uge. Gulvet var lavet af træ-fliser, så det ikke skulle være for hårdt for hestene. Som selskab havde hesten en lille pony, som vistnok hed Artemis. Vi fik senere historien om, hvordan den lille pony var blevet en del af Garderhusarregimentet. Der gik en historie om nogle soldater, der på et værtshusbesøg havde købt ponyen og "smuglet" den ind, men det blev senere opdaget men den har fået lov at blive som regimentets maskot. Prins Christian og Isabella er meget glade for den lille pony, når den er på Fredensborg. Artemis har sin box i staldene indrettet med et kikhul, så han kan følge med i hvad der sker i stalden.

De to staldvagte gav os en rigtig fin rundvisning i alle staldene. Hestene har meget fine forhold med store bokse og baderum og solarier og individuelt seletøj, som jævnligt bliver tjekket og tilpasset hver enkelt hest.

Alle heste var meget omgængelige, rolige og nemme at gå til. De kiggede nysgerrigt, når de så at der kom nye ind i stalden og gik til lommerne af de to staldvagter for at finde en godbid. Vi så de store sorte pauke- heste, som er friserheste. – og meget store!!

Den ene af staldvagterne fortalte, at hun havde redet med til Dronningens fødselsdag og ved den russiske præsidents besøg. Hestene nød at blive nusset, Elisabeth strøg en hest over hovedet, så den så helt salig ud. Ilse spurgte til tekniske detaljer med racer o.lign. Og staldvagterne svarede med stor viden om hestene på alle de spørgsmål vi stillede. Edel tænkte tilbage til de oplevelser, som hun havde haft med heste i sin barndom og sådan tror jeg at vi alle fik en god oplevelse i staldene.

.Bagefter kørte vi lidt forsinket til Historisk samling, hvor vi lidt så museet med uniformer, sabler og andre effekter. En spændende udstilling.

Vi vendte dernæst næsen mod Kongehavecentret, hvor der blev

nydt en kop kaffe, som en god afslutning på en god eftermiddag.

Skrumpeholdet.

Som I måske har kunnet følge med i har "Konghaven på skrump" efterhånden smidt en god del kilo, siden vi begyndte i januar. Midt i maj var vores vægttab oppe på 69,8 kg for de 25 personer, der er med på skrumpeholdet.

Som I har set i montren er der nogle fra holdet der er "Superskrumper" (Lilla bold), som betyder at man har haft et større vægttab end 1 kg fra gang til gang. Nogle fra holdet har tabt 5 kg. Marianne- Leif og Lena. Og nogen er tæt på de 5 kg. Rigtig godt gået!

Helt fantastisk godt gået af Elin Hjort, der i løbet af de måneder vi har været i gang har smidt 10,8 kg. Imponerende.

Alle kæmper deres små kampe og nogle gange er der lutter smil og andre gange er der dybe rynker i panden. Specielt efter påsken var tungere end forventet.....

Else Johansen fra Center for sundhed kommer og vejer os på den specielle vægt den 10 juni.

Og vi arbejder på, at diætist Susanne Grøn kommer og giver os et mini foredrag om kost og

vægttab. Vi var ude at gå små 5 km i Korsør lystskov. En rigtig god tur, trods regn. Alle havde "Gode Ben" og gennemførte i flot stil.

I midten af juni tager vi en tur til Skælskør og fornyer garderoben og spiser sund mad ude i byen. Har du lyst til at være en del af "Skrumpeholdet" er der stadig plads til dig.

Vi holder gang i vægttabet sommeren over, selvom det er ferietid vil "Skrumpeholdet" fortsat kunne blive vejret sommeren over.

Torsdag den 15/7 vejer Lise og står for motion

Torsdag den 22/7 vejer Anne Skibsted og står for motion

Torsdag den 29/7 vejer Anne Skibsted og står for motion

Torsdag den 5/8 vejer Mette Pedersen

Kend dit land.

Vi arbejder på en tur til det smukke Hornsherred med middag på Gerlev kro. Vi skal rundt i det smukke område. Datoen bliver sidst i juni eller først i juli. Datoen bliver tirsdag den 6/7 til en pris på 225 kr. inklusiv midt dagen m.m.. Se opslag

Fra Helene

Jeg har været utrolig glad for at være elev nede i Kongehavecentret. Det har været utroligt lærerigt og spændende. I starten da jeg kom ned på kongehavecentret vidste jeg ikke særlig meget om rengøring. Jeg lærte det meget hurtigt og jeg syntes også selv at jeg har udviklet mig meget.

Det har selvfølgelig været hårdt. Folk har været efter mig, men jeg har også lært af det, selvfølgelig på gode måde:) I har hjulpet mig når jeg har haft brug for det og støttet mig. Hvis jeg havde en dårlig dag kunne man altid komme og snakke med folk om det, og dagen blev bedre. Jeg kan sagtens anbefale andre til at være elev i Kongehavecentret.

Jeg er ked af at jeg skal stoppe dernede da jeg har haft nogle rigtige gode tider dernede, og vil selvfølgelig savne alle de personer som jeg har haft med at gøre. Jeg vil sige en STOR tak til Lise som har lært mig op og troet på mig, hun har støttet mig i ALT!

Lise hvis det ikke var for dig så havde jeg nok ikke kunne gennemføre den uddannelse her.

Mange kærlige hilsner fra Helene Olsen.

De glade musikanter

De glade musikanter siger tak for en dejlig søndag d. 16. maj.

Tak til Lulu for dejlig mad og lagkage. Til Jørgen og Rudolf siger vi en stor tak for deres gode indsats med at skrælle kartofler og gulerødder.



Også tak til vores gode underholdere under middagen Børge, Thorleif, Poul, Rudolf og Jørgen. Ligeledes tak til Mille fra Omø for hendes tilstede-



værelse- hun har jo lang vej hertil.



Thorleifs fine sang og optræden som kvinde.

Næste gang vi ses håber vi bliver søndag d. 13. juni kl. 11.45 middag (se andet sted i bladet) samt måske igen onsdag d. 23. juni med musik og underholdning, så kom begge gange. Vi glæder os til at se jer før vi holder sommerferie.

På gensyn
De Glade Musikanter
Anna

Vi udkommer *lidt skævt* i Juli, nemlig den 12.

Den 27. April klokken 9.00 drog 31 glade mennesker fra Kongehavecentret med kurs mod Møn.

Med Stig ved rattet og med Vilhelm, der overtog Hannes plads, da hun desværre var blevet syg, hun havde tilrettelagt en fin tur, som hun altid gør, og vi var kede af at hun ikke var med, men Vilhelm gjorde sit bedste, og så kan man ikke forlange mere. Han havde Hannes seddel med som også indeholdt en del stikord, så ind imellem lød det fra Vilhelm: "Hvad søren står der her?". Han kendte chaufføren fra ungdommen, så de havde det morsomt sammen. Et sted glemte de at dreje til venstre, men så kom vi bare over Hammer Bakker og det forringede bestemt ikke turen.

Vi havde hver fået udleveret program, sangblad og kopi af kort, typisk for Hanne, at tingene hun rører ved er gemmenførte. Vi spiste morgenmad i det fri, det var godt nok koldt, så jeg var glad for den varme kaffe selv om jeg er the-drikker.

Vi fortsatte hurtigt i den varme bus mod Møn, og efter en skøn tur i det ganske danske land, ankom vi til Geocentret, hvor en medarbejder, Jesper; viste og fortalte om udstillingen. Til sidst så vi en 40 minutters 3D-film. Det var morsomt at tro at man fik sten, små fisk, hajer og andet lige i hovedet.

Vi havde dog inden vi gik ind i centret spist vores medbragte frokost i det fri, det var stadig koldt, men som et gammelt citat lyder:

"April er ej at stole på hver stund den tager ny kjole på":

Efter udstillingen og film, kunne vi handle. Vilhelm var så betænksom fra os alle sammen, at købe en lille ting til Hanne.

Vi kørte så videre mod Liselund Slot, og derfra mod Fanefjord Kirke, der har nogle smukke kalkmalerier. Så gik turen mod Slagelse, efter en fin lidt grå dag, men vi blev da forskånet for regn. Nina er en fremragende forsanger, hun har en god stemme, og hun ligger i et leje, så vi alle kan synge med. Der er jo ingen af os der mere er sopranner og tenorer, vi er vel nærmest alt og baryton.

Under sang og snak nåede vi Kongehavecentret ved 18-tiden efter en dejlig vel tilrettelagt tur.



Har du en lille digter i maven.

Ide oplæg af Thomas fra rejse gruppen, : kontakt person Vilhelm.

FORSLAG:

Mulige titler.

For nu og for altid "eller midt i mellem."

Fra i går til i dag. "Hvad sker der her."

Dine og mine ord. "Hver dag en fest"

Frihed imellem os " for vores egen skyld"

Alle har set og oplevet så meget i deres liv?

Skal det ikke gemmes for eftertiden, så andre kan få glæde af det?

Hvad med din fantasi?

Dine ideer? Eller andres ideer og tanker?

Udnyt din frihed til at tænke dit, og lad os samle os og skrive et lille hæfte her fra centret. Det kunne være rigtig sjovt om vi kunne lave et lille hæfte sammen, som vi kunne udgive til glæde for alle andre og ikke mindst os selv.

Jeg kender mange af jer der brænder inde med rigtige gode historier fra det virkelige liv. Hvad med at dele dem med os andre.?

Thomas og mit ønske er at vi kunne samle historierne og lave et hæfte som var vores historie fra brugere af centret. Noget som vi alle kunne have glæde af. Og hvis der bliver mange nok kunne vi udgive flere hæfter

Del jeres erfaringer og oplevelser gennem livet med resten af os.

Der findes ikke en Mormor der ikke kan fortælle en god historie, eller en bruger af centret som ikke har fået sig et nyt liv efter at være startet i centret.

Alle kan indlevere tekster eller komme og snakke. Tirsdage kl. 13,30 på 1 sal ved edb. værkstedet hvor Thomas eller jeg vil være til stede.

Vi glæder os til at møde netop dig og din historie.

Festuge / Petanque stævne.

Af: Vilhelm



MENU:

Frankfurter, bøf sandwich, eller kyllingebryst, med hjemmelavet kold kartoffelsalat og grøn salat

PRIS kun 60 kr.

Ca. kl. 15 kan der købes kaffe og kage på den store terrasse, hvor der også vil være præmie overrækkelse

ALLE ER VELKOMNE

Petanque klubben afholder stævne mod Teglværksparken.

Onsdag den 30. juni kl. 10-15.

Stævnet holdes på den store græsplæne, ved siden af centret.

For nye interesserede vil det være muligt at prøve spillet på vores daglige bane, hele dagen.

Der vil hele dagen kunne købes drikkevarer på plænen.

Ca. kl. 12 vil der være salg af grill mad på den store terrasse.



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

Tirs	1	Stegt flæsk m. kart. & persillesovs
Ons	2	Krebinetter m. stuede ærter & gulerødder
Tors	3	Fiskefilet m. kart. & citronsovs
Fre	4	Marineret svinemørbrad m. tilbehør
Man	7	Hakkebøf m. kart. & sovs
Tirs	8	Æggekage m. brød & purløg
Ons	9	Pøsegryde
Tors	10	Hamburgerryg m. grøntsager
Fre	11	Medister m. Kart. & sovs
Man	14	Hvidkålssuppe m. kart.
Tirs	15	Danmarks kartoffeldag Husk tilmelding i recep.
Ons	16	Mørbradbøf m. bløde løg
Tors	17	Frikadeller m. kart. & stuvet spinat
Fre	18	Rullesteg m. svesker
Man	21	Koteletter m. grønt
Tirs	22	Gullasch m. kartoffelmos
Ons	23	Sankt Hans Se opslag
Tors	24	Boller i selleri m. kart.
Fre	25	Kyllingefilet m. kokos

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

Lør	5	Gammeldags oksesteg Dessert
Søn	6	Bankekød m. kartoffelmos Dessert
Lør	12	Paneret flæsk m. blomkål Dessert
Søn	13	Steg Dessert
Lør	19	Banko Smørrebrød
Søn	20	Se opslag
Lør	26	Varm kartoffelsalat m. bacon Dessert
Søn	27	Gullasch m. kartoffelmos Dessert

<p>Kongehavecentret Svendsgade 102 4200 Slagelse</p>	    
	<p>31-03-2009 20-10-2008 22-04-2008 21-02-2007</p>

Man	28	Grill
Tirs	29	Ribbenssteg m. kart. sovs & rødkål
Ons	30	Brændende kærlighed m. kartoffelmos