

Oktober kalender

Fredag d. 1. Okt. kl. 18.30 – 23	CD-dans med Gunnar
Lørdag d. 2. Okt. kl. 13 – 16	Banko
Torsdag d. 7. Okt. kl. 9.30 – 11	Influenzavaccination
Fred. d. 8. Okt. kl. 18.30 – 23	Dans m. "Duerne"
Søndag d. 10. Okt. kl. 13 - 16	Musikcafé med De Glade Musikanter
Mandag d. 11. Okt. kl. 13.30 – 14.30	Influenzavaccination
Torsdag d. 14. Okt. kl 10 – 12	Introduktion til Stavgang
Fredag d. 15. Okt. kl. 18.30 – 23	CD-dans m. Gunnar
Lørd. d. 16. Okt. kl. 13 – 16	Banko
Fred.d. 22. Okt. kl. 18.30 – 23	Dans m. "Duerne"
Torsd. d. 28. Okt. kl. 10 – 15	Oktoberfest se opslag
Fred.d. 29. Okt. kl. 14.00 – 16.00	Kammerkoncert (fri entré)
Fred. d. 29. Okt. kl. 18.30 – 23	CD-dans m. Gunnar
Søndag d. 31. Okt. kl 13.30- 16	Musikcafé m. Kongehavemusikanterne
Torsdag d. 4. Nov. Kl. 10 – 12	Sundtjek med De Forebyggende Sygeplejersker

AKTIVISTEN

Oktober 2010



Kongehavecentret

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

18. Årgang

Nr.10

Kongehavecentret

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

AKTIVISTEN :

Ansvarshavende : Ruth

Næste nummer udkommer:

1. November 2010
Deadline 22. Oktober
2010

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

1.kongehavecentret
@email.dk

Redaktionen

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.

Avisen fås i: Kongehavecentret og Borgerservice på Rådhuset, og kan læses på Biblioteket.

Løst og fast.....

Af: Ruth Bek-Pedersen



Det giver mig et sus og er endnu engang en rigtig fantastisk oplevelse at møde alle de kendte glade ansigter igen når aktivitets sæsonen starter 1. september. Hver eneste sommer når vi at blive lidt i tvivl om huset nu og så kan komme op i fulde omdrejninger igen- og hver eneste år oplever vi glæden ved at se at brugerne af Kongehavecentret slet ikke har glemt os, men kun holdt en velfortjent pause. Og sådan skal det være. Velkommen igen til en aktiv efterår og vintersæson med aktiviteter, fællesskab, oplevelser, inspiration og udfordringer som giver stof og energi til næste års sommerpause. Vi glæder os over de mange gode sommerminde som brugerne kommer tilbage med. Vi glæder os ikke mindst når vi hører, at venskaber og fællesskaber som er knyttet i Kongehavecentre, bliver "brugt" i "fritiden", som sommerperioden af en hel del brugere jo netop bliver betragtet som.

Besparelser

Vi har sommeren igennem med jævne mellemrum kunnet læse om de store besparelser som byrådet skal beslutte for såvel budget 2010 som for budget 2011. Aktivitetsområdet vil også skulle bidrage til besparelser, men vi ved nu at det bliver i den "milde" ende af skalaen.

Budgettet er ikke vedtaget endnu- dette sker først engang i oktober, men vi ved allerede nu at der **ikke** skal lukkes aktivitetscentre og at alle 5 centre **fortsat vil have fastansat personale**. Nogle af personalets opgaver vil sandsynligvis blive ændret en smule og der vil blive set på at effektivisere nogle steder. Det samlede personale fra de 5 centre er blevet bedt om at komme med forslag og ideer til hvordan "vores nye liv" skal se ud. Således er der sat en rigtig god og konstruktiv proces i gang, hvor vi der "har skoen på" bliver hørt og kan være med til at gøre "skaden" mindst mulig mærkbar for brugerne af aktivitetstilbuddet. Der er ingen grund til fortvivlelse og vi går alle sammen på med "krum hals og sidevind".

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

VI bygger vindmøller!

Kulturnat

Centret var ramme om en flot aften. Brugerrådet bød velkommen med et glas vin, flot udklædt i dragter fra Krabaskens forestilling Chess. Flere andre frivillige var også klædt ud denne aften, hvor de cirkulerede rundt til publikums store begejstring.

Duerne spillede op til dans, med et veloplagt publikum.

Frimærkeklubber huserede på 1sal, med en flot udstilling af gamle Slagelse postkort.

En rigtigt flot besøgt koncert med Skælskør Rytmiske Kor.

Centret var generelt rigtigt flot besøgt, denne aften.



Se flere billeder fra denne aften på www.kongehavecentret.dk/galleri

Dans
Til Dansktopmusik
Hver fredag kl. 19.00 - 23.00
I Kongehavecentret
Svendsgade 102
Slagelse

CD Dans

Duerne

1. oktober

8. oktober

15. oktober

22. oktober

29. oktober

12. november

5. november

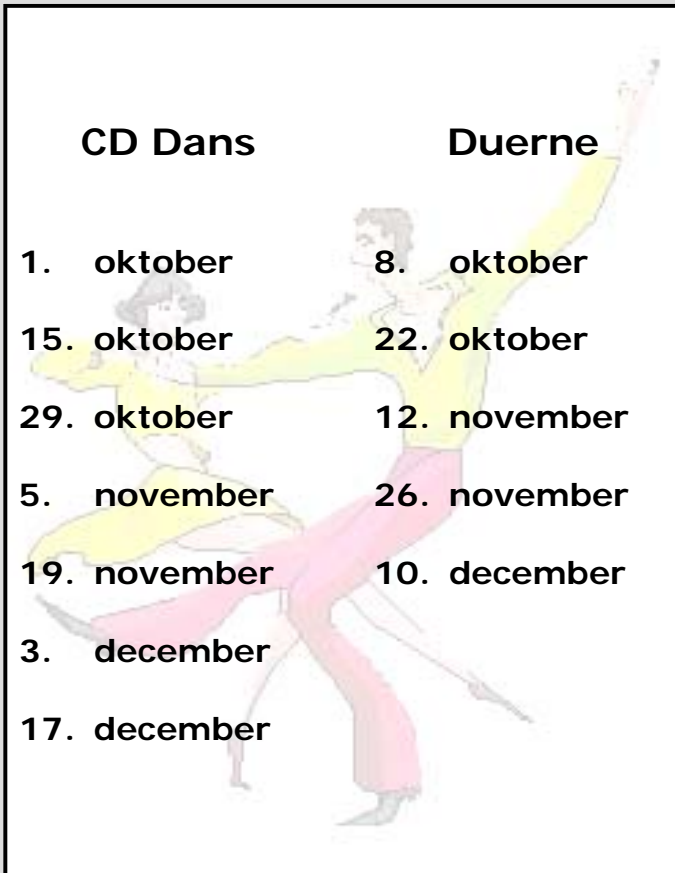
26. november

19. november

10. december

3. december

17. december



Husk

Smørrebrød kan bestilles på

tlf. : 58 50 12 20

senest torsdag før danseaftenen

Fra Brugerrådet

Af.: Lena

Så er der kommet godt gang i vintersæsonen.

Vi har været på besøg i Rådmandscentret, hvor vi var sammen med brugerrådene fra de andre centre. Vi udvekslede erfaringer og talte om samarbejde og så fik vi valgt en kontaktperson fra hver råd, det gør det nemmere når vi har noget at sige hinanden.

Vi har også nogle arrangementer som jeg her vil komme ind på:

Fredag 29 oktober: Kammerkoncert.

Vi gentager succesen for 3. år i træk. Arrangementet er gratis, der kan købes kaffe og kage for 30 kr..

Torsdag 11 november: udflugt til Top Charlie på Damhuskroen.

Kom og syng med Keld og Hilda mens der bliver optaget tv. Vi tager af sted med bus og når vi ankommer får vi frokost. Derefter synger vi sammen med Keld og Hilda. Alt dette for kun 350 kr. Tilmelding senest 7 oktober – se opslag i centret.

Fredag 26 november: Julefrokost.

Sæt allerede nu x i kalenderen.



Brugerrådet:

øverste række fra venstre

Gonny, Henny, Britta og Arne (rep. for ældrerådet)

nederste række fra venstre

Grethe, Anni, Jytte og Lena

Ode til indvielse af det nye store dansegulv

v/De Glade Musikanter

Melodi: Du må få min sofacykel når jeg dør

Vores gamle dansegulv det var for småt
Selv om mange gode dansetrin blev trådt
:hvis vi får en større flade
Så kan alle blive glade
Vores gamle dansegulv det var for småt
Syng så yeah yeah osv.:

Men til sådan noget skal der penge til
Ak- men vor kommune ej spendere vil
:Vilhelm går med tiggerhatten
"spyt i bøssen- ingen pjatten"
For til sådan noget skal der penge til
Syng så:

Arbejdskraft til billig pris- ja, det er klart
Gunnar samler styrken det var vir'lig smart
:Ja de pukled' så de svedte
Og en masse ting der skete
Arbejdskraft til billig pris- ja, det var klart
Syng så.....:

Gulvet er nu isoleret- det er godt
Og det store dansegulv er no'et så flot
:Bare rolig Per og Olga
Kom nu ud og danse polka
Gulvet er nu isoleret det er godt
Syng så.....:

Duerne og Gunnar de er med fra start
Annas Glade Musikanter er parat
:Vores toner- ja de klinger
Gid I alle sammen svinger
jeres partner og at alle har det rart.
Syng så yeah yeah.....:

Indvielsesfest

Af: *Vilhelm*

Jeg vil gerne takke alle for en dejlig fest, såvel gæster som musikere og ikke mindst frivillige i køkkenet.



Frivillige der lavede gulvet
Gunnar, Niels, Jytte, Leif, Karl,



Jan og Jan samt Niels Erik
Vinder af 1. Præmien Annie
Madsen



Vinder af 2. Præmien Åse
Christensen



Vinder af 3. Præmien Lena
Solveig Hansen.

Gevinstlisten er ophængt ved receptionen og gevinster udleveres fra receptionen
Regnskabet over hele projektet

Se flere billeder fra dagen på
www.kongehavecentret.dk/galleri

Historiefortælling

Til Thomas og Vilhelm.

Af: *Bent fra Skælskør.*

Angående jeres ideoplæg i Aktivisten for september for hvordan jeg blev bekendt med Kongehavecentret, så var jeg til en fest rent privat, og så var der nogen som sad og snakkede om fredag aften i Kongehavecentret. Jeg syntes det lød spændende, og spurgte lidt mere ind til hvad det var for noget. Fik at vide hvor det lå, og hvad det kostede, tænkte så at det ville jeg prøve, det var jo billigt, så jeg mødte op en fredag aften, hvor Duerne

spillede, og det var mægtigt hyggeligt. Jeg kom i snak med nogle andre, som fortalte mig at der også var noget den anden søndag i måneden og efter deres beskrivelse var det også godt. Så jeg skulle da prøve det, med det resultat at jeg nu kommer den anden søndag når jeg kan. Det er da utroligt så godt Anna kan lave disse dage med god mod og musik, og så til den pris. Jo hun er godt nok ikke uden evner, dem burde vi nok have nogle flere af.

Stavgang

Torsdag d. 14. okt. kl 10 – 12

er der introduktion til Stavgang.

Ideen til at starte et hold op med stavgang udspringer af aktiviteten "Kongehavecentret på skrup". Kongehavecentrets "skrumpehold" mødes stadigvæk og der er virkelig blevet smidt mange kilo. Der er stadigvæk mange som gerne vil tabe sig endnu mere- eller bare fastholde det væggtab de har opnået. Tre af midlerne er motion, motion og motion. Derfor bliver stavgang nu også sat på programmet. ALLE er velkommen- også selvom du ikke deltager på "skrumpeholdet".

Indtægter	Kr.: 63.713,00
-----------	----------------

Udgifter	Kr.: 97.566,80
----------	----------------

Det detaljerede regnskab kan ses på kontoret

Rejsen til Wroclaw

Af: Grethe Handberg

Den 26. August stævnede bussen ud fra Slagelse. Up stairs fyldt med 22 spændte seniorrejsende og 3 'tjenestefolk'. Downstairs lå der '1000'-vis kufferter og selvfølgelig også lidt mad og drikke til den strabadserende tur. Det var alt i alt en tungt læsset bus der rullede gennem landskabet med kurs mod Polen. Humøret var højt og forventningerne store.

Efter en excellent morgenmadsbuffet på færgen kørte vi via Rostock til vor første overnatning på et hotel i Gorzow Wilkopolski i Polen. På hele turen boede vi på i alt 3 forskellige hoteller. Flest nætter på Hotel Scandic i Wroclaw som måske af nogle mest er kendt under dens tyske navn Breslau.

Wroclaw er en dejlig gammel by med mange interessante bygninger fra forskellige tidsperioder. Der er barokkirker, renæssancehuse, botaniske haver og andre grønne anlæg. Det er en ualmindelig hyggelig lille europæisk by.

På floden Oder, grænsefloden mellem Polen og Tyskland, fik vi en dejlig sejltur. Floden er hele 854 km. lang og løber lige fra Tjekkiet til Østersøen. Vi holdt os dog i nærheden af Wroclaw.

Vi besøgte et loppemarked. Det var sælgerne vist glade for – selskabet drog af med mange varer lige fra læ

bestifter til skindjakker og sågar et sort negligé. Det skal nok glæde én og anden.

Vi var på flere ture i omegnen af Wroclaw. Vi så bl.a. et stort maleri, Slaget ved Raclawice. Maleriet er 15 x 114 meter stort, det er imponerende. Der er tilføjet en slags 3D effekt for at gøre sceneriet mere virkningsfuldt. Vi fik udleveret elektroniske guider som på dansk kunne fortælle om maleriet.

Når dagens program var overstået var hotelbaren et dragende samlingspunkt. Det var yderst populært at nyde en Irsk Kaffe – eller flere – så stemningen kunne let blive løssluppen. Ja, en enkelt aften observeredes endog nogle damer med særdeles høj cigarføring. Referenten siger ikke mere, men navnene er redaktionen bekendt.

På vejen hjemad nåede vi også at opleve det store naturområde Spree-wald hvor efter sigende næsten alle tyske agurker dyrkes. Grønt var der i hvert tilfælde. Der var også nogle kanaler hvor vi blev staget på små både kaldet 'Kahn'.

Sidste stop på rejsen var Berlin hvor vi fik en rundtur i denne fantastiske metropol som er ved at genvinde tidligere tiders storhed og vigtighed i Europa. Derefter kørte vi hjemad mod Danmark og lille Slagelse.



Inflenzavaccination

Danske lægers vaccinationsservice giver igen i år tilbud om gratis vaccination. De vil være at træffe i Kongehavecentret 2 dag i oktober:

Torsdag d. 7. Oktober kl. 9.30 – 11
Mandag d. 11. Oktober kl. 13.30 – 14.30

Sundhedstjek

De forebyggende sygeplejersker kommer forår og efterår og tilbyder et sundhedstjek. De tilbyder at tage dit blodtryk, veje dig og tage en generel snak med dig om din sundhedstilstand.

I dette efterår er sundhedstjeket i Kongehavecentret

Torsdag d. 4. Nov. Kl. 10 – 12.

Tag med ud at gå tur

Fredag den 1. Oktober står der gåtur på programmet. Vi mødes kl. 9.00 i Kongehavecentret og går en smuk tur i Slagelse på ca. 3,5 km. Medbring gode sko, lidt drikke og en lille madpakke. Vi er hjemme igen 11.30 Du skal bare møde op.

De glade musikanter

v/Anna Mortensen

De Glade Musikanter siger tak for en dejlig søndag d. 12. Sep. Stor tak til Annette Bendixen for hendes information med dansen. Bare ærgerligt at vores CD var ude af drift. Bedre held næste gang. Dejlig sommer og sol. Dejlig Lulu-mad og lagkager. Vores Johns 5 års bryllupsdag. Vedéns fødselsdag- alt fik vi fejret. Nu glæder vi os til d. 10. Oktober.

Middag kl. 11.45. Forloren hare og dessert. Kaffe og kage. Øl og vin kan købes.

Vi glæder os til at se jer.

Hej så længe.

De Glade Musikanter



**Tilmelding til
Julemarked i Kongehavecentret 22. November
Starter i receptionen 1 oktober og der betales ved tilmelding.**

Tur til Stenhaven i Vedde

Af: Hanne

Tirsdag den 7. September havde Kend dit land arrangeret en tur til Zen-Garden i Vedde.

Vores chauffør Stig var lokal kendt, så vi fik et par gode historier undervejs.

På Bakkevej i Vedde bliver man mødt af et fantastisk syn af "arrangementer" af kæmpe store sten.

Store søer med kæmpe koi karper og mulighed for at bestige stebakkerne. Der var broer og bænke i små afkroge. Og sidste projekt var en kæmpe grotte, som nu stod klar.

Det er en privat have, som Jakobine og Jørgen har lagt mange kræfter med i mange

år. Og resultatet er ikke udeblevet. Det er bestemt et besøg værd og mange af gæsterne denne dag i september har allerede besluttet at vende tilbage i maj-juni til næste år, hvor de utallige rhododendron blomstrer.

Vi spiste medbragte sandwich fra cafeen og så sluttede vi med kaffe og kage, som vi havde bestilt i forvejen.

Stig kørte os en smuk "omvej" over landet, hvor vi fik fortalt undervejs. Det var en ekstra gevinst og vi kom langt omkring før vi nåede Kongehavecentret ved tre-tiden.



Oktoberfest

Vi holder stor Oktoberfest

Torsdag den 28. Oktober kl. 10-15

Vi begynder med at se "Sommer i Tyrol"

På menuen står Wienerschnitzel med ærter, brasede kartofler og bearnaise sovs.

Lagkage og kaffe

Salg af fadøl og vin.

Alt dette for 100 kr.

Se opslag

Tilmelding senest 20. oktober.

Tag med på biblioteket

Her har du chancen for at blive fortrolig med de muligheder, som biblioteket kan give dig.

Vi vil få en kort introduktion af en af bibliotekets medarbejdere og selv prøve os lidt frem.

Vi mødes i Kongehavecentret kl. 9.45 og går fælles derop. Alternativt mød op foran biblioteket kl. 10

Vel mødt Hanne

Kongehavemusikanterne

af: Vagner

Når aktivisten udkommer til oktober, har vi lige haft vores musikcafe i september. Forhåbentlig har den været godt besøgt. Sidste efterår forsøgte vi med dans efter kaffepausen. Det var ikke den store succes. Derfor vender vi i år tilbage til vores sædvanlige koncept med underholdningsmusik og sang. Der vil

som sædvanlig blive lagt sanghæfter ud til publikum, som vi ved elsker at synge med. Musikcafeen i oktober bliver søndag d. 31. kl. 13,30 til 16,00. Da sommertiden ender lørdag nat, bør alle være friske og udhvilede. Vel mødt til en hyggelig eftermiddag

En lille historie som godt kunne være sand

Sommeren har budt på lidt af hvert, det gør jeg også.

En mand på 84 gik til lægen for at få taget en urinprøve, så han fik en bøtte med hjem. Da han kom til lægen næste dag var bøtten tom. "Den er jo tom", sagde lægen. " Ja, det gik simpelthen ikke", svarede manden, " først prøvede jeg med højre hånd, så med venstre, derefter prøvede konen med begge

hænder, hun prøvede også med munden, både med og uden tænder. Nabokonen prøvede også, endda mellem knæene. Vi kunne simpelthen ikke få det skruelåg af....".

Leveret efter at have ligget i en skuffe i mange år af:

Elena i nr. 128.

Et pudsigt hårfarveskifte....

V/Ellen i bolig nr. 128

Erindringer fra min tidlige barndom.

Jeg var vel 2 ¾ år, da min mor blev syg af børnelammelse i hele kroppen, derfor skulle min mor til Jylland på kurophold i ½ år eller deromkring. Vi børn, min bror og jeg, skulle så være et sted da min far var på arbejde om dagen, enten børnehjem eller privat pleje. Ingen af delene brød min far sig om så gode råd var dyre.

Løsningen kom min moster med; min moster og onkel havde et lille landbrug ude ved Kattegat, Ellinge Lyng hed det. De ville godt have os uden betaling da de selv ingen børn havde. Selv boede vi ved Merløse ved banen til Tølløse.

Nu kommer jeg til mit hårfarveskifte.

Nede i engen hos min onkel var der en afvandingskanal med et gangbræt over. Lille jeg havde en dag fået lov til at løbe min onkel i møde, da det var fodretid i staldene 3 heste, 10 køer, 1 tyr og grisene og 4 små ræveunger. Jeg spænedede af sted til engen, det var regn og ruskvejr (alle ved at træ med tiden bliver slimet i dette vejr!) Jeg var i

mine gummistøvler og dertil for uden regntøj og en rød strikkehue! Og hvad skete? Plumper lå jeg nede i kanalen i plørevand. Min onkel kaldte på sin dreng der hjalp ham i marken (Wilfred): "Løb Wilfred, hjem til Marie (moster) med Ellen så hun ikke får lungebetændelse." Nu viste det sig at huen ikke var farveægte, med det resultat at jeg var blevet rødhåret. Det holdt i flere omgange hårvask. Dette har fulgt mig altid i min familie med 1 – 0 til de rødhårede, når vi mødtes siden hen (det skal bemærkes at det ikke var en viscosehue).

Så hurtig kan man få farvet hår.

Til inspiration for andre, bringer aktivisten denne lille historie som Ellen har afleveret til værkstedet for "historiefortælling", som vi tidligere har fortalt om i bladet. Thomas og Vilhelm vil stadigvæk gerne modtage DIN historie. Aflever dit indlæg tirsdag kl. 13.30 på reposen ud for EDB-værkstedet og få en snak med Vilhelm om din historie.

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

Fre	1	Marineret mørbrad
Man	4	Hakkebøf m. bacon, ost & kart.
Tirs	5	Paneret flæsk m. persillesovs
Ons	6	Boller i karry
Tors	7	Svigmors drøm m. ris
Fre	8	Gullasch m. kartoffelmos
Man	11	Kotelettfantasi m. ris
Tirs	12	Levergullasch m. kartoffelmos
Ons	13	Oksecuvette m. kart. & sovs
Tors	14	Torsk i fad
Fre	15	Skipperlabskovs
Man	18	Stegt flæsk m. persillesovs
Tirs	19	Hamburgerryg m. kart. & aspargessovs
Ons	20	Skinkegullasch m. ris
Tors	21	Frikadeller m. kart & sovs
Fre	22	Ovnstegt sild m. kapers & mandler
Man	25	Gule ærter m. flæsk & medister
Tirs	26	Frikadeller m. stuvet hvidkål
Ons	27	Forloren hare m. kart. & sovs
Tors	28	Oktoberfest wienerschnitzel m. tilbehør - ingen alm. lun ret - HUSK TILMELDING SENEST 4. OKTOBER
Fre	29	Sprængt svinekam m. grøntsager

2 retters menu. Oktober.
Lørdag, søndag, helligdage.
Pris Kr. 45,00

Lør	2	Banko - smørrebrød
Søn	3	Kamstegsteg m. tilbehør
Lør	9	Kalvesteg m. kart. & sovs
Søn	10	Forloren hare m. kart. & sovs
Lør	16	Banko - smørrebrød
Søn	17	Ribbenssteg m. tilbehør
Lør	23	Hakkebøf m. bløde løg m.m.
Søn	24	Fyldt mørbrad
Lør	30	Kalvelever m. kart. & sovs
Søn	31	Koteletter i fad

Kongehavecentret
 Svendsgade 102
 4200 Slagelse



17-08-2010



31-03-2009



20-10-2008



22-04-2008

