

## November kalender

Torsd. d. 4 Nov.	Kl. 10 – 12	Sundhedstjek
Fred. d. 5. Nov.	Kl. 18.30 – 23	Dans med Duerne
Lørd. d. 6. Nov.	Kl. 13 – 16	Banko
Onsd. d. 10. Nov.	kl. 10 - 13	Salg af tøj og smykker
Fred. d. 12. Nov.	Kl. 18.30 – 23	CD-dans m. Gunnar
Sønd. d. 14. Nov.	Kl. 13.30 – 16	Musikcafé m. De Glade Musikanter
Fred. d. 19. Nov.	Kl. 18.30 – 23	CD-dans m. Gunnar
Lørd. d. 20. Nov.	Kl. 13 – 16	Banko
Mand. d. 22. Nov.	Kl. 10 – 15	Julemarked
Fred. d. 26. Nov.	Kl. 18.30 – 23	Dans med Duerne
Fred. d. 26. Nov.	Kl. 12 – 16.30	Julefrokost
Sønd. d. 28. Nov.	Kl. 13.30 – 16	Musikcafé m. Kongehavemusikanterne

# AKTIVISTEN

November 2010



## Kongehavecentret

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

18. Årgang

Nr.11

# Kongehavecentret

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

## AKTIVISTEN :

Ansvarshavende : Ruth

Næste nummer udkommer:  
**1. December 2010**  
**Deadline 23. November 2010**

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

**[1.kongehavecentret@email.dk](mailto:1.kongehavecentret@email.dk)**

### *Redaktionen*

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

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

Avisen fås i:

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

# JULEMARKED



Kongehavecentret  
Svendsgade 102



Mandag d. 22. november 2010  
Kl. 10-15

Vi har boder med:

Loppeting  
Håndarbejder, dekorationer, nisser, julepynt, smykker, porcelæn og meget, meget mere.

Lotteri og julemusik

Ribbenssteg, gløgg, æbleskiver, kaffe og kage kan købes til rimelige priser

## Alle er velkomne



# Frivillighed er omdrejningspunktet



Af: Ruth Bek-Pedersen

Frivilligheden er omdrejningspunkt for "livet" i Kongehavecenteret. Frivilligheden er Kongehavecentrets "varemærke" og centret "lever" af det. Brugernes ønsker, idéer og behov afspejles i de aktiviteter og arrangementer der bliver afviklet. De mange frivillige bidrager til og inddrages i afviklingen af alle typer aktiviteter, arrangementer og projekter.

Når man tilbyder sig som "frivillig" indgår man ikke en juridisk bindende aftale, men siger ja til at efterleve centrets Frivillig politik, som her bliver bragt i udpluk.

## Hvornår er man frivillig?

Når man har indgået en fast aftale med centret eller en/flere andre brugere om at hjælpe med en bestemt opgave (eks. bage eller passe kasse) eller at være med i en bestemt situation i et planlagt forløb (tilbagevendende). Man betragtes ikke som frivillig, fordi man "lige hjælper" lidt til, når man nu alligevel er der. En sådan hjælp er altid velkommen og kærkommen -men regnes ikke som frivillig hjælp, idet brugeren ikke har forpligtet sig og aftalt indsatsen i forvejen.

## Hvad får man for at være frivillig?

Den frivillige hjælper eller frivillige instruktør får gratis kaffe, når han/hun er "i job". Centret arrangerer én gang om året en "taksigelsesfest", hvortil alle frivillige inviteres.

## Hvad får man ud af at være frivillig?

Formålet med det frivillige arbejde er at give og skabe muligheder for det forebyggende arbejde i så bred forstand som muligt. Vi tror på, at nogle af brugerne gennem dette tilbud kan få opfyldt nogle livsværdier, som netop for dem gør den store forskel.

## Hvilke opgaver skal de frivillige have?

De frivillige opgaver opstår i takt med udviklingen af aktiviteterne og den "service" som anses vigtig for at tilfredsstille og imødekomme brugernes behov for fællesoplevelser, hygge og socialt samvær.

Mange frivillige opgaver opstår i forbindelse med cafétilbuddet, som betragtes som et væsentligt omdrejningspunkt for centrets øvrige funktioner. Cafétilbuddet indeholder mange opgaver og funktioner, som kan reguleres og tilpasses efter udbud (hvor mange frivillige -og

hvad vil de lave) og efterspørgsel (hvilke ydelser fra caféen vil brugerne af centret aftage). I øvrigt er der praktiske opgaver forbundet med enhver aktivitet og ethvert arrangement, hvortil behøves frivillig hjælp (faste aftaler). I et samarbejde mellem personale og bruger kan nye opgaver/roller/funktioner skabes efter brugernes egne interesser og formåen. Hvad der er muligt, afhænger til en vis grad af centrets rammer og personalets "opfindsomhed".

## Hvilke pligter skal de frivillige have?

De frivillige har pligt til at give besked/melde afbud, når/hvis de bliver forhindret i at udføre den opgave de har lovet.

Det forventes, at den frivillige tager det ansvar alvorligt (lever op til) som følger med opgaven.

Den frivillige har pligt til at følge centrets usagte som nedskrevne husregler og målsætninger.

Den frivillige forventes at være loyal over for centrets ansigt og renommé indtil som udadtil.

## De frivilliges 10 bud

At være frivillig på et aktivitetscenter skal være en glæde for dig selv og for andre. Som frivillig er du sammen med centrets personale centrets ansigt overfor omverdenen.

- Behandl andre, som du selv gerne vil behandles
- Vær ærlig og åben overfor alle
- Vis tålmodighed over for alle
- Lad stædigheden blive hjemme og undgå unødige konflikter
- Undgå sladder og intriger
- Vær altid venlig og imødekommende
- Husk du repræsenterer alle frivillige, når du "er i funktion"
- Husk det skal være sjovt at være frivillig
- Ingen frivillig er mere end andre frivillige
- Husk du er frivillig for at hjælpe andre og derefter dig selv

# De Glade Musikanter

Af: Anna

De Glade Musikanter havde en god søndag d. 10. oktober 2010.

God middag, god musik under middagen

De Glade Musikanter spillede op - de gjorde det godt, trods der var fraværende grundet fødselsdag m.m.

Gæsterne sang godt, dansen startede straks. Mange dansede, flere meget dygtige, så vi var ved at tro det var "vild med dans" - det var en stor fornøjelse at se på.

Vi vil prøve om vi kan starte Vild med dans op til januar 2011 - nå, lad os nu se!

**Søndag d. 14. november** er De Glade Musikanter klar igen.

Middag: Kl. 11.45 Steg & dessert samt svag musik. Sang og dans, kaffe & kage. Så glæd jer - vi håber at se mange gæster.

*På gensyn De glade Musikanter*

## Til alle som bruger lokaler i Kongehavecentret

### Genopslag

Vi synes det går rigtig godt med de mange forskellige aktiviteter der foregår i centret, og vi er rigtig glade for og stolte over at det kan lade sig gøre at kombinere så mange forskellige brugeres interesser på så forholdsvis lidt plads.

Det kræver samarbejdsvilje, tolerance og accept fra alle involverede.

For at tingene kan fungere bedt muligt og mest gnidningsløst er der nogle få regler/vejledninger som helst skal følges. Jeg tillader mig en lille kampagne med et enkelt "genopslag". I vil finde opslaget omdelt på bordene i lokalerne som en lille "reminder" - og husk:

- ***det kan næsten altid gøres lidt bedre***
- ***og det er ikke sikkert det "altid kun er de andres skyld"!***

## Rengøring og samarbejde på højeste plan.



Lone (medarbejder) og Gunnar (frivillig hjælper) støver de store lamper i væksthuset af. Lamperne hænger så højt at de ikke kan nås fra gulvet, så der har været brug for "kreative" idéer!

**Vi har aftalt at du/I må låne et lokale til jeres aktivitet.**

For at lokalet kan overtages af den næste aktivitet skal I som minimum **-tage jeres personlige ting med jer**

**-fejle gulvet (der er kost og fejeblad i alle lokalerne)**

**-tørre bordene af- og spildte ting på gulvet (plamager/pletter)**

**-sætte borde og stole på plads (standardopstilling- se skitse over opstillingen på opslag i/ved lokalet)**

**Med venlig hilsen personalet- som er dem der bliver klaget til, hvis lokalerne ikke er i orden til det næste hold**

**OBS:** Vi forventer at du/I rydder op i lokalet inden I forlader det.

## Cafemøde

Af: Vilhelm

På disse møder som altid afholdes den sidste torsdag i måneden, orienteres de frivillige om diverse nye tiltag, samt kommende arrangementer der har interesse for køkkenet.

Vi taler om mange forskellige problemstillinger som er opstået i løbet af den sidste måned.

Der er ønsker fra personalet, men også fra de frivillige.

Fra vores møde den. 21. oktober, blev følgende ting vedtaget: Frivillige der laver mad i weekenden skal overholde husets lukketider, således at det er ens for alle.

Der bliver nogle få prisændringer fra 1. November. Af praktiske grunde (for eksempel til bankospil) fjernes en 50 øre samt en 1-krone på brødpris, idet det kræver rigtigt mange én-kroner for at kunne give tilbage. Salg af 1 glas vin fjernes således at der kun sælges 25 cl. Flasker.

Da der ikke kan skaffes frivillige til julen, er huset lukket, fra den. 23. Dec. til den. 03. Januar.

Det er blevet observeret at udefra kommende bruger vores containerplads,

**De frivillige ønsker alle en god jul samt et godt nytår**

## Fra Brugerrådet



Ved Anni

Så er efteråret over os med regn og rusk hvor folk hygger sig inden dørene

Der er så meget der kan trykke gøre dagen trist og grå. Se de folk der uden lykkelige bare går og går i stå.

Lad dem lege i livstræets krone lad dem føle at livet er stort lad dem skue de blå horisonter og himmelhvælvningens port.

### **Et udsnit af den orientering vi får på vores bruger-rådsmøder**

-Rejsegruppen og Kend dit land, skal fremover have særskilt budget med egen bankkonto .

-Politiske beslutninger vedr. budget:

Besparelser fra kommunen er ikke endelig besluttet, men der skal spares 2 mill. På alle kommunens områder skal der ske en opmåling af rengøringsareal og tidsforbrug .Kan man spare noget der? Der vil komme besparelser på personaleområdet. Man håber det kan ske ved frivillig afgang, eller som vi gør i dag, bruger samme personale på flere centre. Det er politisk besluttet, at aktivitets centrene skal have en sundhedsprofil. -Centrene arbejder på et fælles slogan. Eks. Glæde og samvær.

-Centeret samarbejder med medarbejdere fra Støttecenteret Øst, som låner lokale i centret hver tirsdag hvor de holder Klub for lettere retarderede .

-Ruth har holdt møde med vores edb vejledere. Færre "elever" og nye "elever" søger ikke så meget undervisning men mere hvordan de finder specifikke ting.

### **Husk**

VORES JULE FROKOST FREDAG DEN 26 NOVEMBER  
Se opslag andet sted i bladet og på opslagstavlen i centret

## Skal vi købe vores julegaver sammen?



Turen går til City 2: Torsdag den. 18. november



De frivillige i caféen, er i år blevet enige om at køre i bus, så derfor er vores juleindkøbstur, nu slået op, så alle brugere af centret har muligheden for at deltage, se opslag Tilmelding og betaling i receptionen, senest 5. november.

## Genstart af "gammel aktivitet"

v/Ruth Bek-Pedersen

Tirsdag formiddag har der gennem rigtig mange år stået "**åbent værksted**" på aktivitetesplanen.

Medarbejder Elin har været fast hjælper og omdrejningspunkt i denne aktivitet, men samtidig med at Elin gik på pension i sommer har aktiviteten ligget stille siden.

### Nu kommer der liv i det "åbne værksted" igen.

**Mandag d. 1. november og mandage fremover kl. 9 – 12** vil Hanne Nordhøj (som nogen kender fra porcelænsholdet) være at finde på det åbne værksted. Hanne er frivillig hjælper. Hanne er meget kreativ og vil rigtig gerne give en hjælpende hånd med stofmaling eller andre "håndarbejdsting".

Hvis du har lyst til at være med i et hyggeligt fællesskab omkring det "**åbne værksted**" kan du komme med dine egne idéer og slå dig ned med det håndarbejde du har med hjemmefra, eller du kan komme og få hjælp og inspiration hos Hanne og de andre på værkstedet.

### **Opsøgende besøg:**

Hanne har rigtig meget lyst til at få besøg af ikke mindst beboerne fra ældreboligerne, som måske kunne have lyst til at komme og være med til hyggen i centret engang imellem. Hanne har ligefrem foreslået at hun måske ville gå en tur og banke på hos beboerne for at fortælle om det nyåbnede værksted. Jeg håber hun vil blive taget godt imod.

## Samler du på noget?

Vi vil lave en udstilling i Væksthuset:

**Torsdag den 11. November Kl. 10-14**

Der vil blandt andet være dukker, bamser med mere.

Har du nogle samleobjekter, som du har lyst til at udstille denne dag er du meget velkommen.

Kontakt Hanne

## Kongehavemusikanterne

af: *Vagner*

Så er sommertiden forbi, og det bliver tidlig mørkt. Dog kan vi endnu nå at holde vores musikcafeer, mens det stadig er lyst. Der var ikke så mange til vores første cafe her i efteråret, men der var en dejlig og hyggelig atmosfære. Tak for det. Vores plan er at lægge endnu flere sange i vores 2 sanghæfter, så der bliver flere forskellige sange for publikum at synge med på.

### **Musikcafeen i november bliver søndag den 28. fra kl. 13,30 til 16,00**

Kongehavemusikanterne har holdt deres årlige generalforsamling d. 13. september, og vore trofaste hjælpere var inviteret med. Vi mener, det har stor værdi, at de kan følge med i, hvordan vi arbejder. Vibeke og Kurt blev genvalgt til bestyrelsen som henholdsvis sekretær og kasserer. Flemming blev nyvalgt som suppleant. John blev genvalgt som revisor.

## Tøj salg.

Damernes butik besøger centret med den nye efterårskollektion.

**Onsdag den. 10. november kl. 10:00-13:00**  
Se opslag.

## HUSK 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 sundhedstjekket  
i Kongehavecentret**

**Torsdag d. 4. Nov. Kl. 10 – 12.**

## Julefrokost i Kongehavecentret

**Arrangeret af Brugerrådet**  
**Fredag d. 26. november kl. 12.00 16.30**  
**Huset åbnes kl. 11.00**

**Menu:**

**Marinerede sild - røde sild - stegte sild - æg & tomat -  
fiskefilet - frikadeller m/rødkål & surt - lun mørbrad -  
ribbenssteg m/rødkål & surt.**

**Ostebord.**

**Kaffe m/småkager, slik.**



**Underholdning:  
Amerikansk lotteri  
Luciaoptog**



**Øl - vand - vin - snaps kan købes**

**Det er ikke tilladt at medbringe egne drikkevarer**  
**Nummererede pladser - tilmelding er bindende -billetter  
kan ikke refunderes.**

**Billetter skal betales ved tilmelding**

**Pris:**

**Kr. 150,00 pr. person**

**Tilmelding og betaling i receptionen senest fredag  
d. 12. november.**

## Slagelsegruppen

Af: Vilhelm.

Slagelsegruppen havde inviteret omsorgsudvalgs formand Lene Wibroe til at fortælle om sit liv som udvalgsformand.

Arrangementet var åbent for alle og der var mødt 16 gæster som fik et fint foredrag af Lene.

Lene er 52 år og bosiddende i Skælskør. Hendes politiske liv startede for 9 år siden da Skælskør kommune ville lukke sønnens skole og fritidshjem.

Da Lene selv er førtidspensionist, har hun selv været igennem mange ting bl.a. arbejdsprøvning og brug af hjemmehjælp, så man kan sige at hun meget nemt kan sætte sig ind i borgernes situation.

Lene forklarer at idet mange ting dikteres fra Christiansborg er opgaven for de lokale politikere at få det bedste ud af situationen. Det er jo så ikke altid at man som borger mener at resultatet er godt.



Der blev stillet rigtigt mange gode spørgsmål, som Lene svarede godt på, bl.a.: Rengøring hver 3 uge. Vi talte om robot støvsugere, men en støvsuger er ikke et hjælpemiddel, men noget den enkelte borger selv skal sørge for.

Der kom forslag om at Kongehavecentret kunne være et sted hvor borgerne gik hen for at blive informeret og se nye hjælpemidler i funktion. Eks. ny toilet forhøjer der både kan vaske og tørre som skal snart afprøves.

Lene sluttede dagen med at sige, at hvis borgerne har noget på sinde er de altid velkomne til at kontakte hende.

**Hvis du vil vide mere om Slagelsegruppen så er du meget velkommen alle torsdage kl. 10-12 på 1 sal i centret.**

## Billardturnering i Korsør

Af: Vilhelm.

Ja, så blev det tid til den årlige revanche mod Korsør. I foråret vandt vi på hjemmebane med knebent 1 point. Det var langt bedre end vores første møde som var i Korsør, hvor vi måtte tage hjem med en stor sæk. Så vi var jo optimister og håbede at vi kunne spille lige op mod disse gode spillere. Første halvleg gik rigtigt godt set med vores øjne. 5-3 til Kongehavecentret inden frokost, så muligheden for at få pokalen med hjem igen eksisterede, men efter frokost går det galt! Det ender med at vi må overrække pokalen til Korsør det næste 1/2 år med et nederlag på 7-9 i deres favør. Men vi har alle haft en hyggelig dag med dejlige mennesker fra et andet center. Vores næste opgør er mod Kalundborg på hjemmebane i november. Her tabte vi på udebane ved vores første møde- så vi håber hjemmebane fordel.



I samråd med køkken og centerleder, henstilles til, at der ikke medbringes kager og mad hjemmefra.

Med venlig hilsen  
Bruger rådet.

## Ældrerådet har holdt 4 offentlige møder om demens.

Torsdag d. 14. Oktober blev mødet holdt i Kongehavecentret.

Ældrerådet havde skønnet et besøg på ca. 100 personer. Det viste sig at huset nærmest blev væltet, idet 200 interesserede mødte op.

Det er naturligvis rigtig dejligt at opleve opbakning til et sådan arrangement, selvom det lige i øjeblikket giver sved på panden at finde siddepladser, kaffe og brød til så mange flere gæster en forventet. Men alt lykkedes og det blev en rigtig fin aften for alle fremmødte.



### **Demens-pårørendegruppe.**

Der er planlagt 6 møder for pårørende til demente. Møderne arrangeres i samarbejde med Slagelse kommunes demenssygeplejersker og afholdes i Kongehavecentret 6 tirsdage kl. 10 – 12.

# Besøg på Produktionsskolen

Af: Slagelse gruppen

Torsdag den. 14. oktober. Besøger vi Slagelses produktionsskole. Kl. 10 bliver vi modtaget af forstander Maja Krone som byder os på kaffe og kage i caféen.

Maja fortæller at skolen har 6 fag linjer og 70 elever. Skolen er for elever som ikke er faldet til i folkeskolen. Her på skolen er mere plads og overskud til den enkelt elev og eleverne kan vælge meget lidt sko-learbejde og mere tid til det praktiske. Skolen afholder mange foredrag bla. om sundhed, trafikken, alkohol, rusmidler, seksualitet og meget andet.

Det er muligt at tage folkeskolens 9. klasse med eksamen. Sidste år havde skolen 12 elever der bestod denne prøve; et meget flot resultat. Skolen har lektiecafé hvor der er tilknyttet en lærer. **It linjen** producerer postkort for en grossist, som sælger dem til bruskunstbutikker. De laver medlemsblade for flere forskellige foreninger samt menigheden i Vestermose. En årlig omsætning på ca. 200.000 kr. **Køkken/kantine** producerer morgenmad, hovedret, mellemmåltider til skolens elever og lærer ca. 80 personer dagligt. Man lægger stor vægt på at bruge egne råvarer fra gartneriet samt at kosten er sund. **Sundheds linjen** besøger ugentlig plejehjem hvor eleverne går tur med beboerne. På skolen er der ofte besøg af Kommunens børnehaver.

Kongehavecentret havde for et par år siden et meget givende samarbejde med sundhedslinjen. Vi aftaler i gruppen at vi gerne vil tage dette samarbejde op igen. Denne aftale glæder skolen og vi glæder os til at komme i gang. **Gartneri** producerer varer til skolens café. Overskydende grønsager sælges til Kok amok. Der dyrkes planter til Inter flora kontorbeplantning samt salg på de årlige åbent hus dage. Skolen har nu lavet plantehotel for private i de store drivhuse. **Træværksted** producerer tallerkenrækker, fugle huse, stærer kasser, knage rækker, borde bænke sæt til udendørs brug. En grossist aftager disse varer som sælges i hele Norden **Malerlinien** laver et stort arbejde for en producent af legehuse. Husene bliver leveret til skolen, hvorefter eleverne maler alle dele efter en nøje plan.

Alt hvad der produceres på skolen skal være af en meget høj standard, da det skal kunne sælges videre til hverdagens forbrugere. Skolens priser skal følge markedets priserne og må ikke være konkurrence forvriddende.



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

Man	1	Ribbenssteg m. kart. & sovs
Tirs	2	Krebinetter m. kart. & bearnaisesovs
Ons	3	Oksebryst m. kart. & peberrodssovs
Tors	4	Boller i selleri m. kart
Fre	5	Kalkunbryst m. kart. grøntsager & sovs
Man	8	Frikadeller m. stuvet hvidkål & kart.
Tirs	9	Grønlangkål, medister
Ons	10	Pølser m. varm kartoffelsalat
Tors	11	Broget hverdagsgryde
Fre	12	Kødrand m. kart. & sovs
Man	15	Stegt sild m. kart. & løgsovs
Tirs	16	Medister m. kart. & sovs
Ons	17	Krebinetter m. stuvet gulerødder
Tors	18	Koteletfantasi m. ris
Fre	19	Lasagne & salat
Man	22	Julemarked ingen alm. lun ret
Tirs	23	Millionbøf m. kartoffelmos
Ons	24	Leverstroganoff
Tors	25	Fylدت hvidkål m. kart. & sovs

Fre	26	Grønkålssuppe m. flæsk & haler
Man	29	Gule ærter m. flæsk & medister
Tirs	30	Hakkebøf kart. & sovs

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

Lør	6	Banko - smørrebrød
Søn	7	Andesteg Dessert
Lør	13	Brunkål m. kart. & griserumper
Søn	14	Steg Dessert
Lør	20	Banko - smørrebrød
Søn	21	Koteletter Dessert
Lør	27	Boller i selleri Dessert
Søn	28	Høns i asparges Dessert

