

# JANUARKALENDER

# AKTIVISTEN

Januar 2011

Fred. d. 7.	Jan kl. 18.30 – 23	Fredagsdans til CD-musik
Lørd. d. 8.	Jan kl. 13 – 16	Banko
Tors. d. 13.	Jan kl. 13.30 - 15.30	Foredrag v. Ole G. Nielsen
Fred. d. 14.	Jan kl. 18.30 – 23	Fredagsdans m. Duerne
Sønd. D. 16.	Jan kl. 13.30 – 16	Musikcafé m. De Glade Musikanter
Fred. d. 21.	Jan. Kl. 18.30 – 23	Fredagsdans til CD-musik
Lørd. d. 22.	Jan. Kl. 13- 16	Banko
Fred. d. 28.	Jan kl. 18.30 – 23	Fredagsdans m. Duerne
Sønd. D. 30.	Jan kl. 13.30 – 16	Musikcafé m. Kongehavemusikanterne

Plan over alle aktiviteterne findes på hjemmesiden  
[www.kongehavecentret.dk](http://www.kongehavecentret.dk) eller fås i centret.



## Kongehavecentret

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

## Kongehavecentret

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

### AKTIVISTEN :

Ansvarshavende : Ruth

Næste nummer udkommer:

**01. Februar 2011**  
**Deadline 24. Januar**  
**2011**

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.

## Ole G. Nielsen.

*Af: Vilhelm.*

Slagelse gruppen har inviteret Ole G. Nielsen, , til at holde foredrag om Slagelse, torsdag den. 13. Januar i "lille café" kl. 13,30-15,30

Alle er meget velkomne, foredraget er gratis.  
Kaffe og brød kan købes i caféen.

## Cafeen

*Af: Vilhelm.*

En kæmpe tak for den tillid som mange af husets grupper har vist vores café i år.

Vi håber at de sidste, som i år har valgt at tage ud i byen eller har købt fra andre leverandører, også får lyst til at støtte Kongehavecentret. Jeg er meget stolt over og glad for at kunne konstatere at der har været 2 til 3 arrangementer i caféen hver dag i December.

Det har da været en udfordring, men trods alt **det**, der har været målet med arbejdet

hen over flere år. Jeg er meget glad for at vores anstrengelser har båret frugt.

Køkkenet og caféen drives dagligt samt helligdage af 33 frivillige samt Lise og Connie og mig selv. Jeg er stolt over at vi som det eneste center har kunnet "opdyrke" en så stor frivillighed omkring køkken/café-tilbuddet.

Nu skal vi bare sørge for at vedligeholde idéen, og det tror jeg vi vil være rigtig gode til.

## Kære alle brugere af Slagelse kommunes aktivitetscentre

I den sidste tid har der været en del avisskrivi i forbindelse med at kommunens aktivitetscentre fra og med 2011 skal spare 2 mio. kr. Årligt på deres budget. Mange af de kommunale områder har fået til opgave at tilpasse deres økonomi på et lavere niveau i 2011 og fremover, end den økonomi, som har været til rådighed i 2010.

Aktivitetsområdets budget er med andre ord 2. mio kr. lavere fra den 1. januar 2011 end budget 2010.

Det er institutionsledernes job at tilpasse deres institutioners drift, så de passer til det udmeldte budget.

Da 80 til 90 % af budgettet bruges til løn, er der ikke mange andre muligheder for at finde besparelse, end at reducere på lønnen. Eller sagt med andre ord: Vi har måttet sige farvel til så mange medarbejdere så det tildelte budget stemmer overens med den økonomi området for ak-

tivitetscentre er tildelt for 2011.

Områdets økonomi er bl.a. områdelederens ansvarsområde. Når først Byrådet har tildelt rammen og området lever op til det serviceniveau der er besluttet af udvalg og byråd, er det alene Områdelederens ansvar, at man når året er omme kan se at årets udgifter passer med de midler der er tildelt området.

At sige farvel til gode og dygtige medarbejdere er en rigtig kedelig proces. Jeg vil gerne her sige tak til den loyalitet og den store forståelse, der trods den ulykkelige situation har været vist fra hele personalegruppen.

Vi vil gerne se fremad og sammen med brugerne tage udfordringen op med et lavere budget i 2011 end vi har været vant til. Vi skal nu til at finde andre samarbejdsrelationer, bruge personalet på en anden måde, tænke nyt og ikke mindst tænke kreativt.

Derfor har vi valgt at tage udfordringen op ved at stille spørgsmålene: Hvordan kan vi fremover fastholde de mange aktiviteter vi har? Hvordan kan vi løbende udvikle vores centre med nye og spændende tiltag? Det er en proces vi gerne vil have jer med til og derfor vil vores mange frivillige og brugere blive involveret i dette arbejde i den nærmeste fremtid.

Det er klart, at når vi må sige farvel til nogle dygtige medarbejdere, så kommer vi til at mangle dem i forhold til de funktioner de havde i deres job. Vi tror på, at vi kan fastholde et højt service- og aktivitetsniveau bl.a. ved at tænke foreningslivet, andre kommunale institutioner og grupper af meget aktive frivillige i centrene ind i fremtidens aktivitetscentre.

Den proces har vi skudt i gang og nu skal vi have jer brugere med på banen, hvilket vi glæder os rigtig meget til.

I vil høre mere fra os i det nye år.

Jeg ønsker jer alle, på personalets vegne, en rigtig glædelig jul og et godt nytår. Vi er taknemmelige for den store opbakning vi allerede mærker i forhold til at skabe nye og spændende centre med et miks af nye og gamle tilbud.

Med kærlig hilsen

*Jørgen Andersen Områdeleder*

# Vi er skrumpet!

Af: Hanne

Et år er gået siden et hold af entusiastiske mennesker besluttede sig for at blive nogle kilo kvit.

Vi har mødtes om torsdagen for at blive vejjet og udvekslet gode råd om kost og motion. Enkelte gange har vi bevæget os på forskellig måde for at få grinet og pulsen frem.

Der har også været mulighed for at blive vejjet om tirsdagen og det har nogle fra Knipleholdet benyttet sig af.

Vi bliver alle vejjet individuelt og "hemmeligt". Vi holder hinanden "Lidt i ørene", støtter og motiverer hinanden til at få smidt nogle kilo. Det er vigtigt at understrege, at "Kongehaven på Skrump" på ingen måde er en slankekur.

Vi har været i gennemsnit 20 personer, der har stået på vægten en gang om ugen igennem året.

Andre har kunnet følge med i vores anstrengelser. I montren har der været farvede bolde, der viste, hvor mange kilo vi havde tabt os. Når nogle har tabt sig mere end 1 kg fra gang til gang har de fået et SUPER- SKUMPER-BEVIS.

Mange har haft virkelig gode resul

tater og tabt både 5 og 10 kilo. Tillykke til dem.

I løbet af året har vi "fejret" de gode resultater med en tur til Skælskør, hvor vi så og købte tøj i nye mindre størrelser og vi sluttede dagen på café, hvor vi havde valgt en sund menu.

Else fra center for sundhed har to gange været her og vejjet os. Vi har desuden deltaget i et kostforedrag med Susanne Grøn.

Vi sluttede året med juleafslutning på Green Kitchen, med sund mad.

Vi fortsætter vores anstrengelser i 2011 og mødes fortsat i cafeen:

**Torsdage kl. 9.45 – 10.30.**

Vi går stadig med en drøm om at blive lettere, men det er jo så svært at gøre alene, så derfor fortsætter vi i det nye år.

Som vi alle ved kan for mange kilo gøre det sværere at bevæge sig og på alle måder påvirke vores sundhed og velbefindende.



**Har du lyst til at være med på "Skrumpeholdet" så mød op torsdag den 6.januar.**

Har du spørgsmål så kontakt Hanne.

## Valg til BRUGERRÅD -hvem stiller op?

Der skal være valg til Kongehavecentrets BRUGERRÅD

Valget sker på generalforsamlingen i marts.

Forud for et valg skal der opstilles kandidater.

En kandidat skal på forhånd have sagt ja til at ville vælges.

### Til kommende kandidater:

**Som medlem af BRUGERRÅDET vil der blive stillet forventninger til dig!**

Vil **DU** være kandidat til BRUGERRÅDET? Stil dig da selv følgende spørgsmål og svar ærligt inden du bestemmer dig:

Har jeg en overordnet interesse for Kongehavecentret og for centrets brugere?

Har jeg forståelse for, at Kongehavecentret er et tilbud til mange forskellige mennesker

med mange forskellige behov og ønsker (hvem er målgruppen? - du tilhører selv målgruppen, hvis du er pensionist -men pensionister er ikke bare pensionister!!!)

Har jeg lyst til at være med til at organisere?

Har jeg spurgt nogen om hvor meget tid og hvor mange kræfter det kræver at være med i BRUGERRÅDET? (**vigtigt!**)

Har jeg en klar opfattelse af hvilke opgaver BRUGERRÅDET tager sig af.

Ved jeg hvilken kompetence og hvilke beføjelser BRUGERRÅDET har (har jeg læst vedtægterne?)

Har jeg mod til at sige min mening -og stå frem?

Har jeg lyst til at indgå i et positivt samarbejde med andre brugere, personale og ledelse? ( -Eller vil jeg hellere køre "frihjul" og først og fremmest passe mine egne interesser?)

Har jeg lyst til at prioritere BRUGERRÅDS-arbejdet højt i forhold til hvorfor jeg ellers kommer i Kongehavecentret?

For at kunne svare på spørgsmålene kræver det måske et opklarende arbejde. Du kan få oplysninger og information ved at henvende dig til de brugere som **er** i BRUGERRÅDET.

To retningsgivende råd:

Hvis du kan svare ja til de fleste af spørgsmålene er det lige dig Kongehavecentrets BRUGERRÅD (og brugere) har brug for.

Hvis du synes ovenstående "forberedende øvelse" er for svær eller for besværlig bør du nok sige nej til at stille op som kandidat til BRUGERRÅDET.

### **VIGTIGT**

**Når du har bestemt dig for et JA skal du skrive dig på den kandidatliste, som er hængt op på opslagstavlen i Centret 14 dage før generalforsamlingen.**

**Brugerrådet afholder ordinær generalforsamling  
fredag d. 11. Marts kl. 10 – 12**

Af: Vilhelm.

Nu har vi haft en Kommunal hjemmeside et par år. Vi hører om at en del bruger den, men hvor mange ved vi desværre ikke.

Nogle gange bliver vi overrasket, når f.eks. personer fra Lolland ringer og spørger om de kan købe en bod til julemarkedet. Så tænker jeg: ja men så er der jo nogle der bruger den.

Jeg er specielt glad for de brugere der kommer og påtaler fejl og mangler. Hvorfor så det? Jo fordi jeg så får rettet op på diverse fejl og mangler, som jeg ikke selv har været opmærksom på. Jeg er selvfølgelig også glad, når brugerne har lagt mærke til- og fortæller at der er sket et flot nyt tiltag på siden. Så bliv endelig ved med at give mig nye idéer og udfordringer.

Som alt andet tager det tid at udvikle en hjemmeside,

og vores har nogle begrænsninger, som bliver bestemt af "systemet" (Slagelse kommune)

Jeg er specielt glad for vores nye galleri. Dette kunne ikke lade sig gøre uden hjælp fra frivillige brugere, som mener at der er en udfordring i at sidde hjemme og lave PDF filer, og derefter sende dem til mig. Vi har ikke selv råd til det program som skal bruges (ønske).

Og så til en selvros: Vi synes naturligvis at vi har den bedste og mest oplysende hjemmeside af alle centrene i Kommunen. Stor tak til jer brugere.

Uden jer var hjemmesiden nok noget kedeligere. Jeg lytter fortsat gerne til nye idéer- selvom jeg jo også har nogle begrænsninger.

## Bandagisten

Bandagisten har konsultationer efter aftale hver mandag i Kongehavecentret.

Han holder til i "lille café" i tidsrummet kl. 10-13, hvor han modtager sine patienter

## Fordele ved at være fysisk aktiv.

Af: Hanne

Uden fysisk træning falder konditionen typisk med omkring 50% fra et menneske er 20 år til han eller hun fylder 80 år. Lav kondition hos ældre kan give problemer med dagligdagsaktiviteter som at komme ud af sengen, få tøj på og gå på toilettet. Isometrisk muskelstyrke i benets strækkemuskulatur falder med ca. 1,5 % årligt fra 65 til 84 år. Fysisk aktivitet fordobler næsten chancen for at undgå funktionsevnetab og afhængighed i slutningen af livet.

Regelmæssig fysisk aktivitet reducerer risikoen for en række sygdomme og er en væsentlig faktor i forhold til helbred og livskvalitet hos ældre.

Det er specielt vigtigt for ældre mennesker at udføre aktiviteter, der vedligeholder og styrker musklerne for at forebygge tab af muskelstyrke og funktionsevne. Fald kan specielt hos svage ældre forebygges ved træning af muskelstyrke og balance kombineret med rask gang.



# De Glade Musikanter

Stor tak til alle for året der gik.

Nu glæder vi os til at starte på et nyt år 2010.

Vi "De Glade Musikanter", vil gøre vores til at det vil blive nogle glade og hyggelige søndage, med sang, musik og dans.

Dans og syng dig glad fremmer et godt helbred. Måske laver vi her i foråret igen lidt Vild Med Dans.

Anette Bendixen vil gerne være med.

Nærmere besked følger.

## Søndag d. 16. januar

Kl.: 11.45 Middag  
Oksekødsuppe  
Oksekød med kartofler og peberrodssovs.

Let musik til middagen.

Kl.: 13.15 Spiller De Glade Musikanter op med sang efter vores sanghæfter.

Kl.: 14.30 Kaffe og kage.

Kl.: 15 Spiller vi op til dans

Kl.: 16 Slut.

**På Gensyn De Glade Musikanter**



# Vasac

Af: Vilhelm.

Jeg håber at mange brugere af centeret har haft glæde af maleriudstillingen i december, og måske endda har haft lyst til at købe en anderledes julegave i år.

Jeg håber også at de der var i centeret, da der var fernisering på udstillingen, nød en anderledes dag med de glade kunstnere i huset - det gjorde jeg i hvert fald.

Når jeg ser den glæde og det engagement som disse borgere udviser, er jeg meget stolt af Slagelsegruppen og **deres** store

engagement i forbindelse med det samarbejde vi har indledt med Vacak. Samtidigt vil Slagelsegruppen i det nye år arbejde meget sammen med Slagelse produktionskoles sundhedslinje under "arbejdstitlen": Unge hjælper ældre, ældre hjælper unge.

Slagelsegruppen er således ikke kun en gruppe der interesserer sig for vores gamle by og bygninger. Vi arbejder også med mange andre idéer og interesser - så kig op på 1. sal torsdag formiddag.

Alle er meget velkomne.



# Patchworkholdets julefrokost

Den 9. december holdt patchworkholdet deres julefrokost i centret, det var for første gang og med blandede følelser, vi er jo i den alder hvor vanens magt er det halve liv og dette var helt nyt for os, men det bliver i hvert fald ikke sidste gang.

Centret havde dækket en vogn til os med alt til borddækning + røde duge, vi havde så selv vores patchworkpynt med som vi plejer og de sædvanlige mange pakker som vi spiller om.

I løbet af ½ time kunne vi gå til bords, vi fik den lækreste mad

man kan tænke sig - dejlige sild, fiskefiletter som ikke smagte af olie, som man ellers tit kommer ud for, tarteletter med lækkert fyld, flæsketeg og mørbradbøffer - til slut ost.

Vi vil rose køkkenet for dejlig mad og en god oplevelse.

Vi var 16 og havde en dejlig eftermiddag med grin og spil samt husets lækre mad.

En stor tak fra os alle.

På patchworkholdets vegne.

Ane Marie



## Frivillig forum

Ud af de 43 forskellige aktiviteter der er på Kongehavecentrets aktivitetsliste er de 20 "ledet" af frivillige brugere. For nemheds skyld kalder vi disse frivillige brugere for "Frivillige instruktører". Vi har en anden gruppe af frivillige brugere som vi kalder "frivillig hjælpere"- det er typisk dem der har praktiske/service funktioner.

En tirsdag formiddag før jul havde vi sat de 20 frivillige instruktører stævne i den lille café. Formålet var at vi hver især skulle orientere de andre om hvad vi laver i centret sammen med vores grupper. De frivillige instruktører kommer jo på forskellige dage og mange kender slet ikke hinanden og ved heller ikke hvad der foregår ud over deres egen aktivitet.

Der var en rigtig positiv og god stemning og mange fik meget nyt at vide ind over det julepyntede bord, som alle var bænket omkring. Det var ren hygge men også en cementering af et stort og vigtigt fællesskab. De frivillige instruktører er bindeled mellem deltagerne på deres aktivitet og brugerrådet og ledelsen. De kan derfor være vigtige budbringere og talerør. Samtidig er de "limen" der holder sammen på deltagerne i den aktivitet de repræsenterer. Alle var enige om at det hovedsagligt er det sociale samvær som

folk kommer for at opleve. Der bliver f.eks. ikke knipt så meget tirsdag formiddag som der bliver snakket, var der én der udtalte.

Hver enkelt "instruktør" udtrykte stort og helhjertet engagement når de skulle fortælle om deres særlige aktivitet og interesse. Der blev lyttet, stillet spørgsmål og udvekslet erfaringer. Hanne og jeg havde planlagt at vi også skulle synge et par sange, men vi nåede kun én enkelt lille afslutningssang inden tiden var gået og vi skulle ønske hinanden god jul og godt nytår.

Onsdag d. 16. feb. 2011. inviterer vi alle centrets frivillige instruktører og hjælpere til den Årlige frivilligfest- så sæt allerede nu et stort kryds. Der vil blive sendt personlige invitationer ud til alle når tiden nærmer sig.

Tak for det gode samarbejde på alle fronter i det forgangne år. Jeg håber det kan fortsætte.

**Jeg vil gerne ønske alle brugerne af Kongehavecentret et rigtig godt nytår.**

*Mange hilsner*

*Ruth Bek-Pedersen*



**Se flere billeder på nytårsgalleri**

## Lillejuledag i Kongehavecentret

Den 23. december 2010 var vi ca. 30 mennesker, der mødtes til middag i Kongehavecentret.

Jan, Jenny og Annie havde lavet den lækreste mad til os, og der var dækket et meget fint bord, Gunnar var øl - vand og vinmand.

Det var så dejligt og hyggeligt, jeg er sikker på, at mange af de tilstedeværende står bag mig når jeg her takker alle frivillige i centret for det store arbejde de lægger i centret for at vi andre kan have det rart, jeg synes vi er meget

privilegerede at komme i et center, hvor så mange gør det så rart for os. Jeg kan kun her på skrift udtrykke min store tak til jer alle sammen for jeres store indsats i 2010.

I ønskes alle et godt nytår og som mit ældste barnebarn siger:  
Tak for alt.

De kærligste hilsner til jer alle

Ane-Marie

## Køb blomster køb blomster

Som noget nyt vil du kunne købe blomster i Kongehavecentret den sidste fredag i måneden.

Vores "Hus-gartner" Henrik (fra Skælskør Planteskole) vil have et mindre udvalg af årstidens blomster med.

**Den sidste fredag i måneden mellem kl. 9-10 i Væksthuset i Kongehavecentret.**

Jytte, som passer receptionen om fredagen, vil holde styr på salget

## Billard juleafslutning

*Af. Vilhelm.*

Vi har nu kunnet holde juleafslutning i 3 år . Jeg kan huske at Ruth og jeg var længe om at lade os overbevise, men vi må jo indrømme at det er blevet en aktivitet som aldrig står stille. Alle dage på ugen er der aktivitet. Nogle kommer udelukkende for det fællesskab, som er skabt i dette hjørne af vores hus. hvad

er mere hyggeligt end at se Jytte sidde at stryge forklæder mens hendes mand spiller billard.

**Årets medalje var sponsoreret af CD-dans.**

## En lille en til smilebåndet.

Den aldrende enke smager ved et sandt tilfælde whisky første gang i sit liv, hvorefter hun med væmmelse udbryder:

- Føj for sytten, det smager præcis som den medicin, salig Alfred måtte ta ´ hver aften de sidste 15 år han levede.....

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

Med venlig hilsen  
Bruger rådet.

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

Man	3	Krebinetter m. grøntsager
Tirs	4	Gammeldags oksesteg
Ons	5	Biksemad m. spejlæg
Tors	6	Irsk stuvning
Fre	7	Frikadeller m. kart. & sovs
Man	10	Wienerschnitzel m. brasede kart. & smørsovs
Tirs	11	Rullesteg m. svesker
Ons	12	Paprikagryde
Tors	13	Oksekød m. kart. & peberrodssovs
Fre	14	Ribbenssteg m. kart. & sovs
Man	17	Frikadeller m. stuvet spinat
Tirs	18	Æggekage m. flæsk
Ons	19	Stegeben m. kart. & sovs
Tors	20	Vintergryde m. ris
Fre	21	Hakkebøf m. kart. & sovs
Man	24	Stegt kalvelever m. kart. & sovs
Tirs	25	Brændende kærlighed
Ons	26	Pandestegte pølser m. varm kartoffelsalat
Tors	27	Kyllingefilet m. kart. & sovs
Fre	28	Boller i karry m. ris
Man	31	Gule ærter m. flæsk og medister

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

Lør	1	<b>HUSET ER LUKKET</b>
Søn	2	<b>HUSET ER LUKKET</b>
Lør	8	Banko - Smørrebrød
Søn	9	Koteletter m. tilbehør - Dessert
Lør	15	Krebinetter m. stuvet hvidkål - Dessert
Søn	16	Oksekødssuppe kød kart. & peberrodsovs
Lør	22	Banko - Smørrebrød
Søn	23	Gammeldags kylling Dessert
Lør	29	Kåldolmer - Dessert
Søn	30	Paprikagryde - Dessert

Kongehavecentret  
 Svendsgade 102  
 4200 Slagelse



17-06-2010



31-03-2009



20-10-2008



22-04-2008

