

AKTIVISTEN



September 2011



Kongehavecentret

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

19. Årgang

Nr. 9

Kalender September 2011.

Fredag	den. 02.09.11	Dans til CD. musik
Lørdag	den. 13.09.11	Bankospil
Torsdag	den. 08.09.11	Lunge bil ved centret kl. 10-15
Fredag	den. 09.09.11	Indvielse af motionsrum 10-12
Søndag	den. 11.09.11	De Glade Musikanter musikcafé
Fredag	den. 16.09.11	Dans med Duerne
Lørdag	Den. 17.09.11	Bankospil
Fredag	Den. 23.09.11	Dans med Duerne
Fredag	Den. 30.09.11	Dans til CD. Musik / Kultur nat

I samråd med køkken og centerleder, gøres opmærksom på, at det ikke er tilladt at medbringe kager og mad samt drikkevarer hjemmefra.
Med venlig hilsen
Bruger rådet.

Kongehavecentret

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

AKTIVISTEN:

Ansvarshavende : Vilhelm

Næste nummer udkommer:

3. Oktober 2011

Deadline 26. September 2011

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.

Kan læses på adressen :

www.kongehavecentret.dk

Fra Brugerrådet

Så er det meste af sommerferien overstået
Og vi kan så småt glæde os til en ny sæson.

Vi fra brugerrådet har arr. en tur til Andelslandsbyen Nyvang
lørdag d.24. september.

Afgang fra Kongehavecentret kl.10.00 og ankomst til Nyvang
kl.ca.11.00

Frokost fra buffet kl. 12.30 – 13.30.

Før frokost er der 1 time på egen hånd efter frokost 2 timer.

Kl.15.30 kaffe m. kage.

Kl.16.30 afgang fra Nyvang kl. ca. 17.30 ankomst til Kongehavecentret.

ALT DETTE FOR KR. 250.00 PR. PERSON.

Tilmelding og betaling:

TORSDAG D.1. SEPTEMBER KL.10.00 - 12.00 I VÆKSTHUSET

Max. 50 personer – først til mølle.

Der er mulighed for at køre med hestevogn for egen regning.

Drikkevarer er for egen regning.

På Brugerrådets vegne

Formand Anni Hansen.

De Glade Musikanter

Af Anna

Hilsen fra De Glade musikanter, som fik en god start med mange gæster 2 søndag i august.

2 fødselsdage dejligt de vil bruge deres fødselsdage på at arbejde i Kongehavecentret. Anne som hjælper med borddækning & kaffe brygning.

Jytte som lavede lækker mad & dejlig dessert startede kl. 07.00 om morgenen, og sluttede med rejemadder til alle os hjælpere.

Det var Anne, der gav flot flot tak for det til jer begge.

Alle jer andre som hjælper fortjener også vores tak, I gør et stort arbejde, ja Aase bager 2 slags kager til os, flot.

Ejner "musik" mangler 4 dage i at fylde 92 år også flot, han er i fin vigør takket være hans Aase. Han må fejres næste gang vi har musik, han var på Bornholm.

Vores duge trængte til fornyelse, så derfor har vi fået nye flotte duge i en flot farve.

Så glæd jer til næste gang til et veldækket bord.

Kom næste gang søndag d. 11. september kl. 11.45 til stegt kylling & dessert lavet af Lulu & til kaffen dejlig kagefabrikeret af Aase.

Musik er det bedste middel til nydelse





Brugerne har ordet



Centret opfordrer vore brugere til at komme med indlæg, ris og ros.

Af: Kirsten Mosegaard.

Det er onsdag d. 13. juli 2011 klokken 10.00.

Det ser ud til heldagsregn. En stor bus fyldt med glade mennesker. Hverken regn eller andet kan dog ødelægge den gode stemning i bussen.

Min mor skal med på turen og hun har inviteret mig med.

Vi kører op gennem det grønne Sjælland til Nykøbing, hvor vi skal spise på Lyngkroen. Vi er lidt for tidligt ved kroen, så vi kører en lille ekstratur på små snoede veje med kæmpe træer på hver side til Rørvig Strand. Buschaufføren burde have en præmie for at manøvrere den store bus på de meget smalle veje.

Vi spiser på Lyngkroen. Dejlig kylling og fløderand.

Snakken går og alle er mere end mætte, da vi igen sidder i bussen.

Vi kører fra Nykøbing til Korsør, hvor vi får kaffe på Muskelsvindfondens Feriecenter.

Derefter går turen til Slagelse. Vi er hjemme ved 17-tiden.

Det var en dejlig tur, men en ting kunne vi godt tænke os havde været anderledes. Vi kørte alt for langt. Over 4 timers buskørsel. Vi var to, og kunne sidde og tale sammen mens vi kørte, men var man alene af sted, kunne tiden nok blive lidt lang. Måske kan man finde et godt spisested nærmere Slagelse næste gang. Så er vi klar igen mor og mig, for vi havde en hyggelig dag sammen med glade mennesker.

Nyhed : motion her i centret

Af: Vilhelm:

Ja så lykkedes det, vi har altid sagt, vi har ikke plads og så videre. Men nu kan vi tilbyde det samme som andre aktivitets huse i Kommunen.

Motions rummet har følgende muligheder.

2 kondi cykler, 1 romaskine, 1 løbebånd 1 cros traniner, 2 ribber. 1 måtte til gulv øvelser, store bolde, små bolde, elastikker, håndvægte, vægt.

Det sidste år har jeg gået og tænkt, hvorledes kunne det lykkes, min første plan var det store rum på 1 sal, en bruger foreslog mellemrummet, vi er nu landet i det lille køkken på 1 sal, det kan stadig fungere som køkken om onsdagen og alle aktiviteter har fået andre lokaler.

Jeg vil ikke undlade at sige, det er ikke uden tværs slag af ændre eller flytte grupper, denne gang er jeg utrolig glad for jeres store velvilje til forandring.

Det startede med at jeg talte med Jørgen, vi blev enige om at det var ikke i år at der var penge til det, men en dag i Teglværksparken bliver jeg tilbudt 2 kondi cykler, som vi stiller på gangen på 1 sal, siden er det gået stærkt, brugere af huset har faktisk doneret alle andre maskiner, så manglede vi bare en ribbe, nu har vi fået 2 af Teglværksparken, rummet er færdigt.

Jeg er rigtigt meget glad for at se så mange af jer bruge denne nye mulighed, vi har lagt andre ting som vægte, elastikker, bolde også videre ud, så i kan faktisk træne efter jeres fysioterapeuts program, eller bare for at holde jer i gang.

Lokalet er åbent alle dage i åbningstiden, undtagen onsdag fra 9-13 og en gang om måneden mandag fra 9-13

Er i tvivl om brugen af maskinerne står personalet til jeres rådighed.

Vi har planlagt at åbne med maner fredag den. 09. september. Kl. 10 Her er der sunde drikke og fødevarer, jeg vil kort fortælle om de forskellige maskiner, min kollega vil måske holde en lille sundheds tale og vi har inviteret. Slagelse Kommunes sundhed afdeling til at deltage denne dag, der vil bla. være mulighed for at få målt dit blodtryk og blive målt og vejjet,

Hvis man har lyst til at deltage i fælles spisning kl. 12. skal man have købt madbillet i receptionen senest onsdag.

Vi håber at se rigtigt mange borgere denne dag.

Sommerudflugt

v/ Sonja Mikkelsen

Torsdag d.11. august, havde vi en dejlig sommerudflugt, for de frivillige i, Cafeen, køkken, reception og brugerråd.

Turen gik først til Atkærcentret i Dalmose, hvor Tine var en fortræffelig guide, Tine fortalte om de mange ting som foregår på stedet, og viste rundt i hele centret, vi fik en god kop kaffe, og så gik turen ellers videre til Kobæk, hvor vi fik en dejlig frokost, efter 1 ½ time gik turen videre til Korsør Camping Plads på Halsskov, hvor der igen var kaffe og lagkage, her sad vi og nød udsigten til Storebælt og broen.

Her skulle turen være sluttet, men Vilhelm inviterede til lidt at drikke på hans bo-pæl.

Her så vi hans dejlige have og ikke mindst hans høns,

som så ud til at befinde sig godt trods regnvejret, selv om Vilhelm havde bedt guderne om godt vejr havde de ikke lyttet efter, teltet som Vilhelm havde sat op i haven, var fløjet og lå nu på anhængeren på vej til lossepladsen, men vi nød opholdet i den dejlige udestue, og de mange smukke blomster, som stod alle vegne.

Så en rigtig dejlig dag, som jeg og mange andre gerne vil sige tak for.



Kongehavecenteret siden sidst

Af: Vilhelm

Sommer ferie:

Alle grupper har nu overstået en lang sommer ferie, centeret har været affolket i flere måneder, så vi glæder os til liv i huset igen.

Men selv om der har været stille og personalet også har afviklet ferie er tiden jo gået, nye tiltag, nye ideer og meget andet er der trods alt sket hen over sommeren.

ELEVATOREN

Ja sidst jeg skrev om den omtalte elevator var det ikke godt, så søgte jeg midler til at få den lavet men det var ikke muligt, men er det ikke mærkeligt når man så får nej, har den faktisk virket ubeklageligt hele sommeren. Resultatet NU:

Ja hvad er vi nået til, jo det skal jeg fortælle jer, der bliver skiftet olie for 15.000 kr. og så ser vi tiden an, men den er sat på budget til 2012 til hovedrenovering så fortvivl ikke, der er håb forude.

Kaffe.

Ja hvad er det nu for en størrelse, jo det skal jeg fortælle jer.

Kaffe er ikke til diskussion, vi har prøvesmagt for et par år tilbage og fandt vores kaffe, men det er slut nu?

Slagelse Kommune har indgået aftale med 8 andre Kommuner

om fælles kaffe indkøb for alle institutioner i disse Kommuner, så 01/09/11 skifter vi til Frelsens kaffe.

Og det er ikke til prøve smagning, det er den barske virkelighed.

Jeg håber vi bliver meget tilfredse med vores nye leverandør, men det hjælper altså ikke at komme og klage over at kaffen er så og så anderledes ,for det er fremover ens i alle Kommunen bygninger, selv på Rådhuset.

Intet nyt uden udgifter, men det er der vel tænkt på? Da vi alle skal spare og budget skal holde.

Nej på nuværende betaler vi service aftale på ca. 3.000 kr. om året og fri maskine.

Den nye maskine koster 9,500 om året inkl. Service, ok tænker jeg så, hvad koster den så gratis med service, men det kan ikke lade sig gøre, men den kan købes for 18.000 kr. og da kommunen har lavet en bunden aftale på 4 år er valget ikke svært, en nu og her udgift, men en besparelse på ca. 18.000 kr. plus en besparelse på kaffe prisen. Ja jeg håber ikke at få klager, da jeg er totalt uforholdt i dette.

HAVEN:

Ja det med et vælg af tomater som jeg skrev om sidst, det bliver det vist ikke til i år, men vi har stadig det bedste ude areal. Til vinter vil vi sørge for læ på terrassen således at det ikke stormer ind i centret hver gang vi åbner døren, for at nogle skal ud at trække frisk luft, til stor irritation for andre.

Når ikke vi lykkes første gang, hvad gør vi så, ja vi laver urtehaven om, det vil sige at vi opsætter et drivhus på denne plet, således at vi får noget ud af vores afgrøder, til gavn for køkkenet og brugerne der vil modtage friske varer fra egen avl.

Glemte sager:

Ja som jeg skrev sidst tømmer vi den sidste dag i måneden, så lad være med at gemme ting der ikke skal smides ud i glemte sager, for det bliver smidt ud til genbrug.

Jeg undres over hvad i som gæster glemmer i centret, i for nu en ekstra chance, smykker nøgler er gemt på kontoret, så mangler i noget i tror i har glemt i centret så kom trygt til mig.

Garderoben:

Ja garderoben er blevet malet, den er frisket noget op, farven kan vi snakke om, men nyt er det, Gunnar har lavet prøverum til når vi har tøj salg, det tror jeg vil

virke rigtigt godt, men så det jo og så slut med at se strip når man skal på toilettet, sådan er det. Øv .Øv. De herrer.

Kondirum.

Vi har længe snakket om hvad vi kunne gøre, vi har jo ingen plads, det er det sædvanlige problem hver gang der kommer nye forslag, hvem skal flyttes og hvorledes tager de så dette. Det tages aldrig godt, denne gang har der været forslag om mellemrummet, det gik jeg og tænkte længe over, men det viste sig at skabe for store røkeriger samt for meget indsnævring af muligheder.

Til sidst var der kun køkkenet på 1 sal som bruges meget lidt, men har sine meget vigtige funktioner, for onsdags madklubben samt mormor madklubben og Gaia ,men igen er det jo få timer om ugen , kontra det at mange brugere kan bruge rummet dagligt hele dagen.

Rummet indvies den. 9 september. Læs andet sted i bladet.

Opslagstavler

Ja som nogle nok har bemærket er der kommet nye magnet tavler i hele huset, men der også kommet nogle spændende glas tavler som vi skriver på dagligt

Praktikanter.

Af: Vilhelm.

Ja nu er der jo gået nogle måneder, siden Ruth rejste til et nyt job i Korsør, for at skabe en social virksomhed.

Den er startet på den måde at vi alle har været prøve klude, da vi jo ikke vidste om vi kunne beskæftige disse praktikanter eller hvad?

Det har selvfølgelig også været noget af et benarbejde, men jeg har haft det fint med at udvikle ideen om at få en større samhørighed med bolig gaden.

Derfor gik jeg også ind i boliggedens aktivitets udvalg, som nu køre meget planmæssigt

Nu har i alle vænnet jer til at se Kathja og Sylvie`s daglige gang i centret. Og vi har nu nogle meget fornuftige aftaler med borgere i bolig gaden, således at praktikanterne kan udfylde den tid de er i centret, meget meningsfyldt.

Dette er til stor glæde for mig samt de borgere som får noget ekstra opmærksomhed, til ting som Kommunen har sagt fra eller aldrig har tilbudt

Praktikanterne servicere ca. 12 beboer om ugen, med alt fra at gå ud og handle, trappe træning, hente til spisning følge hjem igen og meget andet, bare det at der kommer en og har tid til at snakke og være noget for en, er en meget stor glæde for vores borgere og skaber et meget anderledes indhold i hverdagen

Bag alt dette har jeg også haft en plan om at udvide vores madsalg, vi har frivillige der laver lækker mad alle dage til en meget fornuftig pris, jeg har tit undret mig over at man vil betale den meget høje pris fra kommunen, når man kan gå ind i centret eller ringe efter den.

Dette er nu også begyndt at virke, vi bringer dagligt mad ud til borgerne, jeg kan godt se at der er lang igen da vi har 69 boliger, men nogle laver mad selv, andre er for svage, så hjemme hjælpen må tage over, jeg har nok en overordnet forventning på 10 boliger da der jo er en del der også spiser inde i centret.

Men jeg har en overordnet holdning til at den.

Sociale virksomhed / pensionist service som Ruth er blevet leder for på sigt nok skal komme os alle til gode.

Her i huset arbejder vi målrettet efter fælles lykke.

Sundhedsdag

Af Vilhelm:

Torsdag den, . 8 september kl. 10 - 15 opstiller, Lungeforeningen Boserup Minde, deres lunge bil på parkeringspladsen foran centret, her er der en god mulighed for at få tjekket sin lunge funktion, hellere for tidligt end for sent.

Dårlige lunger kan føre til.

Kol - Kronisk Obstruktiv Lunge-sygdom

Kronisk bronkitis, Erhvervsastma Støvlunge sygdomme, Emfysem - for store lunger.

Husk at et usynligt handicap er også et handicap.

Samme dag, er de forebyggende sygeplejersker at finde i væksthuset, her kan du blive vejret og få målt dit blodtryk, her gælder det igen hellere forebygge tidligt end for sent.

Fra Hanne

Har du en god opskrift i gemmerne????

Af: Hanne

Henny har altid et godt bud, hvad man kan lave til middag. Det var egentlig udgangspunktet for at vi for længe siden besluttede at gå i gang med at lave en lille kogebog.

Hvis du skulle have lyst til at være med og har nogle lækre opskrifter på lager er du velkommen til at møde op.

Første møde er fredag den 23. September. Så mød op i Væksthuset kl. 10

Husk turen til København tirsdag den 27/9

Vi skal på Glyptoteket, hvor vi skal se udstillingen og spise i deres smukke café. Hvis vejret tillader det skal vi på kanalrundfart og se lidt af hovedstadens seværdigheder.

Pris 475 kr. Frist for tilmelding og betaling: Tirsdag den 13 september

Varm Ret September.
Serveres kl. 12,00. Pris 35,00 kr.
Med forbehold for ændringer.

Tors	1	Pølser i karrykål m. æbler & rugbrød
Fre	2	Frikadeller m. stuvet hvidkål
Man	5	Torsk m. kart. & Gudhjemsdyppe
Tirs	6	Oksebryst m. kart. & sur/sød sovs
Ons	7	Krebinetter m. stuede ærter & gulerødder
Tors	8	Sprængt svinekam
Fre	9	Stegte andebryster
Man	12	Farserede porrer
Tirs	13	Krebinetter m. grøntsager
Ons	14	Forloren hare
Tors	15	Brunkål m. kart. & flæsk
Fre	16	Fylt ribbenssteg
Man	19	Svigmors drøm m. kartoffelmos
Tirs	20	Stegt lever
Ons	21	Paneret flæsk m. kart. & persillesovs
Tors	22	Frikadeller m. kart. & stuvet spinat
Fre	23	Stegte sild m. kart. & sovs
Man	26	Medister
Tirs	27	Boller i karry
Ons	28	Hamburgerryg
Tors	29	Thaisuppe m. kylling & flutes
Fre	30	Lasagne m. salat

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

Lør	3	Banko Smørrebrød
Søn	4	Kalvesteg Dessert
Lør	10	Marineret svinekam Dessert
Søn	11	Kylling dessert
Lør	17	Banko Smørrebrød
Søn	18	Nakkesteg Dessert
Lør	24	Farseret porrer Dessert
Søn	25	Koteletter Dessert

