

# AKTIVISTEN



Oktober 2011



## Kongehavecentret

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

19. Årgang

Nr. 10

# Kalender

Oktober 2011

Dag	Dato	Aktivitet
Lørdag	01.10.11 Kl. 11-16	Bankospil
Torsdag	06.10.11 Kl. 9,30-11,30	Vaccinationer/ blodtryksmåling
Søndag	09.10.11 Kl. 13,15-16	De Glade Musikanter
Mandag	10.10.11	Vaccinationer
Onsdag	12.10.11 Kl. 10,14	Tøj salg Damernes magasin
Fredag	14.10.11 kl. 18,30-23	Dans med Duerne
Lørdag	15.10.11 Kl. 11-16	Bankospil
Fredag	21.10.11 Kl. 18,30-23	Dans til Cd musik
Torsdag	27.10.11 Kl. 10.00-15.00	Oktoberfest
Fredag	28.10.11 Kl. 18,30-23	Dans med Duerne
Lørdag	29.10.11 Kl. 11-16	Bankospil

## Kongehavecentret

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

### AKTIVISTEN :

Ansvarshavende : Vilhelm

Næste nummer udkommer:

**1. November 2011**

**Deadline 24. Oktober 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](mailto: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](http://www.kongehavecentret.dk)**

## "Ny pige i klassen"..

Lad mig starte med at præsentere mig selv. Jeg hedder Bodil og jeg er 56 år. Min mand og jeg flyttede til Slagelse i dec. sidste år. Det var en stor omvæltning for os, da vi hele vores voksenliv har boet i hhv. Uby og Kalundborg. Begge vores børn har boet i Slagelse i en del år, men det var vores dejlige børnebørn der "trak" os til Slagelse.

Jeg har været førtidspensionist i 11 år pga. leddegigt. Jeg var biblioteksansat indtil jeg måtte stoppe på arbejdsmarkedet..

I Kalundborg kom jeg ofte på Munkesøcentret, hvor jeg var layouter på "Husavisen".

Jeg har også arbejdet frivilligt som lektiehjælper på en kommunal café, og desuden har jeg været kontaktperson for en traumatiseret flygtningefamilie.

Jeg har længe gået og funderet over, hvad jeg skulle foretage mig her i Slagelse. Jeg har researchet på nettet gennem længere tid, og da jeg stødte på Kongehavecentret, syntes jeg absolut det var et besøg værd.

For de fleste kræver det lidt overvindelse at gå over dørtærsklen første gang, og det gjaldt også for mig.

Jeg troppede op, og gik lidt rundt og kiggede mig omkring. Atmosfæren var stille og rolig, og da jeg nok har set lidt søgende ud, henvendte Lise sig til mig, og spurgte om hun kunne hjælpe med noget.

Lise gav sig tid til at vise mig rundt i hele centret, samtidig med at hun fortalte om de forskellige ting der foregår. Bagefter satte vi os ind på kontoret, hvor vi fik en snak om mine forventninger og ønsker.

Jeg tilbød at være behjælpelig med avisen, da jeg har erfaring fra Munkesøcentret i Kalundborg, og i øvrigt er glad for at skrive. Efter en tid kom Vilhelm ind til os, og vi fortsatte avis-snakken, og det endte med at jeg blev "ansat" som "freelance journalist".

Vi aftalte at jeg skal "dække" de arrangementer der finder sted på centret, og derefter skrive en artikel til avisens kommende nummer.

Det glæder jeg mig til, og jeg vil deltage i så mange arrangementer som muligt, under hensyntagen til mit helbred. Jeg vil nok stille en del spørgsmål, så artiklerne kan blive så dækkende som muligt, og jeg håber på et godt samarbejde med brugere, frivillige og personale på centret.

*Bodil E. Jensen*



# Indvielse af motionsrum

Ved Bodil E. Jensen

Den officielle indvielse af motionsrummet fandt sted den 9. september, en dejlig efterårsdag med høj, blå himmel. En glædelig begivenhed i disse sparetider, og mange var mødt op for at følge slagets gang.

Klokken 10 blev snoren højtideligt klippet over af Lena Hansen, som er næstformand i Brugerrådet. Lena holdt derefter en tale - og som en af tilhørerne sagde - det gjorde hun vældig godt.

Med stolthed i stemmen tog Vilhelm Petersen over. Han fortalte om de forskellige maskiner, og opfordrede tilhørerne til at tage en prøvetur, og stod parat med råd og vejledning.

Vilhelm kunne også fortælle at Gunnar har sponsoreret en DAB-radio, så de glade motionister kan få musik til "arbejdet". Endvidere fortalte han, at en brusekabine er undervejs, så det bli

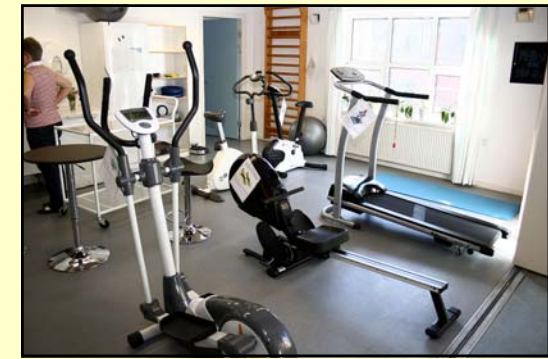
ver muligt at få et skyl efter strabadserne.

På et bord ved siden af "maskin-parken" var der dækket op med lækre, sunde frugt-snacks og juicer, og mange lod sig friste.

Som en del af sundhedstemaet, stod et par af kommunens forebyggende sygeplejersker klar med apparatur til blodtryksmåling, og der var rigtig mange som benyttede sig af tilbuddet.

Sidste del af arrangementet var en lækker frokostmenu med andebryst, hvortil der på forhånd var solgt 27 mad-billetter.

Interessen for at benytte motionsrummet er stor, og da sundhed og motion hører uløseligt sammen, er der ingen tvivl om, at det vil blive til stor glæde og gavn for centrets brugere.



## *Siden sidst.*

*Af, Vilhelm:*

### **Rengøring.**

Nu er vi startet op igen for fuld blus, alle grupper er i gang, det er rart.

Men samtidig giver det jo også visse kommentarer. Kig lige ind, kan du se kaffe pletterne på bordet, ja det kan jeg godt, skal vi ikke rydde op efter os selv, jo det skal I, men der er bare ikke mange der gør det.

Problemet er, at der er visse grupper der ønsker at indtage deres kaffe i gruppelokalet, som andre skal overtage, uden at rydde op.

Jeg vil bare sige, at hvis alle grupper indtog deres fortæring i caféen eller væksthuset, så havde vi ikke disse problemer, for her har rengøringen en rimelig mulighed, for at kunne følge med, men det har vi ikke efter at grupperne har indtaget lokalerne, så skifter den ene gruppe med den anden og så er det altså op til jeres egen samvittighed.

Og rengøringen kan først indtage lokalerne næste morgen, men I skulle da tage og tænke på dem der kommer om aftenen, hvad tænker de mon. Om os?

### **Praktikanter.**

Ja, nu var vi lige ved at få tingene til at fungere, og så sker der det glædelige, at Katja får fast arbejde, det er jo så samtidig en stor sorg for vores borgere som netop lige var så glade.

Men vi bliver nødt til at holde en pause, for de borgere som Katja har serviceret. Jeg håber at vi inden længe får en ny, som kan genoptage det arbejde hun har sat i gang.

Til sidst et stort tillykke til Katja med hendes nye arbejde, på Hvilebjerg skolen i Sørby.

## **Oktoberfest**

Traditionen tro, vi begyndte sidste år..... Holder vi oktoberfest i Kongehavecentret

**Torsdag den 27. oktober fra kl. 10-15**

Vi begynder med at se film: Sound of Music  
Og spiser mad kl. 12.

Menuen er Wiener schnitzel med kartofler og smørsovs.

Prisen er 100 kr. som betales ved tilmelding senest 19/10

Sæt allerede nu kryds i kalenderen. Opslag følger senere.



## Tur til Rhinen

*Ved Helene Berg  
Winnie Madsen.*

Den 1. september mødtes vi 19 rejseudtagere og vores dejlige rejseleder Hanne tidligt om morgenen og kørte til Kassel, hvor vi overnattede.

Næste dag forlod vi Kassel og begav os på vej til Koblenz. Her betragtede vi det berømte flotte "Deutsches Eck", hvor Rhinen møder Mosel. Der stod en stor statue af Kejser Wilhelm.

Byen Koblenz byder på mange spændende oplevelser, bl.a. imponerende bygningsværker og fortovsrestauranter.

Efter besøget i Koblenz kørte vi direkte til hotellet i Assmannshausen, hvor vi alle skulle bo i fem døgn.

Dagen derpå sejlede vi ud til Loreleyklippen, hvor vi nød den fantastiske udsigt og statuen af Loreley.

Om eftermiddagen tog vi til Rüdesheim og blev der mødt af en masse turister, som også befandt sig i byen.

Hanne er alletiders leder for os. Hun havde gjort et stort forarbejde, som vi alle kunne nyde godt af.

Om søndagen kørte vi til en svævebane, der førte os ned til Rüdesheim. Atter gik vi rundt i byen og blev fascineret af den hyggelige stemning og de spændende salgsteder.

Dagen blev sluttet af med et besøg på en lokal restaurant i Assmannshausen, hvor der også var dans.

Den efterfølgende dag tog den omsorgsfulde buschauffør John os med til et yndigt nonnekloster "Hildegard von Birgen". Vi så deres kirke. Nonnerne arbejdede som guider og ekspeditricer i souvenirbutikken. Samme eftermiddag deltog vi i et foredrag om vinfremstilling, efterfulgt af vinsmagning og dejlig frokost hos en vinbonde ude på landet. Den sidste dag i Assmannshausen tog vi til Weisbaden, en smuk gammel by med gamle bygninger, slot, kurbad og kirker.

På vej til vores hotel i Kassel standede vi i Alsfeld, en by med smukke bindingsværkshuse, hvor vi shoppede

Bagefter aflagde vi et besøg ved statuen af Herkules i Kassel. Den er fantastisk flot.

Vi forlod Kassel om morgenen den 8. september og var hjemme i Slagelse kl. 20 om aftenen.

Stor tak til Hanne for den pragtfulde tur fra os allesammen.

Også en stor tak til vores chauffør John's engagement på hele vores rejse.



## Fra Brugerrådet

### Frivilligt Forum i Midgård

Midgård havde inviteret de frivillige organisationer i Slagelse Kommune til en dag med oplysning til vores borgere, der deltog 16 stande fra vidt forskellige foreninger og dagcentre, alle fik en god dialog med hinanden, en del borgere kom for at få et indblik i, hvad det indebærer at være frivillig. En god og hyggelig formiddag.

## Kogebogsholdet

*Af. Hanne*

Vi er nogle stykker, der er begyndt at samle gamle yndlingsopskrifter sammen til et hæfte, som vi vil udgive, når det er færdigt.

Hvis du skulle have lyst til at være med mødes vi næste gang Fredag d. 7. oktober kl. 10.00 i væksthuset.  
Så vel mødt.

En mand kommer glad hjem til sin kone og siger "jeg har lige sparet 20,- på at løbe efter bussen".

Konen siger "kunne du ikke løbe efter en taxa i stedet så kunne vi have sparet en 50,-"

## Nyt fra Rollatorbanden

Vi mangler deltagere, da vi er skrumpet ind til næsten ingen ting.

Jeg ved ikke om det skyldes uindfrie forventninger.

Til nye deltagere:

1. Det er uforpligtende og gratis.
2. Vi går en lille tur.
3. Det er for deltagere med lille gå-kapacitet.
4. Da vi ikke kan gå ret langt, er valg af ture begrænset.
5. Vi går langsomt, snakker sammen.
6. Hvis vejret er til det, sidder vi også ned undervejs.
7. Tidspunktet er mandag kl. 11.

Hilsen  
Ane - Marie

## Feriehilsen

*Af. Vilhelm:*

Ja når I læser dette indlæg, sider min familie og jeg i Tyrkiet, jeg kan ikke tro der er under 40 grader i skyggen. Men nok om det, jeg er tilbage mandag den 10. oktober med ny energi til alle de store udfordringer i vinteren, som vel er startet når jeg kommer hjem, py- ha det bliver koldt.

Håber, at I har det godt alle sammen og at alt går som det skal og der ikke er de store overraskelser i vente .

Jeg glæder mig allerede til at se jer alle sammen igen, 3 uger uden jer kan godt virke som lang tid.

Hilsen fra Tyrkiet.

## Ålegilde

Ved Bodil E. Jensen

Det er onsdag den 14. september, og centret emmer af aktivitet, da jeg træder ind af døren ved middagstid. Den store ålemiddag skal serveres kl. 12, og der sidder ca. 40 forventningsfulde gæster, hovedsagligt fra Boliggaden, og hyggesnakker ved de dækkede borde.

Menuen består af stegte ål, stuede kartofler samt tilbehør. Der er også drikkevarer for enhver smag.

Gonny, Jenny, Jan, Nina og Carl, som alle er frivillige, har klaret madlavningen, og Vilhelm, Lulu og Gonny står for serveringen.

Mens hyggepianisten Calle gør sig klar,

byder Vilhelm Petersen velkommen, og derefter får Lena, som er næstformand i brugerrådet, ordet. Hun bemærker at der er flere nye ansigter, og opfordrer alle til at deltage i de mange forskellige aktiviteter, som centret har at byde på. Der er ingen tvivl om at både måltidet og den hyggelige baggrundsmusik bliver nydt, og der er rigeligt af begge dele. Til dessert vanker der en lækker abrikostrifli, og den skal der jo også lige være plads til.

Den hyggelige sammenkomst afsluttes med kaffe og hjemmebagte småkager.

## Kongehavemusikanterne

Vi Kongehavemusikanterne, har måttet sige farvel til vor gode pianist, Ove Prater er ikke mere.

Vagner Andersen har valgt at gå af som formand, Kurt Broholm stopper som kasser, men begge fortsætter heldigvis i orkesteret.

Vibeke Hansen er blevet valgt til kasser og skal

samtidig stå for sang og musik, Pier Boraso skal se på det udenoms.

Gurli Falch blev valgt som formand, og skal som sådan ikke lave noget.

Vi har vores næste cafedag søndag d. 29. januar, vi glæder os til at se en masse glade mennesker.

## NY AKTIVITET

Tysk hold, starter torsdag den. 06. oktober 2011. i kælderen Kl. 13,30-15,30 med vejleder Merete Kjærbo.

Vi vil hovedsaglig tale turist Tysk, så vi kan få mere glæde af vores ferie i Tysk talende lande.

Er du interesseret så henvend dig i Kongehave centerets reception

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.



## De Glade Musikanter

V/Anna

Stor hilsen fra De Glade Musikanter.

Vi havde en dejlig søndag d. 11. september - god mad & glade gæster.

Næste gang bliver søndag d. 9. oktober kl. 11.45.

Middag forløren hare & dessert laves af Lulu kaffe & Åse kager.

Vi været heldige at få en dygtig pianist Merete Kjærbo

til at spille klaver - så glæder jer.

Kl. 11.45 serveres middagen & vores dejlige hjælpere står parat til at servicere jer.

Kl. 13.15 spiller musikken op til sang.

Kl. 14.15 kaffe

Derefter dans den sidste time - slut kl. 16.00

På gensyn!



## "Sidde-dans"

V/Bodil E. Jensen

Inden jeg bevæger mig hjem fra åle-middagen, opfordrer Vilhelm mig til at gå en tur på første sal, og kigge ind til Hanne.

Jeg følger lyden af muntre toner, og lander i lokalet, hvor der plejer at være stolegymnastik ved denne tid.

I dag er Rie fra Teglværksparken på besøg. Rie er inviteret fordi hun har givet sig i kast med sidde-dans. I en rundkreds sidder brugerne og "danser" til musikken, som fortrinsvis er

folkedansermusik.

Stemningen er munter, og alle muskler bliver rørt, også lattermusklerne. Når det går lidt tjept, kan det dér med højre og venstre nemt glippe.

Hanne, som normalt står for stolegymnastikken, finder det rart med lidt inspiration. Det er gerne både sjovt og lærerigt at prøve noget nyt, og sidde-dansen fik mange rosende ord og smil med på vejen.

Den nye skoleinspektør blev på sin første dag irriteret over den larm, børnene lavede i et klaselokale. Vredt åbnede han døren og hev fat i den højeste pige, som åbenbart talte mest. Han slæbte hende ned på sit kontor, satte hende i skamsekrogen og bad hende holde mund. Nogle minutter senere stak en dreng hovedet ind og spurgte: - Hr. inspektør, hvornår får vi vores lærerinde tilbage?

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

Man	3	Stegt kalvelever
Tirs	4	Bøf m. løg
Ons	5	Biksemad
Tors	6	Stegt sild m. kart. & løgsovs
Fre	7	Brændende kærlighed
Man	10	Kalvekød i karry m. ris
Tirs	11	Høkerfad
Ons	12	Frikadeller
Tors	13	Paneret flæsk m. kart. & stuvet hvidkål
Fre	14	Koteletter i fad
Man	17	Mettes gryderet m. kart. & tomatsalat
Tirs	18	Rullesteg
Ons	19	Boller i karry
Tors	20	Medister m. kart. & djævlesovs
Fre	21	Laks m. tilbehør
Man	24	Græsk bøf m. citronkartofler
Tirs	25	Stegt flæsk m. persillesovs
Ons	26	Høns i asparges
Tors	27	Oktoberfest Se opslag
Fre	28	Medister
Man	31	Gule ærter m. flæsk & medister

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

Lør	1	Banko Smørrebrød
Søn	2	Wienergryde Dessert
Lør	8	Brunkål Dessert
Søn	9	Forloren hare Dessert
Lør	15	Banko Smørrebrød
Søn	16	Gule ærter m. grisehaler & flæsk Dessert
Lør	22	Stuvet hvidkål m. bacon Dessert
Søn	23	Oksekødssuppe
Lør	29	Banko Smørrebrød
Søn	30	Nakkesteg Dessert

