

AktivCenter Merløse

marts – april 2024

Tilbud og aktiviteter
til personer der har rundet de 60,
samt yngre pensionister
i Store Merløse-området



Foto: Dorit Hejlesen

Kontaktpersoner for AktivCenter Merløse:

Dorit Hejlesen (forperson)	tlf. 21 71 11 00
Marie Hansen (vedr. tilmeld. til arr.)	tlf. 24 59 74 44
Peer Christensen (vedr. folderen)	tlf. 23 98 17 51

AktivCenter Merløse

Brugerrådet	Medlem	Tif. nr.	Mailadresse
Forperson	Dorit Hejlesen	21 71 11 00	dorithejlesen@gmail.com
Næstforperson	Inge Kammer Hansen	23 31 97 28	ingebenthansen@hotmail.com
Kasserer	Anne Albæk	20 62 07 93	annealbæk@hotmail.com
Medlem	Marie Hansen	24 59 74 44	marie.banevej@gmail.com
Medlem	Erling Pamperin	30 96 30 29	lisogerling@gmail.com
Medlem	Lena Larsen	40 81 93 83	bakkebo.lena@gmail.com
Medlem	Torben Larsen	40 62 03 83	torben.bakkebo@gmail.com
Medlem	Birthe Larsen	40 46 10 97	chbianst@gmail.com
Medlem	Peer Christensen	23 98 17 51	peer.christensen1@gmail.com
Medlem	Preben Jørgensen	40 76 47 93	pranmasmile@gmail.com
Kontaktpersoner			
Aktivitetsvejleder	Tina Traborg	72 36 53 34	tincr@holb.dk
Folderen	Peer Christensen	23 98 17 51	peer.christensen1@gmail.com
Teknisk Service	Michael	72 36 27 03	
Aktiviteter Tovholder			
Pensionistforen.	Anni Buch Jensen	31 53 90 42	banko@godmail.dk
Det lille Gavespil	Susanne Holst	29 86 53 10	s.holst@pc.dk
Nørkleklub	Marie Hansen	24 59 74 44	marie.banevej@gmail.com
Stolemotion	Inge Kammer Hansen	23 31 97 28	ingebenthansen@hotmail.com
Motion			
Bowls	Bodil & Kjeld Kehling	26 16 14 52	bodilkehling@gmail.com
Kroff	Bodil Kehling	26 16 14 52	bodilkehling@gmail.com
Billard/kurling	Bruno Larsen	31 61 87 78	bruno_46@me.com
Bedstes Cafe	Susanne Holst Anne Albæk	29 86 53 10 20 62 07 93	s.holst@pc.dk annealbæk@hotmail.com
Fællesspisning	Lisbeth Helverskov	61 35 01 03	lisbeth.helverskov@gmail.com
Petanque	Bruno Larsen	31 61 87 78	bruno_46@me.com
SangCafè	Ejgil Piil Petersen	29 91 57 95	ejgilPiil@gmail.com
Knipling	Ruth Jensen	60 72 19 41	
ITcafé	Ole Randbæk	20 13 94 78	ole_randbaek@outlook.dk
Madklub	Ejgil Piil Petersen	29 91 57 95	ejgilPiil@gmail.com
Omdeling folder	Karen Janerka	23 26 54 24	
Rollespilslauget	Martin L. Alring	22 29 59 58	alring@rollespilslauget.dk

Nyt fra Brugerrådet

Nu er det for alvor ved at blive forår, blomsterne pibler op af jorden og fuglene er begyndt at synge og vi mennesker kommer i bedre humør.

Vi har holdt årsmøde hvor der var fint fremmøde. Der kom flere ønsker om remedier man mangler til nogle aktiviteter. Forslag til udflugter og musik blev også nævnt, vi tager det med i overvejelserne. Tak for det.

Brugerrådet har haft rengøringsdag på AktivCentret. Bruno meldte sig frivilligt til at deltage, det var dejligt.

Det er jo således at Holbæk Kommune ikke gør grundig rent, det er kun overfladisk. Vi skal selv vaske vinduer ind- og udvendigt, rengøre køkken inkl. komfur m.v., stole skal støvsuges og strammes i skruerne ja der er nok at gøre.

Den 10. februar var der "fastelavnsspisning". Alle var flot klædt ud eller i det mindste med fin hat, det var så morsomt.

Den 8.marts har vi et foredrag med Søren Sørensen der har været chauffør for kongehuset.

Den 19. marts er der fællesspisning.

Den 14. april kommer Troels og underholder med "vi synger så det gynger"

Der er mange ting du kan deltage i, så se i folderen der er helt sikkert også noget for dig.

Vi glæder os til at se dig.

På Brugerrådets vegne

Dorit Hejlesen

Folderen

udkommer 5 gange om året.

1. januar. Dækker januar og februar
2. marts. Dækker marts og april
3. maj. Dækker maj og juni, samt indeholder en oversigt over hvilke aktiviteter der holder sommerpause, og hvilke der fortsætter uændret gennem juli og august
4. september. Dækker september og oktober
5. november. Dækker november og december

Kongelig Chauffør

Søren Sørensen

kommer på AktivCenter Merløse

den 8. marts kl. 14

og fortæller om sit arbejdsliv



I sit virke ved Kongehuset gennem 20 år, har han kørt for samtlige medlemmer af Det Danske Kongehus. Han har kørt for et bredt udsnit af de øvrige udenlandske kongehuse samt for mange statsoverhoveder, der har deltaget i Kongehusets større offentlige arrangementer

Tilmelding til Marie (se folderens forside)

Prisen for at deltage er kr. 50

Med i prisen er kaffe/te og kage



Som der stod i sidste folder, og som der blev fortalt på Årsmødet, har vi ikke mulighed for at reservere pladser til de der bor i Store Merløse ved arrangementer på AktivCenter Merløse.

Alle pensionister og 60+ere der bor i eller har relation til Holbæk kommune har lige ret til at komme i alle kommunens 13 aktive centre.

For at se hvad der sker på de andre aktive centre, kan du gå ind på kommunens hjemmeside, klikke på ordet "Borger" klikke på "ældre og pensionister" og endelig klikke på "aktiviteter og samvær", så er du på siden med de 13 centre. Klik på det aktivcenter du søger oplysninger om, så kommer du til en side med informationer om netop det center. Her er der også en knap du kan klikke på, for at se oversigten over aktiviteter på det sted i den indeværende måned.

Hvis det blev for stor en mundfuld, kan du bare møde op på næste IT-cafe med din computer/telefon, så kan vi sætte et ikon på dit skrivebord/startside som du trykker på for at komme det rigtige sted

Har du ikke et klaver



men har lyst til at spille, er du velkommen til at øve dig på klaveret i det lille mødelokale og keyboardet i aulaen. Det kræver naturligvis at du finder et tidspunkt hvor lokalerne er ledige for at du må spille, eller at du bruger høretelefoner ved keyboardet. Dette må ikke opfattes som en tilladelse til at slippesbørn løs på egen hånd ved instrumenterne

Aktivitetskalender marts 2024

Fredag	d.01.	Billard kl. 10, Kurling kl. 10
Lørdag	d.02.	
Søndag	d.03.	
Mandag ¹⁰	d.04.	Petanque kl. 9.30, Banko kl. 14
Tirsdag	d.05.	Billard kl. 9.30, Stole kl. 10, Kurling kl. 13.30, Bordtennis kl. 19
Onsdag	d.06.	
Torsdag	d.07.	Motion kl. 12.30, Øreakupunktur kl. 13 Bedstes Café kl. 14, Knipl kl. 14, Rollespil kl.17
Fredag	d.08.	Billard kl. 10, Kurling kl. 10 Foredrag kl 14
Lørdag	d.09.	
Søndag	d.10.	
Mandag ¹¹	d.11.	Petanque kl. 9.30, Nørkle.kl.13.30, Sang kl. 15.45, Rol. 14+ kl.18
Tirsdag	d.12.	Billard kl.9.30, Stole kl.10, Gavesp. kl.14, Madkl. Kl.16, Bordt. kl.19
Onsdag	d.13.	IT-café kl.14, Rollespil børn kl. 15.30-19
Torsdag	d.14.	Motion kl. 12.30, Knipling kl. 14, Rollespil kl.17
Fredag	d.15.	Billard kl. 10, Kurling kl. 10
Lørdag	d.16.	
Søndag	d.17.	
Mandag ¹²	d.18.	Petanque kl. 9.30, Banko kl. 14
Tirsdag	d.19.	Billard kl. 9.30, Stole kl. 10, Fællesspisning kl.12 , Bordtennis kl. 19
Onsdag	d.20.	Krolf kl. 13:30
Torsdag	d.21.	Motion kl. 12.30, Bedstes Café kl. 14, Knipl kl. 14, Rollespil kl.17
Fredag	d.22.	Billard kl. 10, Krolf kl. 10
Lørdag	d.23.	
Søndag	d.24.	Palmesøndag
Mandag ¹³	d.25.	Petanque kl. 9.30, Nørkle.kl.13.30, Sang kl. 15.45, Rol. 14+ kl.18
Tirsdag	d.26.	Billard kl.9.30, Stole kl. 10, Gavesp kl.14, Madkl. Kl. 16, Bordt. kl.19
Onsdag	d.27.	Krolf kl. 13:30, IT-café kl.14, Rollespil børn kl. 15.30-19
Torsdag	d.28.	Skærtorsdag
Fredag	d.29.	Langfredag
Lørdag	d.30.	
Søndag	d.31.	Påskedag

Aktivitetskalender april 2024

Mandag ¹⁴	d.01.	2.påskedag
Tirsdag	d.02.	Billard kl. 9.30, Stole kl. 10, Bordtennis kl. 19
Onsdag	d.03.	Krolf kl. 13:30
Torsdag	d.04.	Motion kl. 12.30, Bedstes Café kl. 14, Knipl kl. 14, Rollespil kl.17
Fredag	d.05.	Billard kl. 10, Krolf kl. 10
Lørdag	d.06.	
Søndag	d.07.	
Mandag ¹⁵	d.08.	Petanque kl. 9.30, Nørkle.kl.13.30, Sang kl. 15.45, Rol. 14+ kl.18
Tirsdag	d.09.	Billard kl.9.30, Stole kl.10, Gavesp kl.14, Madkl. kl.16, Bordt. kl.19
Onsdag	d.10.	Krolf kl. 13:30, IT-café kl.14, Rollespil børn kl. 15.30-19
Torsdag	d.11.	Motion kl. 12.30, Knipling kl. 14, Rollespil kl.17
Fredag	d.12.	Billard kl. 10, Krolf kl. 10
Lørdag	d.13.	
Søndag	d.14.	Troels, Så det synger. kl. 14
Mandag ¹⁶	d.15.	Petanque kl. 9.30, Banko kl. 14
Tirsdag	d.16.	Billard kl. 9.30, Stole kl. 10, Bordtennis kl. 19
Onsdag	d.17.	Krolf kl. 13:30
Torsdag	d.18.	Motion kl. 12.30, Bedstes Café kl. 14, Knipl kl. 14, Rollespil kl.17
Fredag	d.19.	Billard kl. 10, Krolf kl. 10, Fællesspisning kl. 18
Lørdag	d.20.	
Søndag	d.21.	
Mandag ¹⁷	d.22.	Petanque kl. 9.30, Nørkle.kl.13.30, Sang kl. 15.45, Rol. 14+ kl.18
Tirsdag	d.23.	Billard kl. 9.30, Stole kl.10, Gavesp kl.14, Madkl. kl.16, Bordt. kl.19
Onsdag	d.24.	Krolf kl. 13:30, IT-café kl.14, Rollespil børn kl. 15.30-19
Torsdag	d.25.	Motion kl. 12.30, Knipling kl.14, Rollespil kl.17
Fredag	d.26.	Billard kl. 10, Krolf kl. 10
Lørdag	d.27.	
Søndag	d.28.	
Mandag ¹⁸	d.29.	Petanque kl. 9.30, Banko kl. 14
Tirsdag	d.30.	Billard kl. 9.30, Stole kl. 10, Bordtennis kl. 19

Fællesspisning

Tirsdag den 19. marts kl. 12



**Let Påskefrokost
afsluttet med kaffe/te og kage
Prisen for deltagelse er kr. 60**



Fredag den 19 april kl. 18

Menuen er gammeldags oksesteg fra Byens Café.

Prisen er kr.100

Tilmeld dig/Jer til

Lisbeth 61 35 01 03 eller Peer 23 98 17 51

Helst senest 5 dage før fællesspisningen.

Evt. betaling via Mobilepay skal ske på 23 98 17 51

Til mine børn:

**I skal ikke drille mig med, at I er nødt til at
hjælpe mig med telefonen.**

Jeg lærte jo jer at bruge en ske.

8



Krolf Merløse



Opstart

onsdag den 20/3 2024 kl. 13:30

ved AktivCenter Merløse

Holbækvej 30 C

Du er velkommen til at komme og prøve spillet, for at se om det er noget for dig. Du kan spille med gratis de første 3 gange.

Efter opstart den første gang er der

kaffe, kage og lidt hygge

Hilsen bestyrelsen

Længden af et minut opfattes meget forskelligt, alt efter hvilken side af toiletdøren man er på.



Vi synger så det gynger

Vi har inviteret Troels, som vi før har haft besøg af, til at komme med sit keyboard og sine sangbøger og spille op til en hyggelig eftermiddag på AktivCentret

søndag den 14. april kl. 14



Tilmelding til Marie (mobil 24597444)

Prisen for at deltage er kr. 50 - inkl. kaffe/te og kage

Bordtennis



Kom og spil bordtennis med os tirsdag aften kl. 19-20. Det er godt for krop og sjæl, det styrker balancen og holder demens lidt på afstand, og så har vi det sjovt. Mød bare op. Evt. Kontakt Bente 21319860

Aktiviteter ønsker flere deltagere

På årsmødet gav de fleste tovholdere udtryk for et ønske om at få nogle flere deltagere til deres aktivitet.

Spørgsmålet er så hvordan det kan lade sig gøre.

Umiddelbart kan jeg se to muligheder der kan prøves

- 1.) forsøge at få flere af byens indbyggere til at bruge Aktiv-Centret.
- 2.) prøve at udbrede kendskabet til AktivCenter Merløse i nabobyerne

Hvad med om vi alle starter med at kigge os lidt omkring i vort kvarter og i vores omgangskreds efter dem der ikke bruger AktivCentret, og bruger lidt tid til at reklamere for Aktiv-Centret og måske tilbyder dem at de kan følges med dig de første gange, og give dem en rundvisning på centret

Den lille indsats fra alle kan måske skaffe flere brugere til AktivCenter Merløse

Øre-akupunktur

Kom og hør Steen fortælle om NADA.

Torsdag den 7. marts kl. 13

Et gratis tilbud til dig, så du kan høre om det er noget for dig og evt. prøve.

NADA virker på stress, som kan være fremkaldt af mange ting: arbejde, ensomhed, livskriser, konflikter mm som ofte forårsager søvnproblemer, angst, misbrug, kaotiske tanker eller lignende.



NADA kan lindre på symptomerne og hjælpe dig til at finde nye veje i livet¹¹

Det sker på AktivCenter Merløse



Fastelavnsspising

Et par der ikke havde fået lagt julepyjamassen væk mødtes lørdag med æsler, sørøvere, munke, oliesheiker, edderkopper m.m.

Denne gang var det ikke børnene, men seniorerne på AktivCenter Merløse der mødtes for at fejre fastelavn og gøre sig klar til 40 dages faste. Ekstra tykke koteletter suppleret med bacon, enebær og frisk timian (jægerkam) fik en tur i ovnen og blev serveret sammen med kartofler, sovs og salat. Desserten var portionsanrettet citronfromage og sidst kaffe/te og småkager.

Bordene var dækket med guldduge pyntet med vaser med fastelavnssris, papirklip af katte, masker, skæg og tønder

Ud over udklædningen havde de husket det gode humør, så alle fik igen en rigtig god aften ud af en fællesspisning på AktivCenter Merløse

