

Aktiviteter

- mest for seniorer



1. halvår 2023



NÆSTVED

Vær med i fællesskabet på aktivitetscentrene

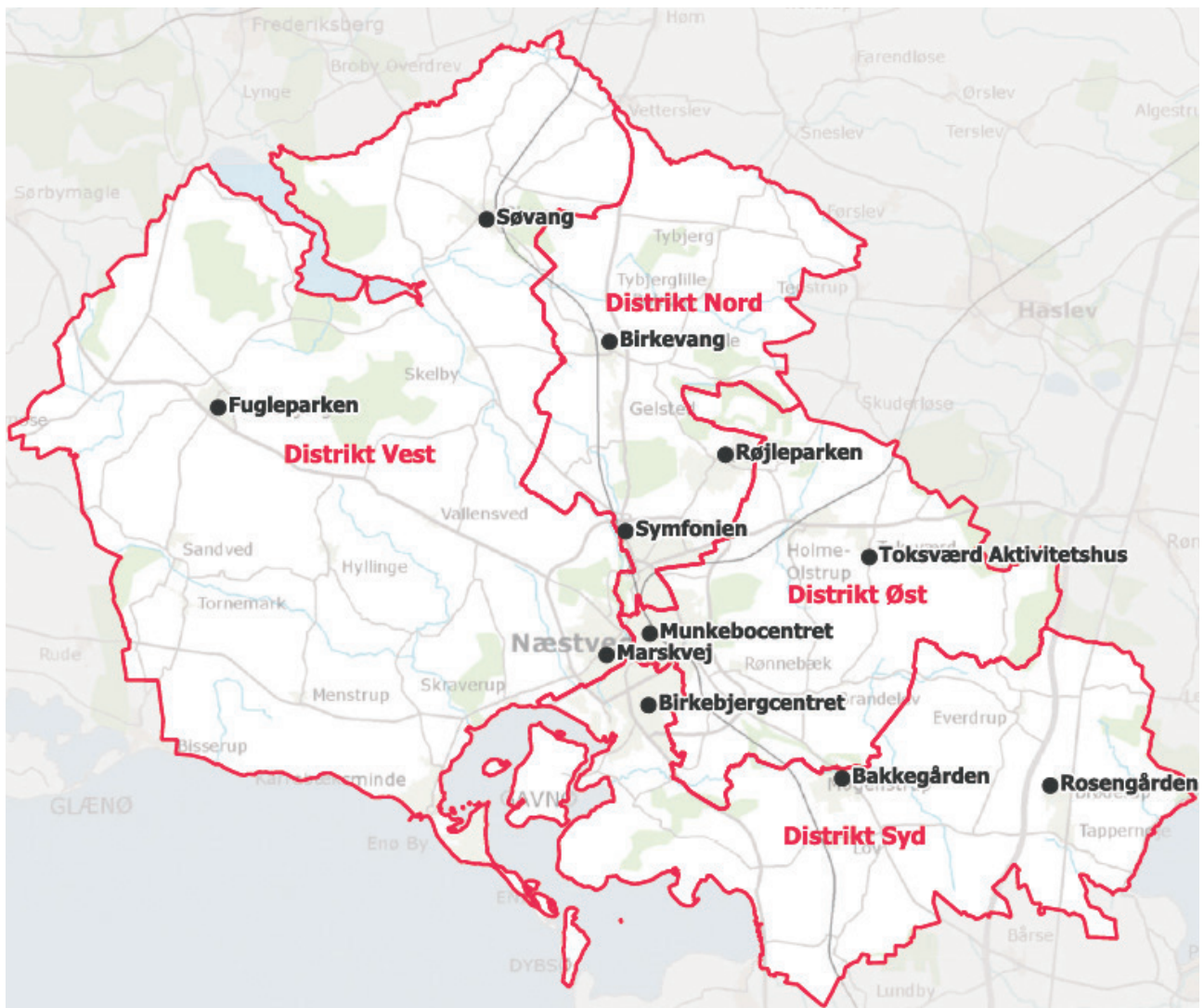
Som udgangspunkt er de fleste aktiviteter for alle, men enkelte er for særligt visiterede. Du skal som udgangspunkt tilmelde dig aktiviteterne, og der må forventes en brugerbetaling på de fleste aktiviteter. Visse hold og grupper kan have begrænsede deltagerantal eller venteliste.

Grundet COVID-19 kan der ske ændringer i aktiviteterne og udbuddet heraf. Hvis der er ændringer i aktiviteterne, vil det fremgå af opslag på centrene.

Vi har mange forskellige hold og arrangementer, som er drevet af frivillige. Har du lyst til at være en del af dette fællesskab, så er du velkommen til at kontakte centrene.

Hold øje med Ugeavisen. Her vil der en gang månedligt under "Nyt fra Næstved- mest for seniorer", blive annonceret nye tilbud eller enkeltstående arrangementer.





Her finder du os

Distrikt Nord

Røjleparken

Røjlevej 100, Fensmark, 4684 Holmegaard

Symfonien

Enggårdsvej 1, 4700 Næstved

Birkevang

Birkevænget 55, 4160 Herlufmagle

Distrikt Syd

Birkebjergcentret

Birkebjerg Allé 9, 4700 Næstved

Bakkegården

Lovvej 3, Mogenstrup, 4700 Næstved

Rosengården

Brøderupvej 12, 4733 Tappernøje

Distrikt Øst

Munkebocentret

Farimagsvej 52, 4700 Næstved

Distrikt Vest

Marskvej

Marskvej 20 B, 4700 Næstved

Fugleparken

Nattergalevej 1, 4250 Fuglebjerg

Søvang

Søvænget 43, 4171 Glumsø

Aktiviteter i Distrikt Nord

Aktivitetskonsulent Sandra Mundus, tlf. 2049 3073.
Dagcentret – Aktivitetsafdelingen, tlf. 5588 1890
bedst efter kl. 9.30.

Røjleparken

Røjlevej 100 i Fensmark, 4684 Holmegaard,
tlf. 5588 1800.

Tirsdag

- Madhold kl. 10.00–13.30, i lige uger i træningskøkkenet.
- Banko kl. 10.00–11.30 i caféen. Fornuftigt tempo med mulighed for hjælp af frivillige.

Onsdag

- Kreativt værksted kl. 11.30-15.00. Vi spiser sammen. Bestil mad efter aftale, eller medbring en madpakke. Vi hygger, maler, klipper og lytter til musik.

Fredag

- Siddende gymnastik kl. 10.00-11.30. Bagefter kan vi nyde en kop kaffe og et stykke kage til 15 kr.

Symfonien

Enggårdsvej 1, 4700 Næstved, tlf. 5588 1800.

Mandag

- Siddende gymnastik kl. 10.00-11.30. Efter gymnastikken kan vi nyde en kop kaffe og et stykke kage til 15 kr.
- Kortspil kl. 13.00-16.30 i multirummet. Henvend dig, hvis du kan lide at spille kort.

Tirsdag

- Balancetræning, øvede, kl. 9.00-9.50 ved Lise Meldgaard.
 - Balancetræning, begyndere, kl. 10.00-10.50 ved Lise Meldgaard.
 - KOL og andre luftvejslidelser kl. 11.00-11.50. Træning og Bevægelse ved Lise Meldgaard.
- Tilmelding til alle tre hold hos Kirsten Skov Nielsen, tlf. 2169 4950.

Onsdag

- Spis Sammen kl. 11.30-13.00 i Multirummet. Mad forudbestilles hos Sandra Mundus, og der afsluttes med kaffe og kage. Den første onsdag i hver måned slutter vi senere, kl. 13.30, da vi spiller banko.

Torsdag

- Kortspil med Dagnyklubben kl. 13.00-16.30 i festsalen. Vi spiller whist. Kendskab er nødvendigt. Kontakt Kirsten Møller, tlf. 5051 4790 eller Ulla Knudsen, tlf. 2129 5990.
- Spis Sammen kl. 11.30-13.00 i Multirummet. Mad forudbestilles hos Sandra Mundus, og der afsluttes med kaffe og kage. Den første onsdag i hver måned slutter vi senere, kl. 13.30, da vi spiller banko.

Birkevang

Birkevænget 55 i Herlufmagle, tlf. 5588 1800.

Tirsdag

- "Kun for sjov" kl. 18.30-21.30. Kreativt i caféen. Materialer mm. kan købes.
- Patchwork kl. 19.00-22.00 i Aktivitetslokalet
- Billard kl. 10.00-12.00.

Onsdag

- Nørklegruppen kl. 9.00-11.30 i Aktivitetslokalet. Vi strikker til Røde Kors. Kontakt Ellen Klintø, tlf. 2274 7967.

Torsdag

- Banko med pensionistforeningen kl. 14.00-16.30 to gange om måneden.
- HAT-klubben kl. 14.00-17.00 to gange om måneden. Fire gange årligt er det med spisning og start kl. 12.30.

Har du ideer/ønsker til aktiviteter, eller har du lyst til at hjælpe andre ældre, er du velkommen til at kontakte huset eller Sandra Mundus, tlf. 2049 3073.

Aktiviteter i Distrikt Syd

Aktivitetskonsulent Jette Straarup, tlf. 2974 6560.
Du kan kontakte personalet vedr. de forskellige aktiviteter, tlf. 2545 0902.

Birkebjergcentret

Birkebjerg Allé 9, 4700 Næstved, tlf. 2545 0902.

Åbningstider: mandag-torsdag kl. 8.00-16.00,
fredag kl. 8.00-13.00.

Mandag

- Spilleformiddag kl. 9.30-12.00.
- Køretur kl. 13.00-16.00.
- Herregruppe kl. 13.30-15.30.
- Badminton kl. 9.00-12.00 i Herlufsholm Hallen.
Kontakt L. Nielsen, tlf. 4062 0301.

Tirsdag

- Banko kl. 9.30-12.00 i almindeligt tempo.
- Køretur kl. 13.00-15.30.
- Kulturel eftermiddag, når vi har fået et godt tilbud.
Se opslag i centret.

Onsdag

- Kreativt værksted kl. 9.00-12.00.
- Træværksted kl. 10.00-14.00.
- Damegruppe kl. 13.00-15.30.

Torsdag

- Pandekagecafé kl. 10.00-11.00.
- Malegruppe kl. 9.30-12.00.
- Kreativt værksted kl. 13.00-15.30.
- Badminton kl. 9.00-12.00 i Herlufsholm Hallen.
Kontakt L. Nielsen, tlf. 4062 0301.

Fredag

- Brunch i Caféen kl. 10.00-11.00. Hygge og sang.
- Oplevelsesture kl. 10.30-16.00. Se opslag i centret.

Søndag

- Cafeeftermiddag kl. 12.00-15.00 en gang om måneden. Se opslag i centret.

Rosengården

Brøderupvej 12, Tappernøje, tlf. 5596 5063.

Mandag

- Computerhold kl. 10.00-12.00.
- Husorkester kl. 12.30-14.00.

Tirsdag

- Computerhold kl. 10.00-12.00.
- Fællesspisning, banko, foredrag, musik og andet. Vi mødes kl. 14.00-16.00. Hent programmet på Rosengården eller se det på facebook under Tappernøje.

Onsdag

- Kortspil kl. 13.00-16.00.
- Gymnastik kl. 13.30-14.30.
- Gudstjeneste kl. 10.30 den første onsdag i måneden.

Torsdag

- Café Rosengården kl. 13.00-16.00.

Fredag

- Gymnastik kl. 9.30-10.30.
- Vi strikker til Mother Teresa den sidste fredag i måneden.

Har du ideer/ønsker til aktiviteter, eller har du lyst til at hjælpe andre ældre, er du velkommen til at kontakte huset eller Jette Straarup, tlf. 2545 0902.



Aktiviteter i Distrikt Øst

Frivillighedsmedarbejder Annette Hansen, tlf. 2421 2345, athan@naestved.dk Aktiviteter, arrangementer og frivilligt arbejde.

Munkebocentret

Farimagsvej 52 i Næstved, tlf. 5588 1900.

Mandag

- Nørklehold kl. 10.00-12.00. Vi strikker, hækler, syr og hygger.
- Stolegymnastik kl. 13.00-14.00 på 1.sal. Kontakt Inge for tilmelding, tlf. 6176 5346.
- Strikkehold kl. 13.00-15.00 i havestuen.
- IT- hjælp kl. 10.00-12.00 hos Tom i cafeen. Medbring din bærbar/IPad eller mobil. – Ring for dato på 2421 2345.

Tirsdag

- Mandegruppe kl. 10.00-12.00 og kl. 13.00-15.30 på Værkstedet.

Onsdag

- Krea værksted kl. 10.00-12.00 i Caféen. Her kan du male og jonglere med med farver og fantasi.
- Banko hver onsdag kl. 13.15-14.00.
- Munkeklubben kl. 18.00-21.00 den første onsdag i måneden.
- Mandegruppen kl. 15.00-17.00 i lige uger, Ellebækvej Vej 93. Kontakt Ruben Notkin, tlf. 4023 7561.



Torsdag

- Kun for mænd kl. 10.00-12.00 og kl. 13.00-15.30.
- Gudstjeneste kl. 10.00-11.00 den første torsdag i måneden.

Fredag

- Fredagsbar kl. 15.00-17.00 i caféen den sidste fredag i måneden. Se opslag på Munkebo

Lørdag

- Lørdagscafé kl. 14.00-16.00 i caféen. Den tredje lørdag i måneden. Se opslag og tilmelding på Munkebo.

Aktivitets dagtilbud mandag til fredag for yngre med demens

Du er velkommen til at kontakte demensspecialisten i Næstved Kommune eller dagtilbuddets personale for at høre nærmere, tlf. 2545 1517. Du kan også finde oplysninger om dagtilbud på www.naestved.dk.



Munkebo cafeen

Har åbent mandag-torsdag kl. 10.00-15.00 og fredag kl. 10.00-14.00.

Tirsdag og torsdag er det muligt at købe varm mad til frokost. Se opslag i huset. Øvrige dage kan der købes sandwich, kage og diverse.

I cafeen vil du altid kunne finde aktivitetskalender og tilmeldingssedler for den gældende måned.

Genbrugsbutik og kiosk holder åbent mandag og onsdag kl. 10.00-14.00. Her kan du finde genbrugstøj, garn, nips og andet godt.

Har du ideer/ønsker til aktiviteter, eller har du lyst til at hjælpe andre ældre, er du velkommen til at kontakte huset eller Annette Hansen, tlf. 2421 2345.

Følg med på månedskalenderen, som kan ses på www.distriktoest.dk/arrangementer.



Aktiviteter i Toksværd

Mandag

- Motionsgymnastik stående eller siddende kl. 9.30-12.00 i fodboldklubbens lokaler, Gormsvej. Afsluttes med kaffe, kage og sang. Kontakt Erik og Jenny, tlf. 2639 5644.
- Kortspil, whist, kl. 13.00-17.00 i foreningslokalet på Døgndiamanten, Loddervej i Holme Olstrup. Kaffe, kage og snak i pausen. Kontakt Lillian, tlf. 4059 9805.

Onsdag

- Afspændingsgymnastik kl. 10.00-11.30 i fodboldklubbens lokaler, Gormsvej. Den første onsdag i måneden er der hygge med kaffe, te og kage. Kontakt Iris, tlf. 5556 2666.
- Strik, hygge, og samvær kl. 13.00-16.00 i fodboldklubbens lokaler, Gormsvej. Kontakt Annie, tlf. 5556 2022.

Lørdag

- Dåbsservietter og små tæpper til kirken kl. 10.00-12.00 i konfirmandstuen, Toksværd Kirke. Der er kaffe, te og kage. Kontakt Kisser, tlf. 2655 4860.

Aktiviteter i Distrikt Vest

Aktivitetskonsulent Maja Stenmann, tlf. 2545 1125.

Marskvej

Marskvej 20B, 4700 Næstved.

Aktivitetsmedarbejder Pia Holm, tlf. 5588 1873.

Mandag

- Socialt samvær og mulighed for fælles middagsmad kl. 9.00-13.00.
- Mandegruppe kl. 13.00-14.30.

Tirsdag

- Socialt samvær kl. 9.30-16.00 for ensomme ældre. Hyggesnak og kaffe. Der kan evt. være en bus- eller cykeltur med rickshaw cyklen.
- "Speciel banko" kl. 10.00-11.30 med mulighed for hjælp af frivillige.
- Spis sammen, varm mad kl. 12.00. Tilmelding er nødvendig.

Onsdag

- Banko kl. 9.45-11.30 i almindeligt tempo.
- Socialt samvær kl. 11.30-15.30 for ensomme ældre.
- Stolegymnastik kl. 13.00-14.30. Tilmelding er nødvendig.

Torsdag

- Socialt samvær kl. 10.00-16.00 for ensomme ældre. Der tilbydes cykeltur med Rickshaw cyklen. Der hygges med kaffe og kage.
- Spis sammen, varm mad, kl. 12.00. Tilmelding er nødvendig.

Fredag

- Morgenbord kl. 8.30-9.30. Tilmelding er nødvendig.
- Stolegymnastik kl. 10.00-11.30. Tilmelding er nødvendig.
- Socialt samvær kl. 9.30-13.00.



Fugleparken

Nattergalevej 1, 4250 Fuglebjerg, tlf. 2486 3752

Aktivitetsmedarbejder Inge Lise Hansen, tlf. 2486 3752.

Åbningstider:

Mandag-torsdag kl. 9.30-15.30.

Fredag kl. 8.00-12.00.

Træffes bedst på telefon kl. 9.30-10.00 og igen kl. 12.00-13.00.

Mandag

- Køretur i vores minibus. En tur ud af huset. Det kan være en tur ud i det grønne, ud at handle, eller hvad vi har lyst til.
- Film og hygge kl. 13.00-15.30 hver den anden mandag i måneden.
- Spilleeftermiddag kl. 13.00-15.30 hver den fjerde mandag i måneden.

Tirsdag

- Kortspil, whist, kl. 13.00-15.30. Kendskab er nødvendig.
- Kortspil, whist, kl. 18.30-22.00. Kendskab er nødvendig.
- Fællessang kl. 13.30-15.30 den første tirsdag i måneden.

Onsdag

- Billard kl. 9.30-11.30.
- Stolegymnastik kl. 10.00-12.00. Tilmelding er nødvendig.
- Middagsmad kl. 12.00-13.00. Tilmelding er nødvendig.
- Eftermiddagshygge kl. 13.00-15.30. Tilmelding er nødvendig.
- Madhold kl. 14.00-18.00 for mænd. Alle deltager aktivt i madlavningen. Tilmelding er nødvendig.



Torsdag

- Mandegruppe kl. 10.00-13.00. Vi slutter af med en frokost. Tilmelding er nødvendig.
- Litteraturredgruppe kl. 10.00-12.00 i lige uge. Tilmelding er nødvendig.
- Gudstjeneste kl. 10.30 i lige uge. Vi starter med kaffe.
- Torsdagsklub kl. 14.00-16.00 i ulige uge.

Fredag

- Morgenbord kl. 9.30-11.30. Tilmelding er nødvendig.

Lørdag

- Bankospil kl. 14.00-16.00 i lige uger. Tilmelding er nødvendig.

Billardbordet er til fri afbenyttelse alle dage; undtagen ved arrangementer.

Der tilbydes små busture med vores minibus. Har du en god idé til en tur ud i det blå, så er du velkommen til at kontakte os.



Søvang

Søvænget 43, 4171 Glumsø

Marianne Clausen, tlf. 2920 6936.

Du kan følge os på Facebook-siden marianne søvang.

Mandag

- Fælles morgenbord kl. 8.30-10.00.
- Middag kl. 9.00-13.00. Vi laver mad sammen til alle, og spiser sammen.

Tirsdag

- Bankospil kl. 9.45-11.30 i roligt tempo, og med mulighed for støtte.
- Damehold kl. 11.30-13.30. Vi mødes til en fælles frokost. Derefter, hvad der er stemning for.

Onsdag

- Fælles morgenbord kl. 8.30-10.00.
- Åben aktivitet kl. 10.00-11.30.
- Slyngelklub kl. 10.30-12.30. Herrerne mødes til en snak, og hvad der ellers er ønske om. Der afsluttes med frokost. Tilmelding er nødvendig.
- Fælles kaffebord kl. 14.00-15.00. Kaffe og kage til 15 kr.

Torsdag

- Kortspil kl. 9.30-11.30. Vi spiller femhundrede.
- Kreativt værksted kl. 9.30-11.30. Forskellige håndarbejder og socialt samvær.
- Billardklubben kl. 10.00-11.30 på 1. sal. Tilmelding er nødvendig.
- Kreative hænder kl. 13.00-16.00. Kreationer, som vi sælger. Sjov og et godt grin.
- Filmhygge kl. 14.00 i ulige uger. Vi ser film efter ønsker.
- Gudstjeneste kl. 14.00 hver den første torsdag i måneden.

Fredag

- Fælles morgenbord kl. 8.30-10.00.
- Forskellige spil, bl.a. bowling, Wii eller fingercurling, kl. 10.30-11.30.

Der tilbydes køreture i vores minibus samt ture i vores Rickshaw cykler.

Kørselsordninger i kommunen

Movia Handicapkørsel/Flextrafik

Du har mulighed for at søge om Movia Handicapkørsel/Flextrafik. Det er en kørselsordning, du skal indstilles og visiteres til fra egen kommune.

Kørselsordningen kan benyttes til alle former for kørsel; undtagen ved behov for kørsel til behandling, undersøgelser eller lignende på et Sygehus. Movia Handicapkørsel/Flextrafik kan også anvendes til kørsel til egen læge/speciallæge.

For at søge om Movia Handicapkørsel/Flextrafik skal du udfylde og underskrive et ansøgningsskema. Du kan printe ansøgningsskemaet ud fra Movias hjemmeside på www.movia.dk - Her kan du også finde flere oplysninger om Movia Handicapkørsel/Flextrafik.

Kriterier for visitering til Movia Handicapkørsel/Flextrafik

Ansøgere kan visiteres til Movia Handicapkørsel/Flextrafik. Hvis de er bevilget mobilitetshjælpe midler i form af albuestok, rollator eller kørestol af Næstved Kommune, og/eller som opfylder synskriterier på sit syn, dårligere en 6/60.

Egenbetalt kørsel

Flextur er fleksibel og behovsstyret samkørsel, og er et supplement til den almindelige rutebaserede

kollektive transport. Alle kan benytte Flextur, og til alle turformål. Du skal ikke visiteres til kørslen.

Bestilling af Flextur sker ved henvendelse til Movia, tlf. 7026 2727. Du kan ringe alle dage kl. 8.00-18.00. Oplysninger om Flextur kan du også finde på www.naestved.dk - skriv "flextur" i søgefeltet. Du skal bestille din flextur mindst to timer før ønsket afgang.

Du kan også bestille på movia.flextrafik.dk, hvor du skal oprette dig som kunde. Du får 10% rabat på prisen ved bestilling via internettet.

Du kan betale for din flextur med dankort samtidig med, at du bestiller. Når du bestiller, skriver du blot, hvor du gerne vil hentes og køres til og hvornår.

Kørsel til kommunens dagcentre og andre arrangementer

Bestilles i det center, hvor aktiviteten eller arrangementet foregår, dagen før - inden kl. 11.00. Kørslen afbestilles ligeledes dagen før kørslen. Til- og afmelding til weekend eller mandage sker senest fredagen inden. Prisen kan du få oplyst ved at kontakte dagcenteret.



Aktivitetsudvalg

Aktivitetsudvalget er at finde i alle 4 distrikter, og disse består af mange gode frivillige kræfter, der er med til at styrke det lokale netværk til gavn og glæde for borgerne.

Udvalget er med til at planlægge og udføre aktiviteter for ældre borgere i lokalområdet i samarbejde med borgere og ledere. Udvalget mødes en gang om måneden, og som medlem vælges man for en toårig periode.

I aktivitetsudvalget får man mere indblik i, hvad de frivillige på centrene arrangerer, og hvad der kan være af udfordringer for at få nye tiltag til at lykkes.

Udvalget har et budget, som gør det muligt at bevilge penge til forskellige tiltag. Vi ser på ansøgningerne, og langt de fleste ansøgninger bliver støttet enten med hele det ansøgte beløb eller med et tilskud.

Aktivitetsudvalget er en slags talerør mellem centrene og de frivillige.

Er du interesseret og ønsker at høre mere om udvalgets arbejde, er du velkommen til at kontakte distrikterne.

Aktivitetsudvalget i Distrikt Nord

Ønsker du kontakt til aktivitetsudvalget, kan du kontakte Sandra Mundus, tlf. 2049 3073.

Aktivitetsudvalget i Distrikt Syd

Kontakt aktivitetsudvalget gennem Birkebjerg-centret, tlf. 2545 0902.

Aktivitetsudvalget i Distrikt Øst

Du kan kontakte aktivitetsudvalget gennem frivillighedsmedarbejder Annette Hansen, tlf. 2421 2345.

Aktivitetsudvalget i Distrikt Vest

Få kontakt til aktivitetsudvalget gennem aktivitetsmedarbejder Marianne Clausen, tlf. 2920 6936.





NÆSTVED