

# Aktiviteter

## - mest for seniorer



# Det er gratis at komme i aktivitetscentrene

Som udgangspunkt er de fleste aktiviteter for alle, men enkelte er for særligt visiterede. Du kan se i oversigten, om aktiviteterne eller arrangementerne kræver, at du tilmelder dig, og om der er brugerbetaling. Du skal selv betale eventuelle udgifter til materialer i vores værksteder. Visse hold og grupper kan have begrænsede deltagerantal eller venteliste.

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.



## 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

#### Toksværd Aktivitetshus

Toksværd Bygade 56 A, 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, 2049 3073.  
Forebygger ensomhed og vejleder til aktiviteter.

Frivilligkoordinator Karin Mundt Monssen,  
2545 1744. Aktiviteter.

Dagcentret – Aktivitetsafdelingen, 5588 1890  
bedst efter kl. 9.30.

## Røjleparken

Røjlevej 100 i Fensmark, 4684 Holmegaard,  
5588 1800.

### Mandage

- Bowling kl. 10.30-11.30 i træningssalen.  
Handicapvenligt (holder pause).
- Billard kl. 12.45-15.00 i kælderen.  
Kontakt Tage, 2847 3312.
- Kortspil kl. 12.45-15.00 i cafeen.

### Tirsdage

- Madhold i lige uger kl. 10.00-13.30 i  
træningskøkkenet. Tilmelding nødvendig.  
Kontakt Margit Henriksen, 20716134.
- Banko kl. 10.00-11.30 i caféen.  
Fornuftigt tempo, mulighed for hjælp af  
frivillige. Kontakt Ditte & Svend, 2480 8983.

### Onsdage

- Onsdagscafé kl. 10.00-11.30 med  
Gitte Hansen. Fællessang og histori-  
fortælling. Kontakt Gitte Hansen, 2545 1880.  
Kaffe/the mv. kan købes.
- 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.  
Kontakt Nina, 5554 7612.

## Symfonien

Enggårdsvvej 1, 4700 Næstved, 5588 1800.

### Mandage

- Kortspil kl. 13.00-16.30 i festsalen.  
Kontakt Emmy og Børge.

### Tirsdage

- 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 3 hold til  
Kirsten Skov Nielsen, 2169 4950.

### Torsdage

- Nørkleklubben kl. 10.00-11.45.  
Vi strikker til Røde Kors.  
Kontakt Lykke Christensen, 2126 8213.
- Kortspil med Dagnyklubben kl. 13.00-16.30  
på Symfonien i festsalen. Vi spiller Whist,  
kendskab er nødvendigt. Kontakt Kirsten  
Møller, 5051 4790 eller Ulla Knudsen,  
2129 5990.
- Korsang kl. 15.30-17.00 i Multirummet.  
Kontakt Gitte Hansen, 2545 1880.
- Stolegymnastik kl. 13.00-14.00 i  
Multirummet. Kontakt Charlotte, 5588 1890.

## Birkevang

Birkevænget i 55, i Herlufmagle, 5588 1800.

### Mandag

- Billard kl. 9.00-11.30.  
Kontakt Gunnar Larsen, 2962 4510.

# Aktiviteter i Distrikt Nord - fortsat

## Tirsdag

- Rygtræning for pensionister kl. 9.00-9.50 i Aktivitetslokalet ved Pernille Nielsen. Tilmelding Kirsten Skov, 2169 4950.
- Træning, slidgigt i hofter/knæ kl. 10.00-10.50 i Aktivitetslokalet ved Pernille Nielsen. Tilmelding Kirsten Skov, 2169 4950.
- Kreativgruppe kl. 10.00-12.00 i Aktivitetslokalet ved Lillian Hansen, 2822 8209.
- Herregruppe i lokalet "Kun for mænd" kl. 14.00-16.30. Kontakt Poul Remontiusen, 2156 5663 eller Hans R. Johansen, 236 4671.
- Dans og sang i caféen kl. 14.30-16.00 ved Marie, 4022 2971.
- "Kun for sjov" kl. 18.30-21.30 ved Birthe Jakobsen, 4016 4718 og Jette Skou Hansen, 5188 0375. Kreativt i caféen. Materialer mm. kan købes.
- Patchwork kl. 19.00-22.00 i Aktivitetslokalet. Kontakt Lis Christoffersen, 6136 6656.

## Onsdag

- Nørklegruppen kl. 9.00-11.30 i Aktivitetslokalet. Vi strikker til Røde Kors. Kontakt Ellen Klintø, 2274 7967.
- Altsang kl. 14.00-16.00 i caféen ved Anita Bisp, 2622 3704 og Kirsten Jensen, 4027 9224.
- Petanque kl. 9.30 på banen ved græsplænen. I vinterhalvåret spilles der på Herlufmagle skole. Bare mød op.
- Fællessang kl. 14.00-16.00 ved Anita Bisp, 2622 3704.

## Torsdag

- Senioregymnastik kl. 13.00-14.00. Kontakt Inger Steizig, 2639 0280.

## Fredag

- Madgruppe i træningskøkkenet kl. 9.30-13.30. Pris pr. gang kr. 30,00. Kontakt Gitte Strøm, 6154 7999.



# Aktiviteter i Distrikt Syd

Aktivitetskonsulent Jette Straarup, 2974 6550.  
Teamleder: Else Marie Holm, 5588 2040.

## Birkebjergcentret

Birkebjerg Allé 9, 4700 Næstved, 5588 2064

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

### Mandage

- Siddende gymnastik kl. 9.30-10.00.
- Gåtur/stavgang kl. 10.00-11.00.
- M/K gymnastik kl. 11.30-12.30.
- Mandagskøretur kl. 13.30-16.00.
- Badminton kl. 9.00-12.00 i Herlufsholm Hallen. Kontakt L. Nielsen, 4062 0301.

### Tirsdage

- Strikke/hæklegroupe kl. 8.30-15.00.
- Afasigruppe kl. 10.00-11.30.
- Balancetræning kl. 11.00-11.50 ved AOF.
- Siddende gymnastik kl. 10.00-11.00 ved Ældresagen på Birkebjergcentret.
- Pandekagecafé kl. 10.00-11.00.
- Bage/madgruppe kl. 10.00-12.00.
- Boccia/petanque kl. 13.00-15.00.

### Onsdage

- Siddende gymnastik kl. 9.00-10.00.
- Kreativ værksted kl. 9.00-11.30.
- Træværksted kl. 10.00-14.00.
- Hæklegroupe kl. 9.30-11.30.
- Balancetræning kl. 10.00-11.00 ved AOF.
- M/K gymnastik kl. 11.30-12.30.
- Banko kl. 13.00-15.00. Almindeligt tempo.
- Herregymnastik kl. 13.00-14.00.

### Torsdage

- Akvarel/akryl hold kl. 9.30-13.30.
- Kreativt værksted kl. 10.00-15.00.
- Afasigruppe kl. 10.00-12.00.
- Herregruppe kl. 10.00-11.30.
- Damegruppe kl. 10.00-11.30.
- Boccia/petanque kl. 13.00-15.00.
- Badminton kl. 9.00-12.00 i Herlufsholm Hallen. Kontakt L. Nielsen, 4062 0301.

### Fredage

- Patchwork kl. 9.30-12.30.
- Gåtur kl. 9.30-10.00.
- Brunch kl. 10.00-11.00 i caféen. Hygge og sang.
- Bækkenbund og mavemotion kl. 11.30-12.45 ved AOF - for herrer.
- Stavgang/gåtur kl. 11.00-12.00.
- Oplevelse ture kl. 12.30-16.00 - se opslag.



# Aktiviteter i Distrikt Syd - fortsat

## Bakkegården

Lovvej 3, Mogenstrup, 5131 5350.

### Mandag

- Kreativt værksted kl.10.00-12.00.

### Tirsdag

- Madgruppe kl.10.00-12.30 i ulige uger.
- Tur ud i det blå i lige uger kl.10.00-12.00.

### Onsdag

- Banko kl.10.30-11.30 den første onsdag i måneden.
- Sang og musik kl.10.00-11.30.

### Torsdag

- Gudstjeneste kl.10.00 - 11.00 den tredje torsdag i måneden.
- Gymnastik kl.10.30.

### Fredag

- Samvær kl.10.00.
- Herregruppe kl.10.00-12.00.
- Banko kl.10.30-11.30 den tredje fredag i måneden.

## Rosengården

Brøderupvej 12, 4733 Tappernøje, 5596 5063

### Mandage

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

### Tirsdage

- Computerhold kl. 10.00-12.00.

### Onsdage

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

### Torsdage

- Café Rosengården kl. 13.00-16.00.

### Fredage

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



# Aktiviteter i Distrikt Øst

## Munkebo-centret

Farimagvej 52, 4700 Næstved, 5588 1900.

Frivillighedsmedarbejder Annette Hansen,  
2421 2345, athan@naestved.dk vedrørende  
aktiviteter, arrangementer og frivilligt arbejde.

### Mandag

- Nørklehold kl. 10.00-12.00. Vi strikker, hækler, syr og hygger.
- Stolegymnastik kl. 14.30-15.30 På 1.sal. (Ingen ledige pladser men venteliste).

### Tirsdage

- Kreativt værksted kl. 10.00-11.30. Vi maler på stof m.m.
- Nørklehold kl. 13.00-15.00. Vi strikker, hækler, syr og hygger.
- Mandegruppe på værkstedet, Munkebo kl.10.00-12.00 og 13.00-15.30.
- Erindringsdans kl. 14.00-15.00 i ulige uger.
- Sang kl. 10.30-11.30 i lige uger.
- Kortspil kl. 9.00-12.00.

### Onsdage

- Hyggesnak og spil kl. 10.00-11.30.
- Køkkenhold kl. 10.00-11.30. Der kan bages og syltes.
- Banko kl. 13.15-14.00.

- Munkeboklubben kl. 18.00-21.00 den første onsdag i måneden.
- Mandegruppen i lige uger kl. 15.00-17.00 på Ellebæk Vej 93. Kontakt Ruben Notkin, 4023 7561.

### Torsdage

- Kun for mænd kl. 10-12 og kl. 13.00-15.30.
- Gudstjeneste kl. 10.00-11.00 den første torsdag i måneden
- Boccia kl. 13.00-14.00.

### Fredage

- Gymnastik for friske ældre kl. 9.00-10.00 på første sal.
- Fredagsbar i cafeen kl. 15.00-17.00 på Munkebo den første fredag i måneden. Se opslag.

### Lørdag

- Lørdagscafe i cafeen kl. 14.00-16.00 den 18. januar, 15. februar, 21. marts, 18. april og 16. maj 2020. sommerferie i juni-august. Se opslag og tilmelding.

Der er arrangementer for yngre demente. Hvis du vil vide mere, så kontakt Yngre Demens, 2545 1917.

# Aktiviteter i Distrikt Øst - fortsat

## Toksværd aktivitetshus

Toksværd Bygade 56 A, Toksværd

Aktivitetshusets lokaler kan benyttes til sociale aktiviteter og arrangementer. Huset er drevet af frivillige. Er altid åbne for nye initiativer. Kontakt Grethe Borød, 6012 1458.

### Mandage

- Gymnastik for pensionister kl. 9.30-12.00 i lokale 1. Kontakt Ruth Petersen, 5217 2779.
- Kortspil kl. 13.00-17.00 i lokale 1. Kontakt Hans Heine, 2127 8659.

### Tirsdage

- Yoga kl. 17.00-17.50. Kontakt Sanne Grunnet, Lundby gymnastikforening, 5197 4010.
- Ældremotion kl. 16.00-17.00 i lokale 6. Kontakt Stefanie Larsen, 2283 7025.

### Onsdage

- Afspændingsgymnastik kl. 10.00-13.00 i lokale 6. Kontakt Iris Berensen, 2556 1849.
- Strikke og hyggeklub kl. 13.00-16.00 i lokale 1. Kontakt Ruth Petersen, 5217 2779

### Torsdag

- Yoga kl. 10.00-11.15 - Flexordning. Kontakt Sanne Lind, Lundby gymnastikforening, 5197 4010.

### Lørdag

- Dåbsservietter kl. 10.00-12.00 den første lørdag i måneden. Start den 1. februar. Kontakt Ruth Petersen, 5217 2779.





# Aktiviteter i Distrikt Vest

Aktivitetskonsulent Maja Stenmann,  
2545 1125.

## Marskvej

Marskvej 20B, 4700 Næstved, 5588 1873

Aktivitetsmedarbejder  
Pia Jørgensen, 5588 1873

### Mandage

- Mandegruppe kl. 9.00-12.00. Få en snak mand til mand. Vi starter med lidt motion.
- Stolegymnastik kl. 12.30-13.30 i aktivitetsafdelingen. Tilmelding er nødvendig.

### Tirsdage

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

### Onsdage

- Banko kl. 9.45-11.30. Almindeligt tempo.
- Socialt samvær kl. 11.30-15.30 for ensomme ældre.

### Torsdage

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

### Fredage

- Hygge og socialt samvær kl. 8.30-10.30.
- Stole gymnastik kl. 10.30-11.30 i aktivitetsafdelingen. Tilmelding er nødvendig.
- Socialt samvær kl. 13.00-15.30 for ensomme ældre.

## Fugleparken

Nattergalevej 1, 4250 Fuglebjerg

Aktivitetsmedarbejder Inge Lise Hansen,  
2486 3752.

### Mandage

- Stolegymnastik/spil kl. 10.00-11.30. Tilmelding nødvendig.
- Middagsmad kl. 12.00. Den varme mad skal bestilles.
- Gåtur kl. 13.00. Fra Fugleparken og lidt rundt i byen.
- Erindringsdans kl. 14.00-16.00 i lige uger. Dans og kaffe/kage. Pris 20 kr.
- Eftermiddagshygge med dans kl. 14.00-16.00 i ulige uger. Kaffe og kage kan købes.

### Tirsdage

- Mandegruppe kl. 10.00-13.00 i Aktivitetscentret. Vi planlægger efter, hvad der er stemning for. Vi slutter med frokost. Tilmelding nødvendig.
- Patchwork eller anden syning kl. 10.00-12.00. Tilmelding nødvendig.
- Billard kl. 10.00-12.00. Kom bare og spil med.
- Whist kortspil kl. 13.30-16.00. Kendskab nødvendig.
- Whist kortspil kl. 18.30-22.00. Kendskab nødvendig.

### Onsdage

- Sang og hygge kl. 10.00-11.30 i lige uger. For borgere med tættere kontakt med personalet. Tilmelding nødvendig.
- Bankospil. Kl. 10-11.30 i ulige uge. Vi starter med kaffe og spiller i roligt tempo. Tilmelding nødvendig.
- Middagsmad kl. 12.00. Den varme mad skal bestilles.

# Aktiviteter i Distrikt Vest - fortsat

- Åbent aktivitetscenter kl. 13.00-16.00. Håndarbejder, spil med mere.
- Datastue kl. 14.00-16.00. Kom på internettet, få Nem ID, netbank eller andre ønsker. Medbring gerne din egen pc eller tablet.
- L`hombre kl. 18.30-22.30.

## Torsdage

- Litteraturgruppe kl. 10.00-12.00 i lige uger. Vi skiftes til bogvalg. Tilmelding nødvendig.
- Billard kl. 10.00-12.00. Hver anden uge kl. 11.30-13.30
- Middagsmad kl. 12.00. Den varme mad skal bestilles.
- Madhold kl. ca. 14.00-18.00 for herrer. Alle deltager aktivt i madlavningen. Tilmelding nødvendig.
- Frimærker kl. 14.00-16.00. Der byttes, diskuteres og hygges.

## Fredage

- Fredag morgen-/formiddagsbord kl. 9.30 -11.00. Hygge, spil eller hvad der er stemning for.
- Middagsmad kl. 12.00. Den varme mad skal bestilles.

## Alle dage, også weekend

Billardbordet er til fri afbenyttelse alle dage. Undtaget ved arrangementer.

## Søvang

Søvænget 43, 4171 Glumsø

Marianne Clausen, 2920 6936.

Du kan følge os på Facebook-siden marianne søvang.

## Mandage

- Fælles morgenbord kl. 8.30-10.00.
- Maddag kl. 9.00- 13.00. Laver mad sammen til alle på Søvang.

## Tirsdage

- Bankospil kl. 9.45-11.30. Roligt tempo. Mulighed for støtte.
- Kortspil kl. 13.00-16.30. Whist, kaffe og ostemadder.

## Onsdage

- 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. Der afsluttes med frokost. Tilmelding nødvendig.
- Fælles kaffebord kl. 14.00-15.00. Kaffe og kage til 15 kr.

## Torsdage

- Kortspil kl. 9.30-11.30. Vi spiller femhundrede.
- Kreativt værksted kl. 09.30-11.30. Forskelligt håndarbejde og socialt samvær.
- Susåskolen kl. 10.00-12.00. Børn fra Susåskolen læser højt.
- Kreative hænder kl. 13.00-16.00. Kreationer, som vi sælger. Sjøv og et godt grin.

## Fredage

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



# Kørselsordninger i kommunen

- i forbindelse med aktiviteter på centrene

## 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 et ansøgningsskema. Du kan printe ansøgningsskemaet ud fra Movias hjemmeside på [www.movia.dk](http://www.movia.dk) – Her kan du også finde flere oplysninger om Movia Handicapkørsel/Flextrafik.

## Undtagelse for visitering til Movia Handicapkørsel/Flextrafik

Ansøgere, som er bevilget handicapbil og er i stand til selv at føre bilen, kan ikke visiteres til Movia Handicapkørsel/Flextrafik.

## Egenbetalt kørsel

Landflex er en kollektiv trafik, som fungerer som en busrute, du selv skal betale for. Bestilling af Landflex sker ved henvendelse til Movia på 7026 2727, tast 2, alle dage kl. 8.00-18.00. Oplysninger om Landflex kan du finde på [www.naestved.dk](http://www.naestved.dk) - skriv "landflex" i søgefeltet.

## 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. Pris: 28 kr. hver vej, som betales til chaufføren.

- Bakkegården, 5588 1650
- Birkebjergcentret, 5588 2000
- Birkevang, 5588 1890
- Fugleparken, 5588 1615
- Kildemarkscentret, 5588 1928
- Marskgårdscentret, 5588 1873
- Munkebocentret, 5588 1928
- Røjleparken, 5588 1890
- Rosengården, 5596 5063
- Søvang, 2920 6936
- Symfonien, 5588 1890
- Toksværd Aktivitetshus, 5588 1928

## Kørsel til kirke eller gudstjeneste i et af centrene

Spørg en hjælper eller personalet i dit center, hvis du er i tvivl om, hvor du bestiller kørslen. Det kan være forskelligt fra sogn til sogn.

## Taxa

En anden mulighed er at bestille egen betalt kørsel med Næstved Taxa på 5577 7272. Nummeret svarer hele døgnet alle årets dage.

## Andre kørselsordninger

Hvis du har brug for kørsel til læge, sygehuse eller genoptræning, kan du læse om det på [www.naestved.dk](http://www.naestved.dk) eller spørge i centrene.

# Aktivitetsudvalg

## Distrikt Nord

Formand Susanne Rasmussen, 2670 6837

Lillian Hansen  
Anne Lise Egelykke  
Vera Elvang  
Birgit Nielsen  
Karen Schack  
Britta Madsen

Alle medlemmer er tilknyttet alle centre i distriktet.

## Distrikt Syd

Formand Kristian Medholdt, Bakkegården

Inge lise Rasmussen, Bakkegården  
Else Zabel, Bakkegården  
Aase Pasborg, Birkebjergcentret  
Lotte Grüning, Birkebjergcentret  
Aase Johansen, Birkebjergcentret  
Ejner Langhoff, Rosengården  
Anne Lise Olsen, Rosengården  
Tove Hansen, Rosengården  
Mina Ludvigsen, Bakkegården

Hvis du vil i kontakt med Aktivitetsudvalget kan du ringe til Birkebjergcentret på 2545 0902.

## Distrikt Øst

Formand Bodil Kjeldgaard,  
Kildemarkscentret

Else Lindstrøm, Kildemarkscentret  
Grethe Borød, Toksværd  
Ruth Pedersen, Toksværd  
Marianne Pedersen, Munkebo  
Ingrid Rasmussen, Munkebo  
Linda Sørensen, Munkebo

Vil du i kontakt med Aktivitetsudvalget, kan du ringe til Annette Hansen på 2412 2345.

## Distrikt Vest

Formand Tom Lindholm Jørgensen,  
Søvang, 2166 4469

Bente Grøndahl, Søvang  
Lizzie Pedersen, Søvang  
Helle Petersen, Fugleparken  
Solveig Nielsen, Fugleparken  
Anni Møldal, Fugleparken  
Henning Lykke Pedersen, Fugleparken  
Tina Nielsen, Marskvej  
Anette Fasmer, Marskvej