

Aktiviteter

- mest for seniorer



1. halvår 2022



NÆSTVED

Det er gratis at komme i aktivitetscentrene

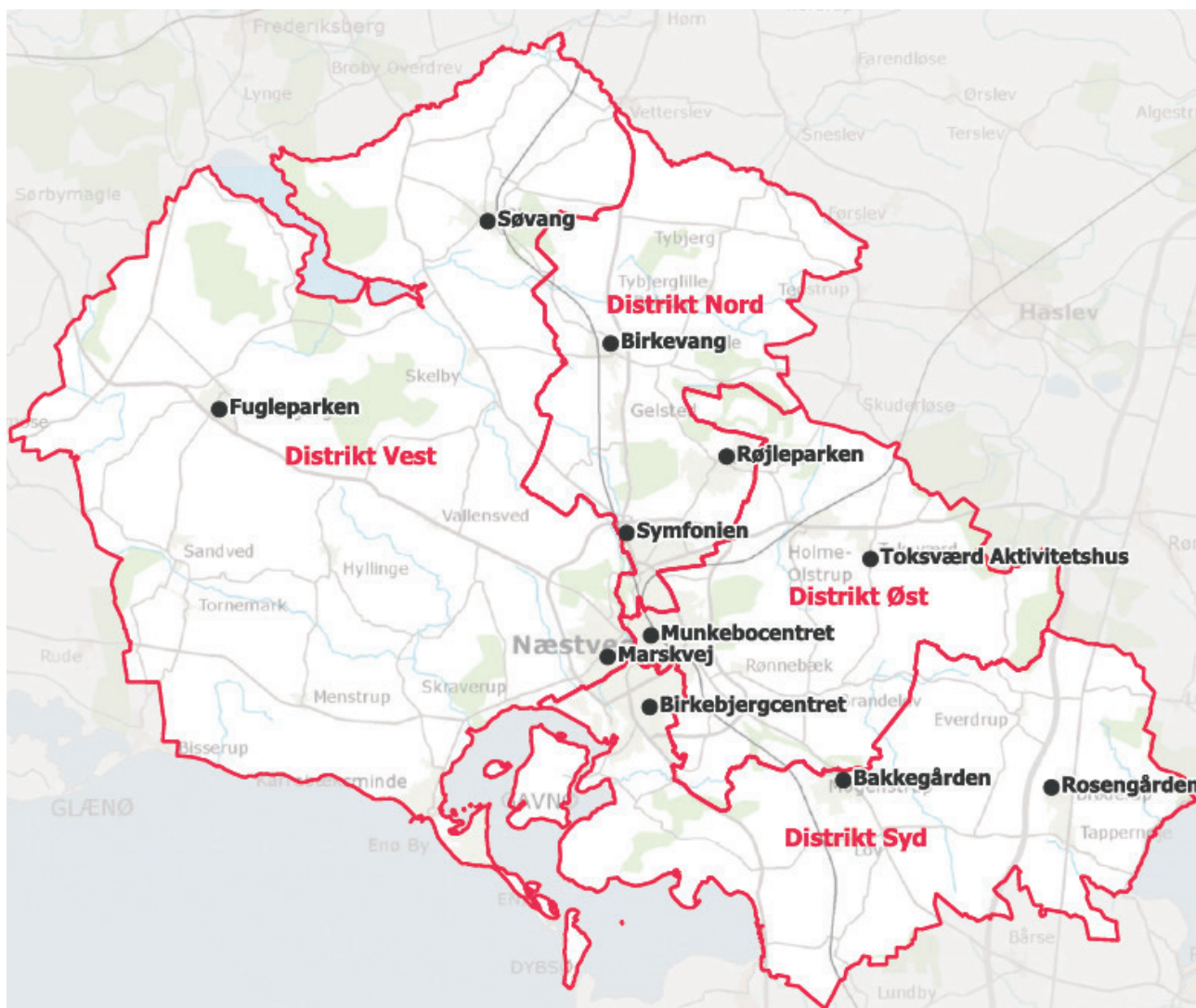
Som udgangspunkt er de fleste aktiviteter for alle, men enkelte er for særligt visiterede. Du skal som udgangspunkt tilmelde dig aktiviteterne, og der må forventes en brugerbetaling på de fleste aktiviteter. Visse hold og grupper kan have begrænsede deltagerantal eller venteliste.

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

Enggårdsvvej 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.

Nedenstående aktiviteter, i Distrikt Nord, kræver tilmelding og kan ske ved kontakt til Sandra Mundus.

Røjleparken

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

Tirsdage

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

Onsdage

- 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.
- Siddende gymnastik kl. 14.00-16.00.

Fredage

- 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.

Mandage

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

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 tre hold hos Kirsten Skov Nielsen, tlf. 2169 4950

- Banko kl. 12.30-13.30, 10 kr. pr. plade. Tilmelding nødvendig hos Sandra Mundus, tlf. 2049 3073.

Onsdage

- Spis Sammen kl. 11.30-13.00. Mad forudbestilles hos Sandra Mundus, og der afsluttes med kaffe og kage.

Torsdage

- Nørkleklubben kl. 10.00-11.45. Vi strikker til Røde Kors. Kontakt Lykke Christensen, tlf. 2126 8213.
- 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.

Birkevang

Birkevænget 55, Herlufmagle, tlf. 5588 1800.

Mandage

- Billard kl. 9.00-11.30.

Tirsdage

- "Kun for sjov" kl. 18.30-21.30. Kreativt i caféen. Materialer mm. kan købes.

Onsdage

- Herregruppe i lokalet "Kun for mænd" kl. 14.00-16.30.
- Nørklegruppen kl. 9.00-11.30 i Aktivitetslokalet. Vi strikker til Røde Kors. Kontakt Ellen Klintø, tlf. 2274 7967.
- Fællessang kl. 14.00-16.00 ved Kirsten Jensen, tlf. 4027 9224.

Torsdage

- Banko med pensionistforeningen kl. 12.00. To gange i måneden.
- HAT-klubben kl. 12.00-17.00. To gange i måneden.

Aktiviteter i Distrikt Syd

Aktivitetskonsulent Jette Straarup, tlf. 2974 6550.
Du kan kontakte personalet vedr. de forskellige aktiviteter på 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.

Mandage

- Siddende gymnastik kl. 9.30-10.30.
- Spilleformiddag kl. 9.30-12.00.
- Mandagskøretur 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.

Tirsdage

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

Onsdage

- Kreativ værksted kl. 9.00-12.00.
- Træværksted kl. 10.00-14.00.
- M/K gymnastik kl. 10.00-12.00.
- Damegruppe kl. 13.00-15.30.

Torsdage

- Pandekagecafé kl. 10.00-11.00.
- Malegruppe kl. 9.30-12.00.
- Siddende gymnastik kl. 9.30-10.30.
- Afasigruppe kl. 10.00-12.00.
- Kreativt værksted kl. 13.00-15.30.
- Badminton kl. 9.00-12.00 i Herlufsholm Hallen.
Kontakt L. Nielsen, tlf. 4062 0301.

Fredage

- Brunch i Caféen kl. 10.00-11.00. Hygge og sang.
- Oplevelsesture kl. 10.30-16.00. Se opslag.
- Cafeaften kl. 18.00-21.00. En gang om måneden.
Se opslag.

Rosengården

Brøderupvej 12, Tappernøje, tlf. 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. 13.00-16.00.
- Gymnastik kl. 13.30-14.30.
- 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

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

Munkebocentret

Farimagsvej 52, Næstved, tlf. 5588 1900.

Mandage

- 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. Der er plads til nye på holdet.
- IT- hjælp kl. 10.00-12.00 hos Tom i cafeen. Medbring din bærbar, iPad eller mobil telefon. Hver anden mandag, men se dato på måneds-kalender.

Tirsdage

- Mandegruppe kl. 10.00-12.00 og 13.00-15.30 på Værkstedet.
- Erindringsdans kl. 14.00-15.00 i ulige uger.
- Sang kl. 10.30-11.30 i lige uger.

Onsdage

- Krea værksted kl. 10.00-12.00 i cafeen. Her kan du male og jonglerer med farve og fantasi.
- Banko hver onsdag kl. 13.15-14.00.
- Munkeboklubben kl. 18.00-21.00, den første onsdag i måneden.
- Mandegruppen kl. 15.00-17.00 i lige uger på Ellebækvej 93. Kontakt Ruben Notkin, tlf. 4023 7561.

Torsdage

- 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.
- Læsegrupper i havestuen 10.00-11.30. Der læses højt. Tilmelding hos Annette på tlf. 2421 2345. Opstart 13. januar.

Fredage

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

Lørdage

- Lørdagscafé kl. 14.00-16.00 i caféen. Altid 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 kommunens hjemmeside.

Kortspil/klub

Vi mangler kortspillere, så hvis det kunne tænke dig at være med til at opstarte et lille hold, så kontakt os på tlf. 2421 2345.

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 kiosken 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, tlf. 2421 2345.



Aktiviteter i Toksværd

Mandage

- Motionsgymnastik, stående eller siddende, kl. 9.00–12.00 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.

Onsdage

- 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 Anni, tlf. 5556 2022.

Lørdage

- 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,
mbste@naestved.dk

Marskvej

Marskvej 20B, 4700 Næstved.

Aktivitetsmedarbejder Pia Holm, tlf. 5588 1873.

Mandage

- Mandegruppe kl. 9.00-12.00. Få en snak mand til mand. Vi starter med lidt motion.
- Mandegruppe kl. 13.00-15.00.

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 er nødvendig.

Onsdage

- Banko kl. 9.45-11.30. Almindeligt tempo.
- Socialt samvær kl. 11.30-15.30 for ensomme ældre.
- Stolegymnastik kl. 13.00-14.00. Tilmelding er nødvendig.

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 er nødvendig.

Fredage

- Morgenbord kl. 8.30-9.30. Tilmelding er nødvendig.
- Stolegymnastik kl. 10.00-11.00. Tilmelding er nødvendig.
- Socialt samvær kl. 9.30-13.00.

Fugleparken

Nattergalevej 1, 4250 Fuglebjerg.

Aktivitetsmedarbejder Inge Lise Hansen,
tlf. 2486 3752.

Åbningstider: mandag-torsdag kl. 9.30-15.30 og
fredag kl. 8.00-12.00.

Træffes bedst på telefonen kl. 9.30-10.00 og
12.00-13.00.

Mandage

- 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.
- 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.

Tirsdage

- Mandegruppe kl. 10.00-13.00. Vi slutter af med frokost. Tilmelding er nødvendig.
- 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.

Onsdage

- Billard kl. 9.30-11.30.
- Åbent aktivitetscenter kl. 13.00-15.30.
- Madhold kl. 14.00-18.00 for mænd. Alle deltager aktivt i madlavningen. Tilmelding er nødvendig.



Torsdage

- Litteraturgruppe kl. 10.00-12.00 i lige uge. Tilmelding er nødvendig.
- Frimærker kl. 14.00-16.00. Der byttes, diskuteres og hygges.
- Gudstjeneste kl. 10.30 i lige uge. Vi starter med kaffe.
- Torsdagsklub kl. 14.00-16.00 i ulige uger.

Fredage

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

Lørdage

- Bankospil kl. 14.00-16.00 i lige uge. 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 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.

Mandage

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

Tirsdage

- Bankospil kl. 9.45-11.30. Roligt tempo. Mulighed for støtte.
- Damehold kl. 11.30-13.30. Vi mødes til en fælles frokost. Derefter, hvad der er stemning for. Tilmelding er nødvendig.

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, 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.
- Fællessang kl. 14.00-15.30. Vores frivillige kor synger for og med os hver den sidste onsdag i måneden.

Torsdage

- Kortspil, femhundrede, kl. 9.30-11.30.
- Kreativt værksted kl. 9.30-11.30. Forskelligt håndarbejde og socialt samvær.
- Kreative hænder kl. 13.00-16.00. Kreationer, som vi sælger. Sjov 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 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. Pris: 29,00 kr. hver vej, som betales til chaufføren.



Aktivitetsudvalg

Distrikt Nord

Formand: Susanne Rasmussen, tlf. 2670 6837

Annelise Egelykke

Vera Elvang

Birgit Nielsen

Karen Schack

Ellen Klintø

Alle medlemmer er tilknyttet alle centre i distriktet.

Distrikt Syd

Formand Kristian Medholdt, Birkebjergcentret

Inge Lise Rasmussen, Bakkegården

Else Zabel, Bakkegården

Lotte Grüning, 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, tlf. 2545 0902.

Distrikt Øst

Formand Bodil Kjeldgaard, Kildemarkscentret

Else Lindstrøm, Kildemarkscentret

Grethe Borød, Toksværd

Tom Knudsen, Toksværd

Marianne Pedersen, Munkebo

Ingrid Rasmussen, Munkebo

Gitte Sonne, Munkebo

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

Distrikt Vest

Formand Tom Lindholm Jørgensen, Søvang, tlf. 2166 4469

Bente Grøndahl, Søvang

Lizzie Pedersen, Søvang

Anne Pedersen, Fugleparken

Tina Hansen, Fugleparken

Henning Lykke Pedersen, Fugleparken

Tina Nielsen, Marskvej





NÆSTVED