

# Aktiviteter

- mest for seniorer



2. halvår 2022



NESTVED

# 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

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

#### Munkeboencentret

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 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.

### 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.
- Siddende gymnastik kl. 14.00-16.00.

### 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 gymnastik kan vi nyde 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.

### 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. Mad forudbestilles hos Sandra Mundus, og der afsluttes med kaffe og kage.
- Den første onsdag i hver måned slutter vi først 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.

## Birkevang

Birkevænget 55 i Herlufmagle, tlf. 5588 1800.

### Tirsdag

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

### Onsdag

- 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.

### Torsdag

- Banko med pensionistforeningen kl. 14.00- ca. 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.

# 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.

### Mandag

- Spilleformiddag kl. 9.30-12.00.
- Vi kører tur 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. Almindeligt tempo.
- Kører tur kl. 13.00-15.30.
- Kulturel eftermiddag, når vi har fået et godt tilbud. Se opslag.

### 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.

### Søndag

- Cafeeftermiddag kl. 12.00-15.00. En gang om måneden. Se opslag.

## 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

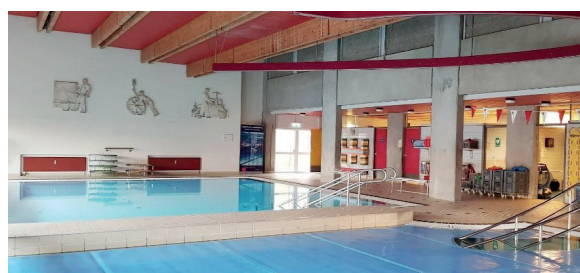
- Kortspil kl. 13.00-16.00.
- Gymnastik kl. 13.30-14.30.
- Gudstjeneste den første onsdag i måneden.

### 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.



## Kunne du tænke dig at træne og svømme i varmtvandsbassin?

**Varmtvandsbassinet i Birkebjergparken, Birkebjerg Alle 8 i Næstved, har ledige pladser på holdene med holdstart den 8. august.**

Målgruppen er førtidspensionister og pensionister, som er bosiddende i Næstved kommune. Du vil have mulighed for selv at komme og svømme, svømme på hold med f.eks. vandgymnastik. Undervisningen forestås af dygtige og engagerede frivillige. Du vil her kunne opleve det velvære og fællesskab, som god træning i et 30 graders bassin kan være med til at give.

Holdene strækker sig fra august til juni, og det koster 900 kr. to gange årligt.

Er du interesseret, eller ønsker du at vide mere, så kan du kontakte Dorte Jensen, tlf. 2545 1617.

# 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. Opstart den 26. september kl. 10.00-12.00 og herefter hver 14. dag.

### 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 farver 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 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.
- Læsegrupper i havestuen kl. 10.00-11.30. Der læses højt eller lyttes. Tilmelding hos Annette, tlf. 2421 2345.

### Fredag

- Fredagsbar kl. 15.00-17.00 en gang om 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.

Følg med på månedskalenderen,  
som kan ses på  
[www.distriktoest.dk/arrangementer](http://www.distriktoest.dk/arrangementer).

### 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 2 kortspillere til at spille femhundrede. Hvis du kunne tænke dig at være med til at spille mandag i lige uger kl. 13.30-15.00, så kontakt 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

## 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 for dato, 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

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

### Tirsdag

- Socialt samvær kl. 9.30-16.00 for ensomme ældre. Hyggesnak og kaffe samt 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.

### Onsdag

- 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.

### Torsdag

- 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.

### Fredag

- 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, 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. Der er mulighed for at komme på tur ud af huset. Ture 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

- 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.

### 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

- 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 uge.

## Fredag

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

## Lørdag

- 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.

## Mandag

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

## Tirsdag

- 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.

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

## Torsdag

- Kortspil kl. 9.30-11.30. Vi spiller femhundrede.
- Kreativt værksted kl. 09.30-11.30. Forskelligt håndarbejde 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.

## Fredag

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



# 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 ansøgningskema. Du kan printe ansøgningskemaet ud fra Movias hjemmeside på [www.movia.dk](http://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](http://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](http://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

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.

Bodil Kjeldgaard, formand i Øst, siger om arbejdet i udvalget:

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

Formand: Susanne Rasmussen, tlf. 2670 6837

## Aktivitetsudvalget i Distrikt Syd

Formand Kristian Medholdt.

Kontakt Birkebjergcentret, tlf. 2545 0902.

## Aktivitetsudvalget i Distrikt Øst

Formand Bodil Kjeldgaard, Kildemarkscentret.

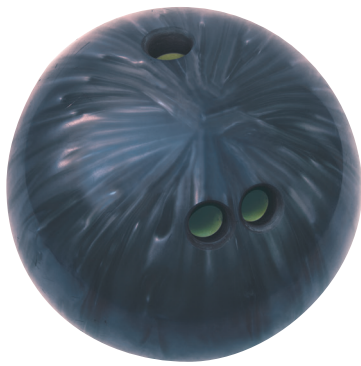
Få kontakt ved at ringe til Frivillighedsmedarbejder Annette Hansen, tlf. 2421 2345.

## Aktivitetsudvalget i Distrikt Vest

Formand Tom Lindholm Jørgensen, Søvang.

Få kontakt ved at ringe til aktivitetsmedarbejder Marianne Clausen, tlf. 2920 6936.





**NÆSTVED**

