

Solrød **Aktivitets- og Frivilligcenter**



- **Dit center hvor mennesker mødes og venskaber opstår**
- **AFC**

Aktivisten

er for ALLE Solrød borgere

- store som små 😊

Årgang 36 nr. 1
Januar-februar-marts 2026

SOLRØD
KOMMUNE



Solrød Aktivitets - og Frivilligcenter AFC

samt Daghemmet for visiterede borgere

Solrød Center 85, 2680 Solrød Strand

Hjemmeside: afc.solrod.dk E-mail: afc@solrod.dk

FB: <https://www.facebook.com/SolrodAFC> Telefon **5618 2430**

Mandag- torsdag kl. 9.00 - 16.00

Fredag kl. 9.00 - 15.00

lørdag og søn-og helligdage LUKKET

Dagligleder: Dorthe Kelfast . mail: KODKE@solrod.dk . tlf: 5618 2400/2364 8908

Daghemmet : Tlf. 5618 2445

Daghemmet Oasen : Tlf. 5618 1971

Centerrådet,

hvis formål er, i samarbejde med personalet, at få AFC til at fungere bedst muligt.

Konstitueret formand: Hanne Falden (indtil næste generalforsamling)

Konstitueret næstformand: Birte Pommeritz, kasserer: Birte Pommeritz

referent: Maiken , øvrige medlemmer: Annelise Nielsen , Susanne Poulsen

Leder af AFC Dorthe Kelfast

Brugerinformationen

Oplysning - Vejledning - Billetsalg - Madbestilling til Frivillig- cafeen

Hverdage kl. 10 - 14

Frivillig Cafeen

Her tilbydes lækker hjemmelavet smørrebrød og en varm ret

Hverdage kl. 11.30 - 12.00

Frivilligkontoret på 1.sal i Frivilligcenteret

AFC Centerråd tlf. 2614 2678

Solrød Senior Klub tors. lige uger (undtagen juli & August) kl. 12.30-13.30, tlf. 40892609

Solrød Ældreråd, tlf. 2221 1403 Mail: aeldreraadet@solrod.dk

Ældre Sagen i Solrød onsdag kl. 10-12, tlf. 5614 8041

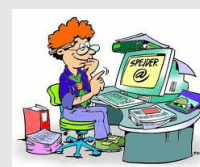


PR-udvalget: Centerrådet, samt AFC-personale

Redigering og layout: Maiken Svane Blaabjerg afc@solrod.dk

Artikler og lignende til Aktivisten nr. 2 (april-maj-juni 2026)

skal afleveres senest 5. marts 2026 på mail afc@solrod.dk



FØDSELSDAG & ÅRSMØDE

TIRSDAG D. 3. FEBRUAR 2026

KL. 13.00-14.30 i salen



KOM TIL FØDSELSDAG !

**Hyggeligt samvær med kage,
drikkelse, musik og sang.**

KL. 14.45 - ? i salen

VI HOLDER ÅRSMØDE!

DAGSORDEN

1. Valg af dirigent
2. Valg af referent
3. Valg af mindst 2 uvildige stemmetællere
4. Centerrådets beretning til orientering
5. AFC's leders beretning til orientering
6. Det reviderede regnskab fremlægges til orientering
7. Behandling af indkomne forslag *)
8. Orientering om valgprocedure
9. Præsentation af kandidater: **)
 Susanne Poulsen – ikke på valg
 Annelise Nielsen – ikke på valg
 Birte Pommeritz – modtager ikke genvalg
 Hanne Falden – modtager ikke genvalg
10. Uddeling af stemmesedler
11. Valg af 2-3 nye medlemmer til Centerrådet **)
12. Valg af 1-2 suppleanter
13. Valg af 2 revisorer. Jørgen Christiansen & Anni Olsen modtager begge genvalg.
14. Eventuelt

***) 7A. Forslag skal
være formanden i
hænde senest d.
15. januar 2026**

****) 9A & 11 A.
Kandidater, der
ønsker at være
valgbare, skal
senest 14 dage
inden årsmødet
give besked til
Centerrådet om
deres kandidatur
og skal personligt
være til stede på
Årsmødet.**

**Regnskab kan, hvis
ønsket, rekvireres
på AFC's kontor
efter d. 16.1.2026**

Nyttige oplysninger

Aktivitetskoordinator: (kontor i stuen i AFC)

Hanne Eskerod Madsen Tlf: 24757315

Maiken Leth Svane Blaabjerg Tlf: 21209774



Demensteam (kontor på 1. sal)

Telefonrådgivning, information og vejledning omkring demens. Tlf. 5618 2441 demensteam@solrod.dk

Forebyggende hjemmebesøg: (kontor på 1. sal)

Lone Rømer Tlf. 5618 2431 lro@solrod.dk

Karin Pedersen Tlf. 56182577 kbs@solrod.dk



Trivselskoordinator:

Mai Jøhnk Duemose Tlf. 56182477 komdu@solrod.dk

Høreundervisning indgang B

Onsdag (kl. 10-12) Efter aftale.

Tidsbestilling kl. 9-12 tlf. 4631 7231

Sygeplejeklinikken indgang B

Henvielse efter aftale med hjemmesygeplejersken eller egen læge.

Telefontid alle hverdage: Kl. 08.30– 09.00 tlf. 2912 1433



Solrød Kommune, Rådhuset, Solrød Center 1.

Borgerservice på Rådhuset:

Tlf. 5618 2000 - Mail: borgerservice@solrod.dk

Åbningstider telefonisk og personlig betjening

Mandag, tirsdag og kl. 08.00 - 14.00, onsdag kl. 10.00-14.00, torsdag kl. 13.00 - 17.00, fredag lukket.

Lørdage, søndag og helligdage lukket

Solrød kommunes hjemmeside www.solrod.dk

Visitationen, på Rådhuset:

Visitation til hjemmehjælp, sygepleje, træning, madservice, plejedorlov, ældre- og plejebolig samt hjælpemidler.

Tlf. 5618 2428. se ovenfor om åbningstider og personlig betjening

Genoptræningscenter, Solrød Center 3:

Genoptræning sker via henvisning fra Visitations- og Koordinationsenheden når der foreligger en bevilling

Telefontid hverdage tlf. 5618 2438

Helbredstillæg, Borgerservice på Rådhuset

Den kommunale hjemmepleje:

Telefontider alle hverdage: kl. 08.00-10.00 og kl. 12.00-13.00 på tlf. 5618 2475

Den kommunale sygepleje:

Telefontider alle hverdage: kl. 10.00-15.00 på tlf. 2027 4764

Pension og boligstøtte, Udbetaling Danmark

Kongens Vænge 8, 3400 Hillerød.

På borger.dk, kan man ansøge og få svar på div. spørgsmål.

Telefonisk betjening mandag, tirsdag og onsdag torsdag kl. 8.00 – 16.00 + fredag kl. 8.00 - 15.00

Pension: Tlf. 7012 8061 Boligstøtte: Tlf. 7012 8063



udbetaling
danmark=



Set med frivillige øjne

Huset med mange aktiviteter, bl.a. stolegymnastik.

Gymnastik og motion er oppe i tiden, alle vil gerne vedligeholde sine færdigheder.

Jeg oplever stor interesse og søgning til stolegymnastik, som jeg er tovholder og underviser i, det giver mig energi og glæde, at være en del af det.

I undervisningen går vi ind for at gøre det man kan-- lidt er bedre end ingenting!

Små glæder kan være, hvis én siger "i dag er jeg ikke helt frisk", men efter timen, har man fået det bedre. En anden siger "jeg går i pausen, venter frokost gæster, men vil ikke undvære det her". Det varmer.

Hvis der er nogen, som kunne tænke sig, at være tovholder og undervise i stolegymnastik, er man velkommen til at kontakte mig, eller Hanne og Maiken på forkontoret, og så kan vi tage en uforpligtende snak.

Som frivillig, også i Brugerinformation, kommer vi i kontakt med mange mennesker, det giver mange gode snakke.

/Lillian Ibsen.

Ældrelov og Forebyggende hjemmebesøg

Der kommer automatisk et tilbud om forebyggende hjemmebesøg til alle, når de fylder 80 år, og fra 84 år får alle tilbudt et besøg mindst en gang om året.

Hvis du er over 67 år, har behov for råd, vejledning og støtte med de udfordringer, der kan komme med alderen og med ændrede livsvilkår, så er du altid velkommen til at tage kontakt. Det forebyggende besøg vil altid tage udgangspunkt i de udfordringer eller tanker, som er betydningsfuld for dig. Det kan f.eks. være:

- Sygdom
- Tab af netværk eller ensomhed
- Dødsfald i den nærmeste familie eller vennekreds
- Den digitale verden
- Tanker om fremtiden

Vi tilbyder besøg også til dig, som har det godt. Du kan bruge det forebyggende hjemmebesøg til en generel snak om, hvordan du bedst muligt kan påvirke din situation så du får den alderdom du ønsker og tage evt. problemer i forkøbet.

Kontakt os, så finder vi tid til en fortrolig og uformel samtale. Solrød kommunes sundhedsrådgivere,
Lone Rømer 5618 2431 eller Karin Brunsgaard Pedersen 5618 2577

I AFC kan du deltage i mange aktiviteter med frivillige instruktører			
Tidspunkt	Aktivitet	Instruktør	Lokaler
ALLE HVERDAGE			
11.30-12.00	Den Frivillige Cafe		Salen
Maden kan bestilles i Brugerinformationen senest 2 hverdage før. eller på www.afcfrivil.nemtilmeld.dk			
MANDAG			
9.15-12.45	AFC stolegymnastik	Lillian Ibsen	3 hold á 1 time (kælder)
9.00-12.00	Hobbyhold	Betty Frederiksen	Lokale 3, st.
9.00-12.00	Sølvarbejde		Sølv-stenværksted st.
9.30-13.00	Keramik	Bibber Meilstrup	Lokale 11, 1. sal
TIRSDAG			
9.00-12.00	Sølv/smykkearb.		Sølv-stenværksted st.
9.00-12.00	Akvarelmaling	Anne Gudmandsen	Lokale 11, 1. sal
13.00-15.30	Dukketøj	Annie Bjørn	Lokale 4, st.
TIRSDAG i LIGE uger			
ONSDAG			
9.00-11.30	Knipling	Søs & Lillian	Lokale 4, st.
9.00-13.00	Madlavning mænd	Allan Johansen	Brugerkøkkenet
10.00-15.00	Glaskunst	Pia	Kælderen (hold i bero)
TORSdag			
9.00-11.30	Træværksted	Frank	Træværksted kælder
9.00-12.00	Sten & Sølv		Sølv-stenværksted st.
12.00-15.00	Sølv/smykkearb.		Sølv-stenværksted st.
13.00-16.00	Håndarbejdshold	Bibi Hansen	Lokale 4, st
TORSdag i ULIGE uger			
9.30-12.00	Akvarelmaling	Lilian Svanekjær	Lokale 4
FREDAG			
9.00-12.00	Sølvhold		Sølv-stenværksted st.
9.00-11.00	PC-hjælp	Ellen Fredenslund	Lokale 12, 1.sal
FREDAG i LIGE uger			
9.00-12.00	Blomsterhold	Annelise Nielsen	Lokale 13, 1.sal
3. SØNDAG i mdr.			
13.00 - ??.??	Strategiske brætspil	Paule Riviere tlf. 2294 5985	Salen
I AFC er der også mulighed for aktivitet uden instruktør. I kælderen er der billard/dart/træværksted. Petanque udendørs. Book en tid eller kig forbi og se om der er ledigt. Hør nærmere/kontakt Aktivitetskoordinatorerne: Hanne Eskerod Madsen Mobil: 24757315. Maiken Leth Svane Blaabjerg Mobil: 21209774. E-mail: afc@solrod.dk Kontoret har åbent alle hverdage. Frontkontoret er bemannet med frivillige alle hverdage fra kl.10 - 14			

Aktivitetskalender i AFC

Mdr.	Dato	Dag	Aktivitet
Januar			
	28	Ons	Eftermiddagssang i salen kl. 1330-1500 – gratis at deltage
Februar			
	3	Tirs	AFC-fødselsdag og årsmøde i salen fra kl. 13.00 – se dagsorden på side 3
	5	Tors	"Bo sikkert" i salen fra kl. 19.00-21.00
	10	Tirs	Forebyggende faldteknik (del 1) kursus i salen kl. 0930-1100. Gratis - info på s. 13
	11	Ons	Eftermiddagssang i salen kl. 1330-1500 – gratis at deltage
	13	Fre	Lotte's tøj, lokale 3 fra kl. 10.00-13.30
	24	Tirs	Forebyggende faldteknik (del 2) kursus i salen kl. 0930-1100. Gratis - info på s. 13
Marts			
	5	Tors	"Bo sikkert" i salen fra kl. 19.00-21.00
	27	Fre	Dorte's sko, lokale 3 fra kl. 10.00-13.30

VI HÅBER PÅ RIGTIG MANGE DELTAGERE Vi glæder os til at se dig!

Nem tilmelding til AFC's arrangementer på : afcfrivil.nemtilmeld.dk-

Har du svært ved at tilmelde dig et af vores arrangementer,

fordi du ikke har en pc eller andet digitalt udstyr?

Fortvivl ikke! Du kan altid kontakte en af os fra AFC's centerråd, så hjælper vi dig gerne videre.

Birte P -Mobil: 42207307 -- Hanne -Mobil: 26142678

Eller AFC koordinator Hanne og Maiken

Eftermiddagssang 😊

Arne spiller og Colin synger i den store sal.

Det er gratis at deltage. 😊

Der er kaffe/the/vand og lidt sødt.

✓ **Onsdag 28/1-26 kl.13.30-15.00**

✓ **Onsdag 11/2-26 kl.13.30-15.00**

✓ **Onsdag 18/3-26 kl.13.30-15.00**

Dortes sko kommer til dig!

Mangler du nye sko, så er der mulighed for at se og prøve, med personlig vejledning.

Desuden er der et udvalg, af tasker, punge i kalveskind, strømper og skotilbehør.

- 1. kvalitetsvarer direkte fra fabrikken, med
- Bla. Skechers, Arcopedico, Rohde, Waldlaufer.

Vi vil være til stede i AFC fredag d. 27. marts 2026 i lokale 3 mellem kl.10.00–13.30

Med venlig hilsen
Dorte Bille Hansen

PS. Håber vi får en hyggelig dag.
<https://dortessko.dk/>

Indsamling af TRØSTE BAMSER til Familiehuset i Solrød kommune

(OBS! Donering af bamser den sidste hverdag i måneden. Afleveres ved forkontoret i AFC, og videreformidles af AFC til Familiehuset.
Kontakt Hanne eller Maiken ved spørgsmål)

TRØSTE-BAMSER



Centerrådets aktivitetsudvalg 2026

FORÅRSARRANGEMENTER

AFC's aktivitetsudvalg/bestyrelse planlægger tur til Sofiero Slot og blomsterpark i maj måned, hvor rododendron blomstrer. Vi prøver at arrangere et foredrag slut februar eller marts. Begge arrangementer vil blive slået op på Facebook, hjemmeside, plakater i AFC og Havdrup Sognecafe.

Hanne Falden,



Sofiero Slot og blomsterpark ved Helsingborg.





Tøj Lotte

Fredag d. 13 feb. i lokale 3 fra kl. 10.00-12.30 i AFC

Dametøj: bluser, strik, bukser, kjoler, nattøj, undertøj

Herretøj: polo bluser, strik, bukser

Betaling: dankort, mobilepay, kontanter

Udstilling i Aktivitets- og frivilligcentret (store sal) i samarbejde med Solrød Kunstforening.

Vi ser meget frem til dette samarbejde, som vil give kunstnere muligheden for at udstille i salen samt give huset brugere noget varieret kunst at nyde.

Næste udstilling vil være fra mandag d. 09/03-26 og næste fra mandag d. 15/06-26.

Vi håber I vil tage godt imod initiativet og se det som en spændende begivenhed, hvor kunstværker præsenteres, med henblik på at formidle kunstnerens vision, skabe dialog og tilbyde visuelle oplevelser og inspiration.





STOP MADSPILD I SOLRØD

Du kan stoppe madspild i Solrød ved at støtte den lokale [Madoase](#), drevet af organisationen [Stop Spild Lokalt](#). De har åbnet en butik på **Lindeholmen 2**, hvor du kan købe overskudsmad mod et lille gebyr eller et klippekort. Du kan også støtte dem ved at blive frivillig, donere penge, eller ved at bruge andre apps og initiativer som [Too Good To Go](#) eller [GratisMad.dk](#).

Støt Stop Spild Lokalt i Solrød

- Besøg Madoasen: Hent overskudsmad i butikken på Lindeholmen 2, 2680 Solrød Strand. Der opkræves et håndteringsgebyr på 35 kr. per besøg eller du kan købe et klippekort til 150 kr..
- Bliv frivillig: Organisationen søger frivillige til at hente, sortere og uddele mad. Du kan melde dig via deres Facebook-side.
- Donér: Støt organisationen økonomisk ved at give et fast eller enkelt bidrag.

Andre måder at bekæmpe madspild på i Solrød

- Too Good To Go: Download appen og find overskudsmad fra lokale supermarkeder, restauranter og caféer.
- GratisMad.dk: Brug platformen til enten at donere overskudsmad eller til at finde gratis mad, hvis du er i en sårbar situation. Den er tilgængelig for donationer fra supermarkeder, producenter og lignende til lokale aftagere som fx madspildsorganisationer.

Kontakt: Stop madspild lokalt: info@stopspildlokalt.dk

<https://www.facebook.com/groups/441061199636122/>

Kontinensklíník

Få hjælp til vandladnings- og/eller afføringsproblemer

Oplever du problemer med at holde på urin eller afføring? Så er du langt fra den eneste.

Hos kommunens continensklíník kan du få professionel hjælp og vejledning til at tage hånd om problemet.

Hvem kan få hjælp i kommunens continensklíník?

- Mænd og kvinder over 18 år, der bor i Solrød Kommune og oplever vandladnings- og/eller afføringsproblemer.

Kontinensklíníken kan tilbyde

Udredning af din inkontinens ved hjælp af samtale og enkle undersøgelser.

- Væske- og vandladningsskema.
- Undersøgelse af din bækkenbund og træningsprogram.
- Råd og vejledning

Teamet i continensklíníken

Du vil møde en sygeplejerske og en fysioterapeut med specialviden inden for continensområdet. Sammen finder vi ud af, hvordan vi kan mindske dit problem eller forsøge helt at afhjælpe det.



Sådan kommer du i gang

- Du kan aftale tid ved at ringe på: 56 18 24 38 (Solrød Genoptræningscenter). Hvis der ikke bliver svaret på telefonen, kan du indtale en besked, hvorefter en medarbejder kontakter dig.
- Der kræves ingen henvisning fra læge eller sygehus.
- Tilbuddet er gratis. Læs mere på:

www.solrod.dk/kontinensklíník.

OBS! Kontakt din læge, hvis du oplever: Pludseligt opstået urininkontinens, blod i urinen eller smerter i blære eller urinrør.



Bedre trivsel i hverdagen som pårørende – få støtte og redskaber



Når du har en nær pårørende med langvarig sygdom, kan hverdagen blive mere udfordrende og fyldt med bekymringer. Med onlinekurset '*Lær at tackle hverdagen som pårørende*' får du enkle redskaber til at håndtere udfordringer som fx stress, søvnproblemer, manglende overskud og dårlig samvittighed. Du lærer at passe bedre på dig selv – og skabe mere ro i hverdagen.

Kurset består af seks moduler, som du gennemgår på din computer, når det passer dig. Derudover mødes holdet online én gang om ugen i en time – i alt seks uger i træk.

Kurset er for voksne pårørende til voksne med langvarig sygdom og tilbydes af Solrød Kommune i samarbejde med Komiteen for Sundhedsoplysning.

Næste online-hold:

- Hold 24: Opstart tirsdag den 24. marts 2026, kl. 13:00. Fælles undervisning tirsdage kl. 13.00.

👉 Tilmelding og yderligere information: www.solrod.dk/tacklekurser. Du kan også kontakte koordinator i Solrød Kommune, Louise Leilund på telefon: 56182421.

ONLINEKURSUS FOR PÅRØRENDE

Deltag hjemmefra. Lær hjælp til selvhjælp, så du bliver bedre til at passe på dig selv.



Få hjælp til din sundhed og trivsel i det nye år

Vil du gøre noget godt for din sundhed og trivsel i det nye år? Solrød Kommune har en række sundhedstilbud, som kan bidrage til mere sundhed og overskud i hverdagen.

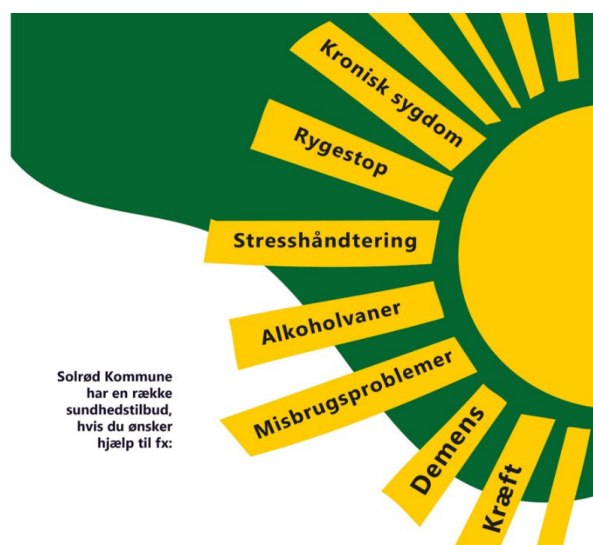
Du kan få vejledning og støtte til:

- mental trivsel, bedre søvn og håndtering af stress, angst eller depression
- at leve bedre med kronisk sygdom, kræft, vedvarende smerter eller funktionel lidelse
- ryge- og nikotinstop (næste rygestopkursus starter 20. januar)
- sundere vaner i hverdagen

Nogle af kommunens tilbud foregår *digitalt*, andre som *gruppeforløb* eller *personlige samtaler*. Nogle tilbud kræver lægehenviisning.

Læs mere om tilbuddene på kommunens hjemmeside:

www.solrod.dk/sundhedstilbud



Eller ring til **Sundhedsfremme og Forebyggelse** på telefon **56 18 24 00**

Forebyggelse af fald hos ældre – kom til forebyggende kursus i AFC til februar 2026

En kort beskrivelse af kurset:

Kurset omhandler faldforebyggelse og er til dig, som gerne vil blive klogere på, hvorfor man falder og hvordan man kan forebygge at falde, og øvelser til, hvordan man kommer op igen. Vi vil introducere dig til hjemmeøvelser, som du kan lave for at forebygge fald, og vi vil på dagen afprøve at komme op og ned fra gulvet med guidning og støtte af 2 fysioterapeuter fra Genoptræningscentret.

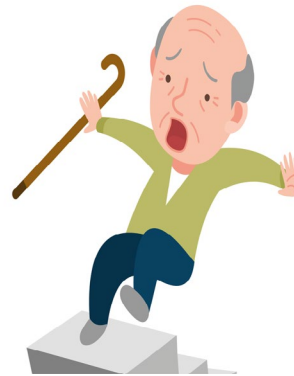
GRATIS – men kræver tilmelding.

Del 1: tirsdag d. 10. feb. 2026 kl. 09.30-11.00

<https://afcfrivil.nemtilmeld.dk/1932/>

Del 2: tirsdag d. 24. feb. 2026 kl. 10.00-11.00

<https://afcfrivil.nemtilmeld.dk/1933/>



Tilmelding på Nemtilmeld, eller, hvis man har brug for hjælp, henvendelse på kontoret i AFC hos Hanne eller Maiken.

I samarbejde mellem Aktivitets- og Frivilligcenter og Genoptræningscenteret i Solrød kommune.



Centerrådet for Solrød Aktivitets-frivilligcenter



Annelise Nielsen



Birte Pommeritz



Hanne Falden



Susanne Poulsen



Dorte Kelfast

Aktivitets- og Frivilligcenteret

Solrød Center 85

2680 Solrød Strand

Telefon 5618 2430

E-mail: afc@solrod.dk

EFTERLYSNING!

Vi har brug for nogle friske frivillige til vores team i Frivillig cafe'en i AFC.
Kom og gør en forskel for brugerne i AFC 1 eller 2 dage om ugen. Vi søger...

- Kokke fra kl. 0800-1200
- Smørrebrød fra kl. 0900-1200
- Opvasker fra kl. 1030-1300



Vores køkken er udstyret med moderne industrimaskiner og opvaskemaskine.
Kontakt Susanne Poulsen, tlf. 2444 9430

Spis i Frivilligcaféen

Alle hverdage fra kl. 11.30-12.00

Vores frivillige kokke tilbereder en lækker varm ret og "Jomfruerne" rigtig flot smørre-brød.

*For kun at tilberede den mad, der vil blive spist og have nok mad til alle,
skal maden bestilles senest 2 hverdage før.*

Priser varm ret:

Pr portion kr. 45,00 10 stk. Spisebilletter kr. 400,00

Lækkert smørrebrød specificeret kr. 20,00 uspecificeret kr. 15,00

Sodavand og kildevand 15,00 kr

Carlsberg og Tuborg øl -Alkoholfri øl 15,00 kr

Fadøl 25,00 kr. - Grimbergen Flaske øl 25,00 kr

Maden kan bestilles i Brugerinformationen kl. 10.00-14.00. eller på www.afcfrivil.nemtilmeld.dk

