

# 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. 2  
April-maj-juni 2026

**SOLRØD**  
KOMMUNE



## Solrød Aktivitets - og Frivilligcenter AFC

samt Dag hjemmet for visiterede borgere

**Solrød Center 85, 2680 Solrød Strand**

Hjemmeside: [afc.solrod.dk](http://afc.solrod.dk) E-mail: [afc@solrod.dk](mailto: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 2469/2364 8908**

**Dag hjemmet :** Tlf. **5618 2445**

**Dag hjemmet Oasen :** Tlf. **5618 1971**

### Centerrådet,

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

Formand: Helle Hyltoft

Næstformand: Annelise Nielsen. Kasserer: Susan Van Der Goot

Referent: Maiken Svane Blaabjerg. Øvrige medlemmer: Susanne Poulsen, Birte Rasmussen, Gytha Honoré

Leder af AFC Dorthe Kelfast

### Brugerinformationen

Oplysning - Vejledning - Billetsalg - Madbestilling til Frivillig- cafeen

Hverdage kl. 10 - 14



### Frivillig Cafeen

Her tilbydes lækkert hjemmelavet smørrebrød og en varm ret

Hverdage kl. 11.30 - 12.00

### Frivilligkontoret på 1.sal i Frivilligcenteret

**AFC Centerråd** tlf. 21645913

**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](mailto:aeldreraadet@solrod.dk)

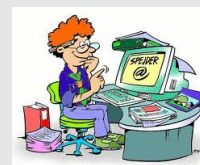
**Ældre Sagen i Solrød** onsdag kl. 10-12, tlf. 5614 8041

**PR-udvalget:** Centerrådet, samt AFC-personale

**Redigering og layout:** Maiken Svane Blaabjerg [afc@solrod.dk](mailto:afc@solrod.dk)

Artikler og lignende til Aktivisten nr. 3 (juli – august - september 2026)

skal afleveres senest 5. juni 2026 på mail [afc@solrod.dk](mailto:afc@solrod.dk)



## Nyttige oplysninger

### Aktivitetskoordinator: (kontor i stuen i AFC)

Maiken Leth Svane Blaabjerg Tlf: 21209774



### Demensteam (kontor på 1. sal)

Telefonrådgivning, information og vejledning omkring demens. Tlf. 5618 2441 [demensteam@solrod.dk](mailto:demensteam@solrod.dk)

### Forebyggende hjemmebesøg: (kontor på 1. sal)

Lone Rømer Tlf. 5618 2431 [lro@solrod.dk](mailto:lro@solrod.dk)

Karin Pedersen Tlf. 56182577 [kbs@solrod.dk](mailto:kbs@solrod.dk)



### Trivselskoordinator:

Mai Jøhnk Duemose Tlf. 56182477 [komdu@solrod.dk](mailto: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](mailto: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](http://www.solrod.dk)



#### Visitationen, på Rådhuset:

Visitation til hjemmehjælp, sygepleje, træning, madservice, plejeorlov, 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](http://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=

**SE HER !**  
**GODE TILBUD FRA CENTERRÅDET I AFC**

**SÆT X I KALENDEREN**

**SE NEDENSTÅENDE ARRANGEMENTER:**



**ONSDAG DEN 16.9.26 - KL. 13.30 I AFC**  
**SYNG MED & TIP ET HIT**  
**Karin og Klaus** fra **KLAUS & SERVANTS**



**TORSDAG DEN 22.10.26 KØRER BUSSEN TIL**  
**MENSTRUP KRO OG VI SER REVY**



**ONSDAG DEN 18.11.26 – KL. 14 I AFC**  
**SYNGEPIGER FRA BAKKENS HVILE**

**DER KOMMER PLAKATER SENERE MED INFORMATION OM:**

**TILMELDING, BILLETPRIS, MERE INFORMATION OM**  
**ARRANGEMENTERNE M.M.**

**VI SES – HILSEN CENTERRÅDET I AFC**





## Ny formand i Centerrådet

Vi har haft årsmøde i Centerrådet 3. februar 2026 og her blev jeg valgt som ny formand.

Derfor vil jeg allerførst sige tak for tilliden, jeg skal gøre mit allerbedste for sammen med den øvrige bestyrelse at leve op til det.

Det der er vigtigt for mig, og grunden til at jeg overhovedet stiller op er, at jeg synes vi har et fantastisk Aktivitets og frivilligheds center. Et hus der giver så mange muligheder for de mennesker der bruger det i dagligdagen, hvad enten det er brugere af Oasen og værestedet eller de mange foreninger og aktiviteter der fylder huset.

Det er det det drejer sig om - muligheden for at bringe mennesker sammen, at støtte og hjælpe hinanden i hverdagen med at skabe nye og gode relationer. Relationer der skaber glæde, tryghed og mindsker risikoen for at føle sig ensom og isoleret.

Huset summer af aktiviteter og tilbud lige fra dagens varme eller kolde frokost, kreative aktiviteter, kulturelle tilbud, udflugter, motion og værksteder så der er muligheder for at deltage i mangfoldige aktiviteter - det skal vi passe på og værne om.

At mennesker har det godt og trygt er det vigtigste af alt, så lad os hjælpe med at passe på det og måske oveni købet gøre det endnu bedre.

De bedste hilsner og

Vi ses i AFC  
Helle Hyltoft

## 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
<b>ALLE HVERDAGE</b>			
11.30-12.00	Den Frivillige Cafe		Salen
<b>Maden kan bestilles i Brugerinformationen senest 2 hverdage før. eller på <a href="http://www.afcfrivil.nemtilmeld.dk">www.afcfrivil.nemtilmeld.dk</a></b>			
<b>MANDAG</b>			
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
<b>TIRSDAG</b>			
9.00-12.00	Sølv/smykkearb.		Sølv-stenværksted st.
13.00-15.30	Dukketøj	Annie Bjørn	Lokale 4, st.
<b>TIRSDAG i LIGE uger</b>			
<b>ONSDAG</b>			
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
<b>TORS DAG</b>			
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
<b>TORS DAG i ULIGE uger</b>			
9.30-12.00	Akvarelmaling	Lilian Svanekjær	Lokale 4
<b>FREDAG</b>			
9.00-12.00	Sølvhold		Sølv-stenværksted st.
9.00-11.00	PC-hjælp	Ellen Fredenslund	Lokale 12, 1.sal
<b>FREDAG i LIGE uger</b>			
9.00-12.00	Blomsterhold	Annelise Nielsen	Lokale 13, 1.sal
<b>3. SØNDAG i mdr.</b>			
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: Maiken Leth Svane Blaabjerg Mobil: 21209774. E-mail: <a href="mailto:afc@solrod.dk">afc@solrod.dk</a> Kontoret har åbent alle hverdage. Frontkontoret er bemannet med frivillige alle hverdage fra kl.10 - 14			

Aktivitetskalender i AFC			
Mdr.	Dato	Dag	Aktivitet
April			
	15	Ons	Eftermiddagssang i salen med Arne og Colin kl. 13.30-15-00
	20	Man	Infomøde om Ældreloven i salen kl. 1615-1745, se side 8
	22	Ons	Danmark spiser sammen kl 1230 i salen – tilmelding via nemtilmeld – se side 13
Maj			
	13	Ons	Vi spiser sammen arrangement – tilmelding via nemtilmeld fra d. 15. april – se side 4.
Juni			
	10	Ons	Tur til Sofiero Slot – se mere info på side 12
	24	Ons	Eftermiddagssang i salen med Arne og Colin kl. 13.30-15-00
<b>VI HÅBER PÅ RIGTIG MANGE DELTAGERE Vi glæder os til at se dig!</b>			
<p>Nem tilmelding til AFC's arrangementer på: <a href="http://afcfivil.nemtilmeld.dk">afcfivil.nemtilmeld.dk</a>                      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 -- Maiken -Mobil: 21209774                      Eller AFC koordinator Maiken</p>			

## Eftermiddagssang

**Arne spiller og Colin synger i den store sal.**

**Det er gratis at deltage. **  
**Der er kaffe/the/vand og lidt sødt.**

- ✓ **Onsdag 15-04-26 kl.13.30-15.00**
- ✓ **Onsdag 20-05-26 kl. 13.30-15.00**
- ✓ **Onsdag 24-06-26 kl.13.30-15.00**

# Nytårskur for frivillige i AFC d. 12-1-2026

Tak for jer og jeres store indsats for at gøre AFC til et godt sted at være – I er højt værdsat.



## INFO OM ÆLDRELOVEN

**Kom til informationsmøde mandag den 20. april kl. 16.15-17.45 i Aktivitets- og Frivilligcenteret, Solrød Center 85, 2680 Solrød.**

Ældreloven gælder som udgangspunkt for dig over folkepensionsalderen, der har behov for pleje og omsorg i hverdagen. Du vil blandt andet kunne opleve, at din hjemmehjælp bliver endnu mere sammenhængende og koordineret.

Til informationsmødet kan du høre mere. Vi fortæller, hvad loven indeholder, og hvad den betyder for dig, ligesom du får mulighed for at stille spørgsmål.

Du kan også læse mere på vores nye side om ældreloven på kommunens hjemmeside under "Omsorg, pleje og ældre": <https://solrod.dk/service-og-selvbetjening/omsorg-pleje-og-aeldre/hvad-betyder-den-nye-aeldrelov-for-mig>

Vi håber på at se dig den 20. april.



## Skab dine egne smykker i Sølv/Sten værkstedet

### Aktivitetscenteret (AFC)

(Indgang B, ved sygeplejerskerne)

I det veludstyrede sølv- og stenværksted har du mulighed for at:

- ♦ Designe og fremstille dine egne smykker.
- ♦ Arbejde med sten, som kan slibes og indfattes i smykkerne.
- ♦ Hygge med andre kreative med samme interesse.



Der er plads til 5 på et hold, så det er små hyggehold, som ledes af en frivillig tovholder. Deltagelse er for alle, uanset alder og køn, man behøver altså ikke være pensionist for at deltage, men skal have bopæl i Solrød Kommune, eller nær relation til kommunen.

Hvis du har fået lyst til at lave dine egne smykker, så kig en tur forbi til en uforpligtende snak og se, hvad vi laver, eller kom og prøv.



**Vi glæder os til at se dig!**



### Værkstedet er åbent:

- ♦ Mandag, tirsdag, torsdag og fredag fra kl. 9:00 - 12:00
- ♦ Torsdag fra 12:00 - 15:00.

Sølvhold koster pt. 25 kr. pr. mdr. (første måned er gratis) og så betaler man selvfølgelig for de materialer man bruger og der er meget rimelige priser.

Hvis du har gamle smykker liggende i gemmerne, kan de smeltes om og formes til nye smykker.



## Fremtidsfuldmagt

Hvad er en fremtidsfuldmagt?

Du kan oprette en fremtidsfuldmagt, så andre kan handle på dine vegne, hvis du engang i fremtiden bliver syg eller svækket og ikke kan varetage dine egne interesser.

Men hvad indebærer det? Hvilke typer er der? Hvordan kommer jeg fra tanke til færdig fuldmagt?

Kom og hør jurist Mona Hørmark fortælle og bliv klogere på, hvordan i som familie eller du som person bedst passer på jer selv i fremtiden.

**Mandag d. 4. maj kl 14-1530 i Salen på AFC.**

Deltagelse er gratis, men tilmelding er nødvendig via nemtilmeld. Har du brug for hjælp med tilmelding, så kom ned på kontoret i AFC.

<https://afcfivil.nemtilmeld.dk/2012/>

**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. 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.



Bliv frivillig til

# Havets Folkemøde

**22. AUGUST 2026**  
- Ved Strandens Hus

Solrød Kommune er vært for Havets Folkemøde i år.

- Havets Folkemøde er en folkefest i vandkanten, der kombinerer oplæg og politiske debatter med aktiviteter og oplevelser på stranden for hele familien. Det er Køge Bugt Alliancen og Danmarks Naturfredningsforening, der står bag Folkemødet, der har til formål at sætte fokus på det truede havmiljø i Køge Bugt.

Bliv en del af holdet på dagen

- Vi har brug for hjælpende hænder til at få det hele til at spille og søger derfor frivillige på dagen. Opgaverne vil være mange og forskellige: alt fra kaffebrygning og praktiske småopgaver til modtagelse af gæster og hjælp med at vise folk på plads.

Har du lyst til at være med og bidrage til folkefesten i vandkanten, så kontakt

Projektleder Line Barklund - lba@solrod.dk / 29 25 58 84



Havet omkring Danmark er under pres. Forurening, iltsvind og tab af biodiversitet truer vores blå hav. Derfor går Danmarks Naturfredningsforening og de syv kommuner i Køge Bugt Alliancen\* for fjerde i år i træk sammen om at give havet sin egen stemme på Havets Folkemøde, som i 2026 finder sted den 22. august i Solrød Kommune.

”Jeg glæder mig utrolig meget til, at vi i Solrød Kommune får lov til at være værter for Havets Folkemøde. Det er en unik mulighed for både borgere, eksperter og politikere til at mødes og sætte fokus på, hvordan vi passer bedre på havet – også her i vores egen baghave. Så jeg vil opfordre alle til at sætte kryds i kalenderen den 22. august 2026 allerede nu,” siger borgmester Emil Blücher.

Havets Folkemøde kombinerer aktiviteter ved stranden med oplæg og debatter, så både borgere og politikere får inspiration til at tænke på havet på den lange bane, og den lokale afdeling af Danmarks Naturfredningsforening glæder sig til at være med til at stable et spændende arrangement på benene:

”Havet har brug for, at vi står sammen. Med Havets Folkemøde i Solrød får vi en unik ramme, hvor vi kan kombinere viden og oplevelser, og hvor alle – store som små – kan bidrage til at skabe en lysere fremtid for havet,” siger Martin Wagner, forperson for Danmarks Naturfredningsforening Solrød.

\*Køge Bugt Alliancen: Brøndby, Vallensbæk, Ishøj, Greve, Køge, Solrød og Stevns.



# CENTERRÅDET TILBYDER



## KANALRUNDFART & FROKOST

Sæt jer til rette i en af Netto-Bådene, se København fra søsiden og nyd alle seværdighederne, som vi ligeså stille sejler forbi. Der er guide ombord, som fortæller om seværdighederne. Efter sejlturen kører vi til frokost på Café SeSa i Ishøj havn.

**ONSDAG DEN 19. AUGUST 2026**

Vi mødes **kl. 9** ved AFC's P-plads i Solrød. **Vi kører kl. 9.15**

Bussen sætter deltagerne af på Kgs. Nytorv og vi går hen til Netto-Bådene, hvor vi skal være **15 min. før sejltid, som er kl. 10.40 !** Sejltiden er ca. 1 time.

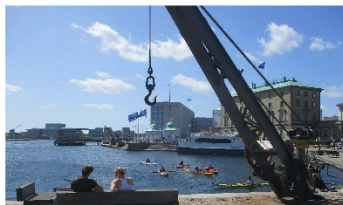
Bussen henter os derefter og kører til Cafe SeSa i Ishøj Havn, hvor vi **kl. 13.00** spiser frokost. Der serveres en platte. Derefter er der kaffe. Drikkevarer er for egen regning.

**kl. 15.00** Hjemkørsel til Solrød, forventet ankomst ca. kl. 15.45.

**Pris for bustur, havnerundfart, frokost: 250 kr. pr. person**

Billetter købes på NEMTILMELD: **[www.afcfrivil.nemtilmeld.dk](http://www.afcfrivil.nemtilmeld.dk)**  
Fra 22.6. til 22.7.2026

**KOM MED OS PÅ TUR!**



Efter d. 22.7. vil billetrefusion ikke være mulig.

Vi forbeholder os ret til at aflyse arrangementet, hvis der er for få tilmeldte.

Har du spørgsmål, så kontakt:

Solveig tlf. 2578 2177

Annelise tlf. 2142 3962

**VI GLÆDER OS TIL AT SE JER !**

**AKTIVITETS- OG FRIVILLIGCENTERET SOLRØD**



## DANMARK SPISER SAMMEN

Vi spiser sammen med resten af Danmark.  
Så kom og vær med til spisearrangement og underholdning i AFC.

**ONSDAG D. 22. APRIL 2026 KL. 12.30**

I den store sal i Aktivitets- & Frivilligcenteret Solrød

**Billetpris pr. person: 100 kr.**

Maks. 2 pr. bestilling

Der åbnes for tilmelding torsdag den 19. marts 2026 kl. 9.

**Billetter købes på NEMTILMELD:**

<https://afcfivil.nemtilmeld.dk/category/arrangementer-og-ture/>

**Menu:** Glaseret skinke med grøntsager, kartofler og hvid sovs.  
Dessert: Æblekage



Ud over hygge og samvær underholder:  
"De Gæve Gutter – Optimisterne"

Arrangementet er et samarbejde mellem:

**ÆLDRE SAGEN & AFC CENTERRÅD**

Ældre © Sagen



## Har du brug for hjælp til at stoppe med at ryge – eller kender du en, der har? Kom på rygestopkursus lokalt i Solrød.

Mange rygere ønsker at stoppe. Med støtte og motivation kan alle blive ex-ryger.

Der er flere muligheder for gratis hjælp til ryge- og nikotinstop, enten på et lokalt rygestopkursus, gennem telefonrådgivning eller app.

### Næste lokale rygestopkursus

Tid: Starter torsdag den 16. april, kl. 17:00-19:00. De øvrige kursusgange er: 23/4, 30/4, 7/5 og 21/5, samme tidspunkt.

Sted: 'Havestuen' på Solrød Bibliotek, Solrød Center 4.

Det er gratis at deltage. De fleste deltagere på kommunens rygestopkurser oplever, at hjælpen gør en stor forskel.

Læs mere på [www.solrod.dk/rygestop](http://www.solrod.dk/rygestop)

Du kan ringe til Sundhedsfremme og Forebyggelse i Solrød Kommune på 56182421 for tilmelding eller mere information om det lokale rygestopkursus.

### Er du i tvivl om, hvilket rygestoptilbud der passer bedst til dig?

Kontakt Stoplinen. Her bliver du mødt, hvor DU er – uanset om du er

klar til at stoppe nu eller overvejer et rygestop. Du bliver guidet til det tilbud, der passer bedst til dig. Ring til Stoplinen på [80 31 31 31](tel:80313131). Du kan også sende en SMS med teksten "rygestop" til 1231 og blive ringet op.



Antallet af rygere i Solrød Kommune er faldet. Den nyeste sundhedsprofil viser, at knap 9 % af borgere over 16 år ryger dagligt. *Kilde: Sundhedsprofil 2025 for Region Sjælland og kommuner.*

### Flere sundhedstilbud i Solrød Kommune

Få inspiration 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
- sundere vaner i hverdagen, rygestop eller bedre alkoholvaner
- at tackle hverdagen som pårørende til en voksen med langvarig sygdom

Læs mere på: [www.solrod.dk/sundhedstilbud](http://www.solrod.dk/sundhedstilbud).

Eller ring til **Sundhedsfremme og Forebyggelse** på telefon **56 18 24 00 / 56 18 24 21**.



## Støtte og viden om sundhed – lige ved hånden

Solrød Kommune samarbejder med "Det Digitale Sundhedscenter", som er et tværsektorielt partnerskab mellem kommuner, patientforeninger og Region Syddanmark, om den gratis app "Mit Liv – min sundhed".

I appen finder du digitale forløb, der giver viden, støtte og redskaber til at leve med sygdom eller ændre vaner – i dit eget tempo og hjemmefra.

Appen kan bruges af dig, der:

- Lever med vedvarende smerter.
- Har type 2-diabetes, lungesygdommen KOL eller en hjertesygdom.
- Har eller har haft kræft.
- Ønsker at ændre vaner eller vil være røgfri.
- Er pårørende og ønsker viden om din nærmestes sygdom

👉 Læs mere om tilbuddet og de forskellige digitale forløb i appen på vores hjemmeside: [www.solrod.dk/mitlivminsundhed](http://www.solrod.dk/mitlivminsundhed).



### Særligt for dig, der lever med eller har haft kræft

I appen finder du forløbet **Kræfter** – et digitalt forløb, der giver støtte til livet med eller efter kræft og de senfølger, der kan følge med. Forløbet giver viden, inspiration og konkrete redskaber til hverdagen og kan bruges, når det passer dig.

Forløbet handler blandt andet om:

- Træthed, søvn og manglende energi.
- Tanker, følelser og reaktioner.
- Krop, bevægelse og smerter.

Du vælger selv, hvad du vil arbejde med – og hvornår.

### Sådan kommer du i gang

Du kan komme i gang ved at hente appen 'Mit liv - min sundhed' i Google Play eller App Store. Søg efter "Mit liv - min sundhed" fra Region Syddanmark (den med hjertet).



Når du har hentet appen, kan du vælge mellem flere forskellige forløb og selv finde det, der passer bedst til dig. Hvis du har udfordring med at bruge app, er du velkommen til at kontakte sundhedsrådgiverne på 56182431 eller 56182577.



## Centerrådet for Solrød Aktivitets-frivilligcenter



Annelise Nielsen Britta Olsen Helle Hyltoft Susanne Poulsen Dorthe Kelfast Gytha Honoré Birte Rasmussen

### Aktivitets- og Frivilligcenteret

Solrød Center 85

Telefon 5618 2430

E-mail: [afc@solrod.dk](mailto: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. 2440 9430

## Spis i Frivilligcaféen

Alle hverdage fra kl. 11.30-12.00

Vores frivillige kokke tilbereder en lækker varm ret og "Jomfruerne" rigtig flot smørrebrød.

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

- Varm ret. Pr portion kr. 45,00. 10 stk. spisebilletter for kr. 400,00
- Lækkert smørrebrød uspecificeret kr. 15,00
- Sodavand og kildevand kr. 15,00
- Carlsberg, Tuborg og alkoholfri øl kr. 15,00
- Fadøl kr. 25,00.
- Grimbergen flaske øl kr. 25,00

**Maden kan bestilles i Brugerinformationen kl. 10.00-14.00. eller på [www.afcfrivil.nemtilmeld.dk](http://www.afcfrivil.nemtilmeld.dk)**

