

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. 3
Juli-august-september 2026

SOLRØD
KOMMUNE



Solrød Aktivitets - og Frivilligcenter AFC

samt Dagshjemmet 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, søndag og helligdage LUKKET

Dagligleder: Dorthe Kelfast . mail: KODKE@solrod.dk . tlf: 5618 2469/2364 8908

Dagshjemmet : Tlf. 5618 2445

Dagshjemmet 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: Britta Olsen

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

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. 4 (oktober – november-december 2026)

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



Nyttige oplysninger

Aktivitetskoordinator: (kontor i stuen i AFC)

Maiken Leth Svane Blaabjerg Tlf: 21209774

Pernille Skov Kragelund Tlf: 24757315



Demenssteam (kontor på 1. sal)

Telefonrådgivning, information og vejledning omkring demens. Tlf. 5618 2441 demenssteam@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:

Åbningstider (personlig og telefonisk henvendelse):

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

Mandag kl. 08.00 - 11.00 og 12.00 - 14.00

Tirsdag kl. 07.30 - 11.00 og 12.00 - 14.00

Onsdag kl. 12.00 - 14.00

Torsdag kl. 14.30 - 18.00

Fredag lukket

Lørdage, søndag og helligdage lukket

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, 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=



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.

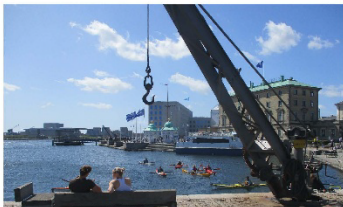
Bussen henter os derefter og kører til Cafe SeSa i Ishøj Havn, hvor vi **kl. 13.00** spiser frokost. Der serveres en platte. Derefter er der kaffe.
Drikkevarer er for egen regning.

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**
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



CENTER FOR SUNDHED
OG OMSORG

Seniorliv og alkohol – hvad er godt at vide?

Når man bliver ældre, reagerer kroppen anderledes på alkohol. Med alderen falder både muskelmassen og mængden af vand i kroppen, og samtidig nedsættes kroppens evne til at omsætte alkohol. Derfor får ældre generelt en højere alkoholpromille end yngre personer ved indtagelse af samme mængde alkohol, og alkoholens virkninger kan mærkes mere end tidligere.

Med alderen har man også oftere sygdomme eller tilstande, som kan forværres af alkohol. Mange tager desuden medicin, hvor virkningen kan påvirkes, når der indtages alkohol. Kombinationen af alkohol og medicin kan i nogle tilfælde være sundhedsskadelig og øge risikoen for bivirkninger.



Sundhedsstyrelsen anbefaler højst 10 genstande om ugen og højst 4 genstande ved samme lejlighed. Anbefalingen gælder både for mænd og kvinder. Sundhedsstyrelsen gør samtidig opmærksom på, at intet alkoholforbrug er risikofrit for helbredet.

Her kan du få råd og vejledning

Små ændringer i alkoholvanerne kan give mere energi, bedre søvn og større velvære i hverdagen. Hvis du ønsker viden, inspiration eller støtte, er der hjælp at hente.

ALKOLINJEN

Ring 80 200 500 eller sms ALKOHOL til 1231, så bliver du ringet op. Alkolinjen er for dig, der er bekymret for dine egne eller andres alkoholvaner. Læs mere på www.alkolinjen.dk.

Alkohollinjen – temaside om ældre og alkohol



FOREBYGGENDE SAMTALE OM ALKOHOL

Solrød Kommune tilbyder en gratis og fortrolig samtale med en sundhedsrådgiver om alkohol. Samtalen tager udgangspunkt i dine ønsker og spørgsmål og kan give viden, afklaring og støtte, hvis du overvejer at ændre dit alkoholforbrug. Du kan være anonym.

- Kontakt sundhedsrådgiver Lone Rømer på telefon 56182431 eller Karin Brunsgaard Pedersen på telefon 56182577. Du kan også læse mere på Se www.solrod.dk/alkohol.

TEST DIG SELV – Er du nysgerrig på dine alkoholvaner?

Prøv den gratis og anonyme alkoholtest og få personlig feedback på dit alkoholforbrug. Testen tager kun få minutter. Se www.alkolinjen.dk/test.

Test dit alkoholforbrug



Alkolinjen

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.
10.15-11.00	Styrke og balance	Elisabeth Berents	Kælderen
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
TORS DAG			
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
TORS DAG 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. Opstart på div.hold er forskelligt, gerne pause over sommeren, og opstart i aug/sep. Spørg på kontoret for mere specifik info. Hør nærmere/kontakt aktivitetskoordinator: Maiken Leth Svane Blaabjerg Mobil: 21209774. E-mail: afc@solrod.dk Kontoret har åbent alle hverdage. Frontkontoret er bemandet med frivillige alle hverdage fra kl.10 - 14			

Aktivitetskalender i AFC

Mdr.	Dato	Dag	Aktivitet
Juli			
August			
	13	Tors	March mod Ensomhed – se mere info på s. 9
	19	Ons	Kanalrundfart og frokost – se mere info på s. 4
	22	Lør	Havets Folkemøde – se mere info på s. 11
September			
	16	Ons	Syng med Klaus og Karin i salen kl. 1330-1600 – se mere info på s. 12
	18	Fre	Lotte's tøj bagerst i salen kl. 1000-1230 i AFC
	23	Ons	Eftermiddagssang i salen med Arne og Colin kl. 13.30-15-00

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

Nem tilmelding til AFC's arrangementer på: afcrivil.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 -- Maiken -Mobil: 21209774

Eller AFC koordinator Maiken og Pernille

Eftermiddagssang 😊

Arne spiller og Colin synger i den store sal.

Det er gratis at deltage. 😊

Der er kaffe/the/vand og lidt sødt.

✓ **Onsdag 29-07-26 kl.13.30-15.00**

✓ **Onsdag 23-09-26 kl.13.30-15.00**





EFTERMIDDAG

AKTIVITETS- OG
FRIVILLIGCENTERET

☀ Har du lyst til at gøre en forskel? ☀

Vi søger nye frivillige til vores fantastiske team i Frivillig Caféen i AFC.

Som frivillig er du med til at skabe gode oplevelser og hyggelige rammer for brugerne i AFC – og du behøver kun at kunne afsætte én dag om ugen. Vi søger:



👨‍🍳 **Kokke** kl. 08.00–12.00

🍞 **Smørrebrødsansvarlige** kl. 09.00–12.00

🍽 **Opvaskere** kl. 10.30–13.00

Vores køkken er udstyret med moderne industrimaskiner og opvaskemaskine, så du får gode arbejdsforhold.

📞 Vil du høre mere eller melde dig som frivillig?
Kontakt:

Susanne Poulsen på tlf. 24 40 94 30
eller

Birte Rasmussen på tlf. 60 45 52 15

Vi glæder os til at byde nye frivillige velkommen! 😊 😊

Gå med i

March mod Ensomhed

...og vær med til at gøre en forskel

Torsdag den 13. august 2026 går **March mod Ensomhed** gennem Solrød Kommune via Strandvejen – og du er inviteret til at gå med.

Marchen handler om fællesskab. Den må nemlig ikke bevæge sig fremad, medmindre deltagerne følges ad. På den måde bliver vandringen et stærkt symbol på, hvor vigtigt det er, at vi er der for hinanden – især i kampen mod ensomhed.

Du kan være med – uanset hvor langt eller hurtigt du går

Du kan slutte dig til marchen undervejs og gå med så længe, det passer dig. Alle er velkomne.

Tag et skridt mod ensomhed – sammen med andre

Ved at gå med er du med til at sætte fokus på ensomhed og styrke fællesskabet i lokalområdet.

Forventede tider

Kl. 11.45: Marchen krydser kommunegrænsen fra Greve

Kl. 12.30: PAUSE i Aktivitets- og Frivilligcentret (AFC) (**I pausen er der arrangement i AFC med kaffe og kage - kom og vær med, og gør en forskel!**)

kl. 13.15: Afgang fra AFC

Kl. 14.00: Marchen krydser kommunegrænsen mod Køge Kommune

Tiderne kan ændre sig afhængigt af, hvor mange der går med undervejs.



March mod Ensomhed arrangeres af **Ensomhed Danmark** -en landsdækkende organisation der arbejder for at forebygge og afhjælpe ensomhed.



Vittigheder for enhver 😊😊😊

"Nu ved jeg, hvordan man kan få damerne i klubben til at tie stille"!, sagde veninden

"man skal bare bede dem om at tale én ad gangen, og lade den ældste begynde"!

Ugeavisens fotograf var forbi for at fotografere en 95-årig mand i anledning af fødselsdagen.

Da han gik, råbte han lidt halvhøjt til den gamle:

Tak for nu, jeg håber, jeg kan komme igen og fotografere dig, når du bliver 100.

- Jamen, det skulle der da være en god chance for, smilede den gamle optimistisk og fortsatte:

Du ser jo frisk nok ud.

Et cykelbud standser en ældre herre for at spørge om vej..

- "Hallo! Bessefar..hvad er den letteste vej til Rigshospitalet?"

- "Prøv at kalde mig bessefar een gang til, så får du det at se."

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 tirsdag d. 1/9-26 samt torsdag d. 30/11-26.

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



←
←
**SÅ ER DE
TILBAGE I
AFC**

SYNG MED & TIP ET HIT

ONSDAG DEN 16.9.2026 KL. 13.30 – 16.00

KARIN OG KLAUS fra **KLAUS & SERVANTS** kendt fra DK4 underholder med deres hyggelige, sjove og udfordrende arrangement i AFC's store sal.

Pris pr. billet: 100 kr.
Kaffe & Kage er med i prisen.

Køb billet på NEMTILMELD:

afcfrivil.nemtilmeld.dk/category/arrangementer-og-ture

Fra den 1.8.2026 kl.8 til den 1.9.2026

*Kom og syng med.
Vi glæder os til, at se
jer alle!*

*Hilsen fra AFC
Aktivitetsudvalg
under Centerrådet*



AFC CAFÉ ER ÅBEN FOR KØB

AKTIVITETS- OG FRIVILLIGCENTERET SOLRØD



CENTERRÅDET TILBYDER

**SÅ
KØRER
BUSSEN
IGEN
TIL
REVY &
MENU**



**KOM
MED
OS
PÅ
TUR**

MENSTRUP REVYEN 2026 PÅ MENSTRUP KRO

Menstrup Revyen 2026! Oplev en masse underholdning og god stemning, når holdet bestående af Thomas Mørk, Jens Hauvgaard Jespsen, Cecilie Thiim, Tina Mundt Nedergaard og Jesper Søgaard går på scenen!

TORSDAG DEN 22. OKTOBER 2026

Mødetid kl. 11.00 på AFC's P-plads, vi kører kl. 11.15.

Vi er tilbage i Solrød kl. ca. 18.30

Pris for bus, 2 retters menu & kaffe, revy: **375 kr. pr. Person**
Drikkelse er for egen regning.

Køb billet på NEMTILMELD (fra d.1.9 til 17.9.2026):
afcfrivil.nemtilmeld.dk/category/arrangementer-og-ture

Efter den 17. september vil billetterefusion ikke være mulig. Vi forbeholder os ret til, at aflyse arrangementet, hvis der er for få tilmeldte

Har du spørgsmål, så kontakt:

Birte P. tlf. 4220 7307

Birte R. tlf. 6045 5215

*Vi glæder os til at se jer alle !
Hilsen fra AFC Aktivitetsudvalg under Centerrådet*

AKTIVITETS- OG FRIVILLIGCENTERET SOLRØD



Sundhedstilbud i Solrød Kommune

Solrød Kommune har en række forskellige sundhedstilbud, som kan medvirke til øget sundhed og overskud i hverdagen.

Find oversigten på Solrød Kommunes hjemmeside:

www.solrod.dk/sundhedstilbud



Har du kroniske smerter?

Få gratis hjælp til at håndtere dem og få en bedre hverdag gennem det gratis onlinekursus "Lær at tackle kroniske smerter". Næste kursus starter torsdag den 27. august 2026, kl. 13:00.

Læs mere på: www.solrod.dk/tacklekurser.

Samtaletilbud om sundhed og trivsel

Er der noget i hverdagen, som påvirker din sundhed eller trivsel? Alle borgere over 67 år er velkomne til at kontakte kommunens sundhedsrådgivere for en uforpligtende samtale. Her kan du få støtte, sparring og vejledning om muligheder, der kan styrke din trivsel og livskvalitet.



- ➔ Kontakt sundhedsrådgiverne på telefon 56 18 24 31 (Lone) eller 56 18 25 77 (Karin)

Andre muligheder

Ring til Ældretelefonen på **32 210 210** - mandag til fredag kl. 9-15.

Ældretelefonen er en samtalelinje, ikke en rådgivning. Du kan ringe anonymt, og du behøver ikke være medlem af Ældre Sagen.

I den anden ende af røret vil du møde et menneske, der har tid og ro til at tale med dig – en der lytter, er nærværende og nysgerrig på, hvad du har på hjerte og brug for.

Læs mere hos Ældresagen:

www.aeldresagen.dk/aeldretelefonen

Når livet slår knuder

— eller du savner en at tale med.

Ring til Ældretelefonen på 32 210 210

Vi sidder klar til modtage rådgivning alle hverdage fra kl. 9-15.
Det er anonymt, og du behøver ikke være medlem.

Ældre Sagen

Vil du være cykelven i AFC?

Forestil dig glæden ved en cykeltur i solen, vinden i håret og en hyggelig snak undervejs. Som cykelven i Aktivitets- og Frivilligcentret (AFC) kan du være med til at skabe gode oplevelser og livsglæde for borgere i vores daghjem.

AFC råder over to el-cykler – en trio-cykel og en duo-cykel – som giver mulighed for trygge og hyggelige ture i lokalområdet. Som frivillig cykelven tager du en borger med på tur og er med til at skabe nærvær, fællesskab og gode minder.

Du kan køre på hverdage i sommerhalvåret, når vejret tillader det, enten mellem kl. **10.30-11.30** eller **13.00-14.00**.

Der er ingen krav til, hvor ofte du skal deltage. Du bestemmer selv, hvor meget tid du har mulighed for at afsætte – alle bidrag er værdifulde.

At være cykelven kræver ikke særlige forudsætninger. Det vigtigste er lysten til at gøre en forskel for andre mennesker og nyde en hyggelig tur sammen.

Har du lyst til at høre mere?

Så kontakt aktivitetskoordinator **Maiken** i Aktivitets- og Frivilligcenteret.

✉ afc@solrod.dk ☎ 21 20 97 74

Vi glæder os til at høre fra dig og byde flere cykelvenner velkommen i AFC.



Tøj Lotte

Kommer til Aktivitets- og frivilligcentret følgende dage:

Fredag d. 18. sep. 2026 kl. 10.00-12.30

Fredag d. 11. dec. 2026 kl. 10.00-12.30

Dame- og herretøj – meget forskelligt.

I finder hende og tøjet bagerst i den store sal.

Kom glad 😊

Betaling: kontant, mobilepay, dankort, regning.

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

Faldforebyggelse, styrke og balance -when talking stops walking!

Træning i AFC:

Er du en af dem, som går og kigger ned, når du går, så er dette hold noget for dig 😊

Træning hver tirsdag kl. 10.15 – 11.00 med max 14 deltagere.

Opstart 11. august 2026, men tilmeld dig gerne nu, da der er begrænset antal pladser.

Ønsker du at høre nærmere, så se opslag i AFC, infoskærm, og Facebook eller kontakt

Maiken på kontoret i AFC eller på mail afc@solrod.dk 😊

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

