

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. 4
Okt – Nov - Dec 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, søndag og helligdage LUKKET

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

Formand: Helle Hyltoft

Næstformand: Annelise Nielsen. Kasserer: Britta Olsen

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

Leder af AFC Dorte 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. Bestilling 2 hverdage før servering.

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

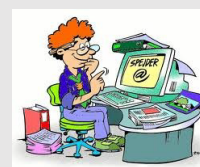
Ældre Sagen i Solrød onsdag kl. 10-12, tlf. 5614 8041

PR-udvalget: Centerrådet, samt AFC-personale

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

Artikler og lignende til Aktivisten nr. 1 (januar – februar - marts 2027)

skal afleveres senest 5. december 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



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:

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 henvielse 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=



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

ONSDAG DEN 4. NOVEMBER 2026 KL. 12.30

I den store sal i Aktivitets- og Frivilligcenter Solrød

Billetpris per person: 125 kr.

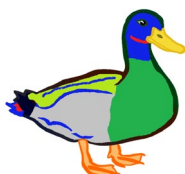
Maks. 2 per bestilling.

**Der åbnes for køb af billetter onsdag den 7. oktober 2026 kl. 9 på
Ældre Sagen Solrøds hjemmeside:**

<https://aeldresagen.dk/lokalafdelinger/solroed>

**Ældre Sagen har kontortid onsdag den 7. oktober kl. 10 – 12 på 1. sal i AFC, hvor
hjælp med tilmelding kan gives.**

**Menu: Andesteg med hvide og brune kartofler, rødkål, gele og sovs.
Gammeldags æblekage med flødeskum.**



**Underholdning ved
Smeden & MaZZen**



Arrangementet er et samarbejde mellem

Ældre Sagen Solrød og AFC Centerråd

Ældre  Sagen





VI SPISER SAMMEN

Kom og vær med !

ONSDAG DEN 16. DECEMBER 2026 KL. 12.30

I den store sal i Aktivitets- og Frivilligcenter Solrød

Billetpris per person: 125 kr.

Maks. 2 per bestilling.

Der åbnes for køb af billetter onsdag den 25. november 2026 kl. 9

På Ældre Sagen Solrøds hjemmeside:

<https://aeldresagen.dk/lokalafdelinger/solroed>

Ældre Sagen har kontortid onsdag den 25. november kl. 10–12 på 1. sal i AFC, hvor hjælp med tilmelding kan gives.

Menu:

Gammeldags flæsketeg med hvide og brune kartofler, rødkål, surt og skysovs.

Ris a la mande med Kirsebærsovs.



Underholdning ved

Martini & Hjort samt musikbanko

Arrangementet er et samarbejde mellem

Ældre Sagen Solrød og AFC Centerråd

Ældre  Sagen



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, 20974468	3 hold á 1 time (kælder)
9.00-12.00	Hobbyhold	Betty Frederiksen	Lokale 3, st.
9.00-12.00	Sølv/sten arbejde	Arne/Flemming	Sølv-stenværksted st.
9.30-13.00	Keramik	Charlotte Holm	Lokale 11, 1. sal
TIRSDAG			
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
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	Sølvarbejde	Steffen	Sølv-stenværksted st.
12.00-15.00	Sølvarbejde	Nancy	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	Sølvarbejde	Kirsten	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 bemannet med frivillige alle hverdage fra kl.10 - 14			

Aktivitetskalender i AFC

Mdr.	Dato	Dag	Aktivitet
Oktober	6	Tirs	Ny udstilling i salen i samarbejde med Solrød Kunstforening
	22	Tors	Menstrup revyen på Menstrup kro
	28	Ons	Eftermiddagssang i salen kl. 1330-1500 med Arne og Colin
	30	Fre	Dorte's sko er tilbage. Lokale 3 kl. 10.00-13.30
November			
	4	Ons	Spis sammen arrangement – se side 4
	18	Ons	Bakkens Hvile syngepiger er tilbage – se mere info på side 8
	28	Lør	Julestue i AFC 2026 fra kl. 10.00-13.30
December			
	9	Ons	Eftermiddagssang i salen kl. 1330-1500 med Arne og Colin
	11	Fre	Lotte's tøj bagerst salen kl. 1000-1230
	16	Ons	Spis sammen arrangement – se side 5

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 aktivitetsudvalg, 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 28-10-26 kl.13.30-15.00**

✓ **Onsdag 9-12-26 kl.13.30-15.00**



SÅ ER DE TILBAGE I AFC !

*Bakkens
Hviles
Syngepiger*



KOM OG VÆR MED TIL ET FESTLIGT GENSYN !

ONSDAG DEN 18.11.2026 KL. 14-16

Det er festligt, folkeligt, farvestrålende og ægte dansk kulturarv, når syngepigerne Tina Grunwald og Ann Farholt fra Bakkens Hvile underholder, med smil på læben og iført flotte kjoler indtager syngepigerne Tina og Ann lokalet i:

AFC Aktivitets- og Frivilligcenteret – DEN STORE SAL

Sang & musik samt kaffe & kage i pausen.

Billetpris: 100 kr. pr. person.

Køb billet på NEMTILMELD (fra d. 10. oktober til d. 2. november 2026): afcfivil.nemtilmeld.dk/category/arrangementer-og-ture



Højt humør

God stemning

Syng med

Vi hygger

Cafeen vil være
åben for salg af
drikkelse.

Efter den 2. november vil
billetterefusion ikke være
mulig.

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

Har du spørgsmål - kontakt:
Birte P. tlf. 4220 7307 eller
Birte R. tlf. 6045 5215.

Vi glæder os til at se jer alle !

Hilsen fra AFC Aktivitetsudvalg under Centerrådet

March Mod Ensomhed

Hvert år fra uge 32 til og med uge 41 udfører vi March Mod Ensomhed, hvor vi vandrer mere end 2.000 kilometer gennem Danmark.

Konceptet er enkelt: Vi må ikke gå, medmindre vi har følgeskab - ellers skal vi stå stille. På den måde bliver vores vandring symbol på vigtigheden af fællesskab i kampen mod ensomhed.

Formålet er at sætte fokus på ensomhed og sikre, at ensomhed forbliver højt på den politiske dagsorden.

I år gik ruten igennem Solrød kommune og i den forbindelse var der ophold og pause i Aktivitets- og Frivilligcenteret.

Torsdag d. 13. august 2026 deltog Solrød Kommune i March mod ensomhed som arrangeres af Ensomhed Danmark. Marchen handler om fællesskab. Den må nemlig ikke bevæge sig fremad, medmindre deltagere følges ad. På den måde bliver vandringen et stærkt symbol på vigtigheden af fællesskab i kampen mod ensomhed.

Marchen startede ved kommunegrænsen fra Greve, hvor omkring 30 deltagere tog imod – derefter var der pause i Aktivitets- og Frivilligcenteret, og så fortsatte marchen mod Køge Rådhus.

Til pausen i Aktivitets- og Frivilligcenteret var alle generationer mødt op for at støtte op om det vigtige budskab – det blev nogle hyggelige timer, hvor frivillige sørgede for kaffe, kage og kolde drikke.

Tusind tak til alle som deltog og hjalp med March mod ensomhed



Pas godt på vores fælles hus

I Aktivitets- og Frivilligcentret er vi glade for at kunne stille vores lokaler gratis til rådighed. Derfor håber vi, at du vil hjælpe os med at passe godt på huset og efterlade lokalet klar til de næste brugere.

Inden du går, husk at:

- sætte borde og stole på plads
- vaske service op og sætte det på plads
- tage affald med
- lukke vinduer og slukke lyset
- låse døren

Køkken

Brugerkøkkenet må gerne benyttes – husk blot at rydde op efter dig. Det store produktionskøkken må ikke benyttes i forbindelse med lån af lokaler.

Mangler eller skader

Hvis noget mangler eller går i stykker, så giv os besked hurtigst muligt på AFC@Solrod.dk eller på kontoret i åbningstiden.

Tjeklisten gælder alle vores lokaler, så enkelte punkter er måske ikke relevante for dit lokale. Levende lys er ikke tilladt i AFC.

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 d. 6/10-26. og frem til d. 19/1-27

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.





JULESTUE



AFC HOLDER JULESTUE DEN 28. NOVEMBER 2026

Som tidligere år vil der være salg af juledekorationer og adventskranse, så kom og se, måske er der noget der frister.



Hvis du allerede nu, har nogle kogler, fade, skåle, potter eller lignende, du gerne vil af med, tager husets dygtige blomsterdamer med glæde mod disse.

Har du: Gran, fyr, taks, spændende grønt, husløg – tager vi også meget gerne mod dette, men på følgende 4 dage **i NOVEMBER:**

Fra Mandag d. 23. til Torsdag d. 26. november



DE BEDSTE HILSNER FRA ANNELISE & BLOMSTERPIGERNE



JULESTUE

AFC HOLDER JULESTUE

**LØRDAG D. 28. NOVEMBER 2026
KL. 10.00 - 13.30**

**I vores julestue kan du bl.a. finde:
Boder med nogle af AFC's produkter
Salg af juledekorationer
Hyggemusik, tombola**



**Vores Frivillig cafe holder åbent:
Smørrebrød, øl/vand/kaffe/the,
gløgg, æbleskiver.**

HUSK SMÅPENGE!



VI GLÆDER OS TIL AT SE RIGTIG MANGE GLADE GÆSTER



Pårørendegruppe for dig som er over 65

Gruppen er for dig hvis ægtefælle eller samlever er kronisk syg eller har en alvorlig sygdom. Du vil få mulighed for at dele dine tanker og oplevelser med andre i samme situation. Vi kommer omkring forskellige emner omkring det at være pårørende, og du får mulighed for at skabe et nyt netværk.

I gruppen deltager altid mindst en fra forebyggelses- og trivselsteamet.

Der henstilles til, at gruppen er et lukket rum, så der er plads til fortrolige samtaler.

Gruppen mødes den 2. mandag i måneden, fra kl. 13:30-15:00

på Aktivitets og Frivilligcenteret, lokale 1, Solrød Center 85, 2680 Solrød.

Vi starter mandag d. 11. januar 2027.

Vi mødes i alt 6 gange.

Vil du deltage i gruppen, kan du tilmelde dig hos forebyggelses- og trivselsteamet:

Tlf. 5618 2477 / 5618 2577 eller e-mail: komdu@solrod.dk / kbs@solrod.dk

Gruppen oprettes ved tilmelding af min. 5 personer. Max deltagere er 8 personer.

Vi glæder os til at se dig!

OBS! Har din ægtefælle eller samlever en demenssygdom er denne pårørendegruppe ikke for dig – du er i stedet meget velkommen til at kontakte demensteamet på: 56182441.

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



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.



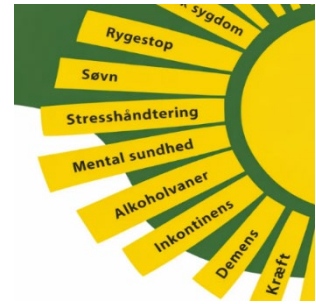
Læs mere hos Ældresagen: www.aeldresagen.dk/aeldretelefonen

Tilbud til sundhed og trivsel i hverdagen

Ønsker du rådgivning, støtte eller inspiration til at styrke din sundhed og trivsel i hverdagen?

Måske oplever du uro, bekymringer eller søvnproblemer, eller måske lever du med kronisk sygdom (KOL, hjerte-kar-sygdom eller type 2-diabetes), kræft, langvarige smerter eller inkontinensproblemer.

Gennem Solrød Kommune kan du gratis benytte en række forskellige sundhedstilbud, hvor du kan få viden, redskaber og støtte, der passer til din situation.



Få overblik over lokale og digitale sundhedstilbud på kommunens hjemmeside:

www.solrod.dk/sundhedstilbud

Kontakt 'Sundhedsfremme og Forebyggelse' for mere info på telefon 5618 2400.



UDVALGTE TILBUD

Lær at tackle angst og depression – online

Et gratis 6-ugers online selvhjælpskursus for voksne, der oplever symptomer på angst eller depression. Få konkrete redskaber til at håndtere fx uro og bekymringer og få mere overskud i hverdagen. Kurset omfatter en times webinar og cirka en times forberedelse om ugen.

Kommende hold: 5. nov. 2026 – læs mere: www.solrod.dk/tacklekursus

Lær at tackle kroniske smerter – online

Et gratis 6-ugers online selvhjælpskursus for voksne med langvarige eller kroniske smerter. Få inspiration og konkrete redskaber til at håndtere smerterne og skabe en bedre hverdag. Kurset omfatter en times webinar og cirka en times forberedelse om ugen.

Kommende hold: 3. nov. 2026 – læs mere: www.solrod.dk/tacklekursus

Kroniker-, kræft- eller rygrehabilitering

Et lokalt rehabiliteringstilbud for voksne med kronisk sygdom (KOL, type 2-diabetes eller hjertekarsygdom), kræft eller kroniske rygsmerter. Forløbet kan styrke din livskvalitet og hjælpe dig med at leve bedst muligt med din sygdom eller smerter.

Opstart efter henvisning fra egen læge eller sygehus - læs mere: www.solrod.dk/rehab

Du kan også få viden og konkrete redskaber til at leve bedst muligt med din sygdom eller smerter i den gratis app 'Mit liv – min sundhed.' Appen kræver ingen henvisning, og du kan gå i gang med det samme. **Læs mere: www.solrod.dk/mitlivminsundhed**

Kontinensklíník

Kontinensklíníkkén tilbýðer professíonél hjálþ og vejledning til at tage hånd om problemer med at holde på urin eller afføring.

Aftal tid ved at ringe på: 56 18 24 38 - læs mere: www.solrod.dk/kontinensklíník

Fang øjeblikket

- og bliv en del af et levende
fotofællesskab i

Solrød Fotoklub!

Billeder
Inspiration
Fællesskab



Er du

- ✓ Vild med at tage billeder – uanset om det er med mobil eller kamera?
- ✓ interesseret i et fællesskab, hvor du kan blive inspireret, udvikle dine evner, få viden om den fotografiske verden og få dine billeder ud at leve?

Så er Fotoklubben i Solrød måske lige noget for dig!

Vi er en aktiv og passioneret klub med omkring 20 medlemmer, og vi har altid plads til flere.

Vi er stedet, som har det formål at fremme interessen for fotografering og gennem faglig og underholdende arrangementer at knytte medlemmerne sammen i gode venskaber.

Mød op, bliv en del af et stærkt fællesskab med fokus på både læring og hygge!

Oplev/få masser af inspiration gennem fotoopgaver, workshops, billedkritik og teknik.



Vi er ikke:

- En aftenskole! Vi består pt. af kreative 3 hold der har samme interesse og formål at fremme interessen for fotografering og gennem faglig og underholdende arrangementer at knytte medlemmerne sammen i et godt venskab.
- Vi lægger ikke vægt på at have markedets bedste fotoudstyr, da vi mener det ikke er kameraet det kommer an på men personen bag det.



Møderne:

Vores møder pt. ligger i dagtimerne mellem 09:30 og 12:30, men hvis der er tilslutning dvs. at der kommer 3-4 medlemmer som gerne vil have mødetider om aften eller i weekenderne, så tøv ikke.

Vi har lokalet og teknikken i form af en computer med både Lightroom, Photoshop og FastStone, en 65" skærm til bl.a. gennemgang og billedvisning. Så tøv ikke, i fællesskab løser vi problemet.



Fototure:

Ja hvad er en fotoklub uden fototure: Godt spørgsmål ikke! Vores hold tager på såvel egne ture som på fælles ture, dette både i det danske landskab på fx museum/udstillinger, oplevelser og udlandet, hvor de sidste ture var til Tyskland og byernes by Prag, hvor vi selvfølgelig havde vores ægtefæller/partnere med.



Udstillinger:

Som fotograf ser man gerne, at andre også får glæde af nogle af de billeder man har skudt. Denne glæde og oplevelse kan ses/opleves på nogle af de udstillinger som vi året rundt har på bl.a. Solrød Bibliotek og Kulturhus, plejehjem og restaurant.

Kort sagt.

Er vi en fotoklub, hvor vi prioriterer at have det sjovt sammen. Uanset om vi er på langfart eller bare mødes i klubben, så er hyggen altid i centrum.

Ses vi?



Vi ønsker at være et fællesskab for alle med interesse for fotografering, på tværs af viden så er Solrød Fotoklub lige noget for dig, ja så er du velkommen.



🎵 Syng med og tip et hit i AFC 🎵

Onsdag den 16/9 havde vi i AFC fornøjelsen af at få besøg af Karin og Klaus fra **Klaus & Servants**, som mange sikkert kender fra DK4. 🎤 🎵

Det blev en rigtig hyggelig eftermiddag med det sjove og udfordrende arrangement **“Syng med og tip et hit”**. Der blev både sunget med, gættet på kendte hits og ikke mindst grinet undervejs. 😊

Og selvfølgelig hører der kaffe og dejlig kage til en hyggelig eftermiddag i godt selskab.



Tak til Karin og Klaus for skøn underholdning – og tak til alle jer, der var med til at skabe den gode stemning. ❤️

📷 Se de stemningsfulde billeder fra en dejlig eftermiddag herunder.



Søg puljer til frivilligt socialt arbejde og senioraktiviteter

Er I en forening eller frivillig social organisation i Solrød Kommune? Så er der mulighed for at søge støtte til jeres aktiviteter.

♥ §18-puljen – frivilligt socialt arbejde

Puljen støtter frivillige sociale aktiviteter med et tydeligt socialt og forebyggende formål. Der kan både søges støtte til nye initiativer og til videreførelse af eksisterende aktiviteter.

📅 Ansøgningsfrist: 1. december 2026

Ansøgningerne behandles administrativt.

👥 Pulje til senioraktiviteter

I 2026 er der afsat en engangspulje på **100.000 kr.** til aktiviteter for borgere over 60 år i Solrød Kommune.

Puljen skal være med til at skabe og styrke fællesskaber, der fremmer trivsel, aktivitet, livskvalitet og sundhed – og som samtidig kan være med til at modvirke ensomhed.

📅 Ansøgningsfrist: 1. november 2026

Ansøgningerne behandles af Senior-, Kultur- og Fritidsudvalget den 10. december 2026.

💻 Sådan søger I

Begge puljer søges via **KMD Foreningsportalen**. Her foregår også udbetaling af tilskud og efterfølgende aflevering af regnskab.

For at søge skal jeres forening eller organisation være oprettet i Foreningsportalen.

Når I er logget ind, finder I puljerne under:

👉 **Tilskud → Åbne tilskudspuljer**

Husk at være opmærksom på de forskellige ansøgningsfrister 😊

Dorte's sko kommer til jer

Fredag d. 30/10-2026 kl. 10.00–13.30 i lokale 3 i AFC

Fodtøj til alle typer fødder med personlig vejledning.

Nyhed: godkendt køkkenfodtøj fra Skechers.

Betaling med kort, mobilepay og kontant.

Håber vi ses 😊

Hilsen Dorte



Tøj Lotte

Kommer til Aktivitets- og frivilligcentret følgende dage:

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 Dorte Kelfast Gytha Honoré Birte Rasmussen

Aktivitets- og Frivilligcenteret

Solrød Center 85

Telefon 5618 2430

E-mail: afc@solrod.dk

Har du lyst til at gøre en forskel? 😊

Vi søger nye frivillige til fantastiske team i Frivillig cafe ´en i AFC.

Vil du høre mere eller melde dig som frivillig?

Kontakt Susanne Poulsen på Tlf. 2440 9430

Birte Rasmussen på Tlf. 6045 5215

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
- Grimbergen flaske øl kr. 25,00

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

