

KOMMENDE aktiviteter 2025



Hold øje med opslagstavlen. Der kommer løbende arrangementer undervejs.

Aktivitetscentret Ishøj

Aktivitetscentret, Ishøj Boulevard 2 B, 2635 Ishøj

Aktivitets centret Ishøj



Aktivitetscentret
ISHØJ

Maj –Juni 2025

Leder af Aktivitetsafdelingen

Henriette Christiansen 24 42 99 15

Aktivitetscentret Ishøj 21 14 93 63

Daghjemmet 21 14 23 56

Kvindegruppen 20 61 50 93

Kærbo Centralkøkken Køkken

tlf. tider 9.00-11.00

og 11.30-13.00 43 57 96 06

Frisørsalon 22 60 70 23

Fodterapeut 26 80 85 60

Træningscentret 61 14 60 40

Redaktionelt stof

Afleveres til redaktionen senest den 10. i måneden før udgivelsen.

Redaktionen forbeholder sig rettighed til at redigere i indleveret materiale.

Materialet kan sendes til

lck@ishoj.dk

Redaktionen

Ansvarshavende

Lene Kiel

Layout

Lene Kiel

Korrekturlæsning

Bent Madsen

Biksen

Har du pæne rene ting, du gerne vil forære væk, tager vi med glæde imod.

Beløb der indkommer ved salg bruges løbende til aktiviteter for brugerne af Aktivitetscentret Ishøj.

Åbningstid

Tirsdag 10.00 - 13.00

Torsdag 10.00 - 13.00



Bestyrer

Mette Sørensen

mts2635@outlook.dk

Stemmeoptælling ved generalforsamlingen

Ricard Bast : 39 stemmer

Marianne Jensen : 38 stemmer

Lisbeth Christensen : 34 stemmer

Claus Christensen : 31 stemmer

Mogens Kelsen : 22 stemmer

Mange tak for jeres deltagelse i vor årlige generalforsamling, og stort tillykke til alle de opstillede valgdeltagere med jeres stemmer.

Brugerbestyrelsen

Lisbeth Christensen formand

Ricard Bast næstformand

Yvonne Jørgensen Akt

Marianne Jensen kasserer

Selma Özcan Akt

Hanife Yildiz Akt

Claus Christensen Akt

Mogens Kelsen Akt

Lene Kiel M

Henriette Christiansen L

Bankoudvalg

Lissi Rasmussen Akt

Richard Bast Akt

Forkortelser

L - Leder

Akt - Aktivitetscentret

M - Medarbejder

Grillaften for alle kvinder

Kære kvinder i aktivitetscenteret, daghjemmet og plejehjemmet.

Vi inviterer jer til en hyggelig grillaften foran aktivitetscentret **den 11. juni 2025, kl. 16.00 - 20.00.**

Vi griller lækre **tyrkiske köfte ekmek** – en velsmagende sandwich med krydrede kødboller, grønt og dressing. Hvis vejret er med os, spiser vi ude – ellers finder vi en hyggelig plads indendørs.

Pris: 50 kr. pr. person for deltagelse.

Tilmelding: Senest 2. juni 2025, i aktivitetscentret hos Leyla.

Kom og vær med til en afslappet og festlig aften, hvor vi nyder god mad og godt selskab! Vi glæder os til at skabe en uforglemmelig aften sammen med dig.

Tilmelding er nødvendig – så husk at sikre dig en plads inden den **30. maj**.

Vi ses til en skøn grillaften for alle kvinder!



Kongens fødselsdag

Mandag den 26 maj kl. 13.00

Køkkenet laver hjemmelavede lagkager og varm kakaomælk, som du har mulighed for at komme og købe for 20kr.



Hjælp os videre med vores havedrømme



Lise-Lotte og Wenche søger krukker ud til "Baghaven", så vi kan etablere en grønnere gård til vores beboere.

Vi er på pladsen udenfor aktivitetscentret hele sommeren og nyder at kunne se, røre og dufte til vores krukker og bede.

Har du nogle i overskud (gerne i en lidt større størrelse), så er vi de glade modtagere.





Husk! Maj måned

mandag den 5. maj	Fællesspisning
Tirsdag den 6.maj	Jysk tøjsalg
Torsdag den 8. maj	Banko
Tirsdag den 13. maj	Vinsmagning
Torsdag den 22. maj	Showtime (musik)
Tirsdag den 27. maj	Tyrkisk brunch
Hele uge 19 er demensuge	Temaugedemens

Jysk tøjsalg

Tirsdag den 6. maj kl. 10.00–15.00

Nu kommer Lars med hans tøj, som du kan købe til yderst rimelige priser, så kom og gør et godt køb.



Banko

Torsdag den 8. maj Kl. 13.00–15.15

Vi har bankospil i Samlingssalen. Præmierne er gavekort til Bilka/Netto. Kom og få en hyggelig eftermiddag sammen med os andre.



Demensuge i uge 19

Der vil ske en masse i aktivitetscentret, der er relateret til demens. Kom forbi og vær med til at markerer demensugen.

Fællesspisning tirsdag 3. juni kl. 12

Gyrus krydret svinekød, kartofler i ovn, græsk salat, brød og tzatziki.

Så er vi nået til junis sommerretter, og måske du min-des ferier i Grækenland? Så kom og nyd en lækker græsk frokost med masser af smag af timian, oregano, mynte, persille, spidskommen, paprika, kanel og hvid-løg.



Billetter til arrangementet sælges i aktivitetscentret til 60 kr. pr. person hos Eva, Lene og Leyla.



Husk! Juni måned

Tirsdag den 3. juni	Fællesspisning
Onsdag den 4. juni	Tøjstativet
Torsdag den 12. juni	Banko
Onsdag den 11. juni	Tyrkisk grill sandwich
Onsdag den 18. juni	Dan spiller
Tirsdag den 24. juni	Grillaften

Tøjstativet

Onsdag den 4. juni kl. 10.00 –12.00

Kom forbi og kig på det lækre tøj fra tøjstativet. Vi har lidt for enhver smag.



Banko

Torsdag den 12. juni kl. 13.00-15.15

Kom og spil bankospil i Samlingssalen. Præmierne er gavekort til Bilka/Netto. Kom og få en hyggelig eftermiddag sammen med os andre.



Dan spiller

Onsdag den 18. juni kl. 13.00–14.15

Et hyggeligt musikalsk arrangement med Dan, der kommer og spiller både instrumentale samt numre med sange, som du kan synge



Fællesspisning

mandag d. 5. maj kl. 12

Thailandsk kokossuppe med kylling og Kokosmælk - Tom Kha Gai ต้มข่าไก่



Tom Kha Gai er en thaisuppe, der kombinerer autentiske thailandske smagsoplevelser med cremet kokosmælk og saftig kylling. Der bruges klassiske asiatiske ingredienser som limeblade, citrongræs, galanga, chili og kokosmælk. Der serveres koriander man selv drysser i suppen, og ris til hvis man ønsker for mætheds skyld.

Fællesspisning er et lille hyggeligt arrangement for 30 personer, så vent ikke for længe med at købe billet. De sælges i aktivitetscentret til 60 kr. pr. person hos Eva, Lene og Leyla.



Kom og vær med til

VINSMAGNING

*Så er det igen tid til at smage
på gode vine sammen med
Carsten Kramer og frue*

*Der serveres smagsprøver på
mange forskellige vine, og
serveres en let anretning*

Tirsdag den 13. maj

Klokken 12 - i Samlingssalen

*Prisen er 180 kr. (Der er givet en rabat
på 20 kr.)*

*Billetter sælges fra den 11. marts
klokken 10 - i Aktivitetscentret.*

(obs: begrænset antal billetter)

Køkkenet tilbyder en grillfrokost

tirsdag den 24. juni

Menu

Helstegt pattegris

kyllingeoverlår til dem der spiser halal

Pastasalat med basilikum pesto

Pastasalat med tomat pesto

Kartoffelsalat—klassisk

Blandet grøn salat

2 x dressing

Hjemmelavet flute

1 genstand med i menuen (øl-vand-vin)

Pris 170kr. Pr. person

Al betaling sker via mobilepay 543668

(husk at skrive grill og navn på inden du sender)



Tyrkisk brunch

Er du klar til at forkæle dig selv med en hyggelig og smagfuld formiddag? Kom og nyd en lækker, tyrkisk brunch i godt selskab! Vi har sammensat en menu med alt hvad hjertet begærer – fra den bløde menemen til sprøde simit, saftige oliven og den dejligste tyrkisk te. En perfekt måde at starte dagen på og få en dejlig stund sammen med gamle og nye venner.

Kom og oplev den varme og gæstfri tyrkiske kultur – vi sørger for, at du får en skøn og velsmagende oplevelse.

Den 27. maj 2025, kl. 10.30 - 12.30.

**Vi spiser i Samlingssalen og det koster 50 kr.
for deltagelse pr. person.**

Vi glæder os til at byde dig velkommen!



Tilmelding: Senest d. 20. maj 2025.

Det er først til mølle, da vi har begrænsede pladser.

Tilmeld dig i Aktivitetscentret hos Leyla



Udflugts tur til Mullerup Havn

onsdag den 28.maj kl. 9.30 – 16.30

(Ikke liftbus)

Afgang fra Kærbo kl.9.30. Vi kører en tur ud i den kønne og smukke natur mod Skælskør, hvor vi undervejs vil holde en strække ben pause.

Så kører vi videre til Mullerup Strand hvor Skipperkroen ligger. Her spiser vi en varm middag samt dessert, (drikkevarer på egen regning) og efterfølgende er der kaffe og kage.

Ca. kl. 15.00 kører vi mod Ishøj, hjemkomst til Kærbo ca. 16.30

Pris 250.kr

Billetter købes hos Yvonne tirsdag og torsdag indtil den 16.maj.



Kom og vær med på Stavgangsholdet i Ishøj – En sund og hyggelig aktivitet for pensionister

Er du pensionist i Ishøj og klar til at få mere frisk luft, lidt motion og samtidig møde nye mennesker? Så er du mere end velkommen på vores stavgangshold, som mødes hver mandag kl. 10.00-11.00! Vi går en skøn tur i naturen, og vi vil rigtig gerne have flere med på holdet.

Hvad er stavgang?

Stavgang er en fantastisk måde at få motion på – både for ben og overkrop. Ved at bruge staverne, aktiverer du flere muskler, hvilket styrker din balance og kondition, samtidig med at du forbedrer din kropsholdning. Det er en skånsom træning, der er perfekt for alle, der gerne vil bevæge sig mere.

Kom og lær stavgang med Hanne

Hanne er din holdleder, og hun er kursusuddannet i stavgang, så hun kan lære dig den rette teknik og sikre, at du får det meste ud af turen. Hvis du ikke har prøvet stavgang før, er det ingen grund til bekymring – Hanne giver dig gerne en introduktion og vejledning undervejs.

Har du ikke stave?

Ingen problemer! Du kan låne stave i aktivitetscentret, så du ikke behøver at investere i egne, før du er klar til det. Eller hvis du har dine egne stave, er du selvfølgelig også velkommen til at tage dem med.

En tur for alle – uanset niveau

Du kan deltage, selvom du ikke har lyst til at bruge stave – det er helt frivilligt. Du kan stadig være med og gå i dit eget tempo, nyde naturen og det hyggelige fællesskab. Vi holder gerne pauser undervejs, så alle kan være med, uanset om du bruger stave eller ej.

Tilmeld dig og vær med!

Vi glæder os til at få flere med på holdet! Kom og vær med til en hyggelig og sund aktivitet hver mandag. For tilmelding eller spørgsmål, kan du kontakte aktivitetscentret.

**Få frisk luft, motion og godt selskab –
hvad venter du på? 😊**

