AktivCenter Merløse

Tilbud og aktiviteter for pensionister og efterlønsmodtagere

november - december 2026



Seljerøn på Åvej, PC

Kontaktpersoner for AktivCenter Merløse:

Benthe Haagensen (formand)	tlf. 29 93 89 34
Anne Albæk (vedr. tilmeld. til arr.)	tlf. 20 62 07 93
Peer Christensen (vedr. folderen)	tlf. 23 98 17 51

AKTIVCENTER MERLØSE

AktivCenter Merløse

Brugerrådet	Medlem	Tlf. nr.	Mailadresse
Formand	Benthe L Haagensen	29 93 89 34	benthehaagensen@gmail.com
Næstformand	Anette Mygind	28 56 01 60	daps@post11.tele.dk
Kasserer	Anne Albæk	20 62 07 93	annealbaek@hotmail.com
Medlem	Marie Hansen	24 59 74 44	marie.banevej@gmail.com
Medlem	Joan Hansen	21 20 02 22	Joanhansen2504@hotmail.com
Medlem	Inge Kammer Hansen	23 31 97 28	ingebenthansen@hotmail.com
Medlem	Torben Larsen	40 62 03 83	torben.bakkebo@gmail.com
Medlem	Preben Jørgensen	40 76 47 93	pranmasmile@gmail.com
Medlem	Peer Christensen	23 98 17 51	peer.christensen1@gmail.com
Kontaktpersoner			
Aktivitetsvejleder	Tina Traborg	72 36 53 34	tincr@holb.dk
Folderen	Peer Christensen	23 98 17 51	peer.christensen1@gmail.com
Teknisk Service	Kontakt Tina Traborg	72 36 53 34	tincr@holb.dk
Aktiviteter	Tovholder	Tlf.nr.	Mailadresse
Pensionistforening	Inger Nielsen	53 56 11 12	Inbn52@gmail.com
Det Lille gavespil	Susanne Holst	29 86 53 10	s.holst@pc.dk
Nørkleklub	Marie Hansen	24 59 74 44	marie.banevej@gmail.com
Bibliotek	Lisbeth Helverskov	61 35 01 03	lisbeth.helverskov@gmail.com
Krea-værksted	Lisbeth Helverskov	61 35 01 03	lisbeth.helverskov@gmail.com
Motionslokale	Inger Boye	20 40 34 57	inger.boye@fasan-net.dk
Stolemotion	Inge Kammer	23 31 97 28	ingebenthansen@hotmail.com
Bowls	Bodil Kehling	26 16 14 52	bodilkehling@gmail.com
Krolf	Bodil Kehling	26 16 14 52	bodilkehling@gmail.com
Billard/kurling	Bruno Larsen	31 61 87 78	bruno_46@me.com
Bedstes Cafe	Susanne Holst	29 86 53 10	s.holst@pc.dk
Fællesspisning	Anne Albæk Inge Kammer Hansen	20 62 07 93 23 31 97 28	annealbaek@hotmail.com ingebenthansen@hotmail.com
Petanque	Bruno Larsen	31 61 87 78	bruno_46@me.com
Knipling	Ruth Jensen	60 72 19 41	
ITcafé	Ejgil Piil Petersen	29 91 57 95	ejgilpiil@gmail.com
Madklub	Ejgil Piil Petersen	29 91 57 95	ejgilpiil@gmail.com
Bordtennis	Bente Arnt Petersen	21 31 98 60	bente52.arnt@gmail.com
Rollespilslaug	Martin L. Alring	22 29 59 58	alring@rollespilslauget.dk

AktivCentrets konto: Reg.0521 Konto 241096

Nyt fra Brugerrådet

Så blev der efterår, men der har da godt nok været en del dejlige dage, og tørvejr havde vi også, da vi var på Fejø. God mad, mange glade mennesker og stor opbakning. Tak for det.
Husk der er julefrokost den 25. nov. Kl. 13.
Så håber jeg, at der er indkøbt brændevin :-)
og så: lad bilen stå, men husk rollatoren.
På vores møde i august har Brugerrådet vedtaget en vision (se side 4) og senere er der også kommet et LOGO til. Vi håber I vil tage godt imod begge dele.

AKTIVCENTER MERLØSE

Benthe Haagensen

Folderen

udkommer 5 gange om året.

1. januar. Dækker januar og februar
2. marts. Dækker marts og april
3. maj. Dækker maj og juni, samt indeholder en oversigt over hvilke aktiviteter der holder sommerpause, og hvilke der fortsætter uændret gennem juli og august
4. september. Dækker september og oktober
5. november. Dækker november og december

Hvis du ikke får folderen i din postkasse, men gerne vil have den, skal du kontakte Peer 23 98 17 51

VISION FOR AKTIVCENTER MERLØSE

ET AKTIVT OG INKLUDERENDE FÆLLESSKAB FOR PENSIONISTER OG EFTERLØNSMODTAGERE

Aktvicentret skal være et trygt og inspirerende mødested, hvor pensionister og efterlønsmodtagere kan mødes, være aktive og skabe fællesskab sammen.

Vi ønsker et sted, hvor der er plads til alle, uanset om man kommer for motionen, fællesspisningen, banko, en kop kaffe, en snak eller bare for at være sammen med andre.

AktivCentret skal give mulighed for:

- **Fællesspisning og hyggeligt samvær**
- **Motion og aktiviteter, der styrker krop og velvære**
- **Banko, spil og andre sociale aktiviteter**
- **Foredrag, udflugter og kulturelle oplevelser**
- **Kreative aktiviteter og nye interesser**
- **Fællesskab på tværs af alder, baggrund og interesser**

Vores vision er, at AktivCentret bliver et naturligt samlingspunkt for områdets pensionister og efterlønsmodtagere – et sted med liv, fællesskab og mulighed for at gøre en forskel.

Vi ønsker, at brugerne ikke blot er deltagere, men også med-skabere af livet i AktivCentret, så aktiviteterne hele tiden udvikler sig efter deres ønsker og behov.

Kort sagt: et sted at mødes – et sted at høre til – et sted at være aktiv.

Brugerrådet, august 2026

AKTIVCENTER
MERLØSE

Har du lyst til at vandre?

Brugerrådet har besluttet, at vi vil forsøge at arrangere nogle vandreture.

**Første gang bliver den 9. november 2026,
med afgang kl. 9.30 fra AktivCentret.**

**Vi kører i bil til Fredskovsminde, hvorefter vi går ca. 6 km i Store Bøgeskov.
Bliver vi flere end 5, må vi 2 biler afsted.
Tanken er, at vi kan være hjemme til frokosttid.
Hvis skoven er lukket pga. jagt,
kører vi i stedet til Haraldsted og går en tur på Ringsted Oplevelsessti.**

Husk vand til turen og godt fodtøj.

Vi går så alle kan følge med.

Tilmelding senest dagen før til Anette tlf. 28 56 01 60.

**Bliver det en succes (flere end to)
bliver næste vandretur i januar 2027.**

Brugerrådet

Kurling

Tirsdag i lige uger kl.13.30

Fredag i alle uger kl.10.00

Hver onsdag fra kl. 9.30 til kl. 12.00 spiller vi kurling eller indendørs krolf i hallen.



Opstart af IT-café



onsdag den 4. november
kl. 14 -16
er der data/workshop-i aulaen.
Kom og få hjælp af Carsten og Jesper til din mobil, tablet/Iphone eller computer
På dagen snakker vi om, hvad it-teknologien kan hjælpe med i hverdagen.
Har du også ønsker er de meget velkomne på dagen.
Alle indkomne ønsker og ideer vil blive taget op og efterfølgende løst i grupper/fællesskab.
Yderligere spørgsmål/ info om dagen til.
Ejgilpiil@gmail.com

Vi synger så det gynger

Vi har inviteret Troels, som vi før har haft besøg af, til at komme med keyboard og sangbøger og spille op til en hyggelig eftermiddag på AktivCentret

søndag den 15. november kl. 14



Tilmelding fra mandag den 26. oktober til og med tirsdag den 10. november 2026.
Pris kr. 50,- der serveres kaffe/the og kage.
Bankoverførsel og kontant betaling til Anne i samme periode på AktivCentret.

I forbindelse med at Holbæk Kommune har indkøbt nye træningsmaskiner

Inviteres alle pensionister i Holbæk Kommune til

Åbent Hus

I Det Aktive Center Merløse
Holbækvej 30C, 4370 St. Merløse
onsdag den 18. november kl. 12.30-13.30





Tilstede vil være Fysioterapeut
Karoline Haaning fra Sundhedscenteret
og Aktivitetsvejleder Tina Traborg
For at demonstrer, hvordan man benytter de nye maskiner



Holbæk Kommune

Aktivitetskalender november 2026

Engangsarrangementer er markeret med rødt

Søndag	d.01.	
Mandag [45]	**d.02.**	**Petanque 9.30, NADA 11.45, Nørkle 13.30, Rollespil 18**
Tirsdag	**d.03.**	**Stolemotion 10, Gavespil 14, Madklub 15.45, Bordtennis 19**
Onsdag	**d.04.**	**Diabetes 10.30, Billard 13.30, Krolf 13.30, IT 14, Rollesp b 15.30**
Torsdag	**d.05.**	**Billard 9.30, NADA 11.45, Knipling 14, Rollespil 17+ 17**
Fredag	**d.06.**	**Kurling 10**
Lørdag	**d.07.**	
Søndag	**d.08.**	
Mandag [46]	**d.09.**	**Petanque 9.30, Vandre 9:30, NADA 11.45, Banko 14**
Tirsdag	**d.10.**	**Stolemotion 10, Kurling 13.30, Bordtennis 19**
Onsdag	**d.11.**	**Diabetes 10.30,Billard 13.30, Krolf 13.30**
Torsdag	**d.12.**	**Billard 9.30, NADA 11.45, Bedstes Café 14,Knipling 14,Rollesp 17**
Fredag	**d.13.**	**Kurling 10**
Lørdag	**d.14.**	
Søndag	**d.15.**	**Musik med Troels kl. 14**
Mandag [47]	**d.16.**	**Petanque 9.30, NADA 11.45, Nørkle 13.30, Rollespil 18**
Tirsdag	**d.17.**	**Stolemotion 10, Gavespil 14, Madklub 15.45, Bordtennis 19**
Onsdag	**d.18.**	**Diabetes 10.30, Billard 13.30, Krolf 13.30, IT 14, Rollesp b 15.30 Åbent hus 12:30 Motionscentret**
Torsdag	**d.19.**	**Billard 9.30, NADA 11.45, Knipling 14, Rollesp 17+ 17**
Fredag	**d.20.**	**Kurling 10**
Lørdag	**d.21.**	
Søndag	**d.22.**	
Mandag [48]	**d.23.**	**Petanque 9.30, NADA 11.45, Banko 14**
Tirsdag	**d.24.**	**Stolemotion 10, Kurling 13.30 , Bordtennis 19**
Onsdag	**d.25.**	**Diabetes 10.30, Julefrokost 13, Billard 13.30, Krolf 13.30**
Torsdag	**d.26.**	**Billard 9.30, NADA 11.45, Bedstes Café 14, Knipling 14, Rollesp 17**
Fredag	**d.27.**	**Kurling 10**
Lørdag	**d.28.**	
Søndag	**d.29.**	
Mandag [49]	**d.30.**	**Petanque 9.30, NADA 11.45, Nørkle 13.30, Rollespil 18**

Aktivitetskalender december 2026

Tirsdag	d.01.	Stolemotion 10, Gavespil 14, Madklub 15.45, Bordtennis 19
Onsdag	d.02.	Billard 13.30, Krolf 13.30, IT 14, Rollesp b 15.30
Torsdag	d.03.	Billard 9.30, NADA 11.45, Knipling 14, Rollesp 17+ 17
Fredag	d.04.	Kurling 10
Lørdag	d.05.	
Søndag	d.06.	
Mandag [50]	d.07.	Petanque 9.30, NADA 11.45, Banko 14
Tirsdag	d.08.	Stolemotion 10, Kurling 13.30, Bordtennis 19
Onsdag	d.09.	Billard 13.30, Krolf 13.30
Torsdag	d.10.	Billard 9.30, NADA 11.45, Bedstes Café 14, Knipling 14, Rollesp 17
Fredag	d.11.	Kurling 10
Lørdag	d.12.	
Søndag	d.13.	
Mandag [51]	d.14.	Petanque 9.30, NADA 11.45, Nørkle 13.30, Rollespil 18
Tirsdag	d.15.	Stolemotion 10, Gavespil 14, Madklub 15.45, Bordtennis 19
Onsdag	d.16.	Billard 13.30, Krolf 13.30, IT 14, Rollesp b 15.30
Torsdag	d.17.	Billard 9.30, NADA 11.45, Knipling 14, Rollesp 17+ 17
Fredag	d.18.	Kurling 10
Lørdag	d.19.	
Søndag	d.20.	
Mandag [52]	d.21.	Petanque 9.30, NADA 11.45, Banko 14
Tirsdag	d.22.	Kurling 13.30, Bordtennis 19
Onsdag	d.23.	Billard 13.30, Krolf 13.30
Torsdag	d.24.	
Fredag	d.25.	
Lørdag	d.26.	
Søndag	d.27.	
Mandag [53]	d.28.	
Tirsdag	d.29.	
Onsdag	d.30.	
Torsdag	d.31.	

Sådan tilmelder du dig fremover

Vil du med til foredrag, musik, busture, fællesspisning og lignende, foregår det nu sådan.

"Tilmelding og betaling fra den xxx til og med den xxx" vil fremgå af indbydelsen.

Tilmelding sker til kassereren, som indtil videre er Anne.

enten v/ indbetaling til **konto 0521 241096** husk navn, hvis der er mere end 1 deltager og tlf. nummer – hvis der er plads.

eller kontant til Anne. Du kan ofte træffe Anne på AktivCentret v/ arrangementer – eller efter telefonisk aftale. Der kan *ikke* lægges kontanter i nogens postkasser.

Deltagere registreres i den rækkefølge, der er betalt. Hvis der er flere tilmeldte end der er pladser, kommer man automatisk på venteliste.

Krolf Merløse

Krolf onsdage kl. 13.30 så længe vejret arter sig.



Husk:
Generalforsamling fredag den 22. januar 2027 kl. 12.00



Bordtennis





Vi fra bordtennisholdet har med stor tak modtaget et splinternyt saml-selv-bordtennisbord, som blev leveret tidlig en torsdag morgen, så tidligt, at centret ikke var åbnet endnu, og derfor var blevet sat ved affaldsskuret. Preben, Ejgil og jeg fik i løbet af en lille time kørt det ind fra affaldsskuret på en møbelhund (bordet vejede ca. 90 kg.) fik pakket det ud og samlet det. Det er virkelig et dejligt bord, og vi siger tak for det.

Grunden til vi manglede et nyt bord var, at man ikke må eje noget privat i centret, så jeg har doneret mit bord, og det andet bord vi havde, har ejermanden taget hjem.

Vi er mellem 4 til 9 spillere, ikke alle hver gang, men nye spillere er meget velkomne, jo flere jo sjovere, og bordtennis er med til at styrke balancen.

Endnu en gang tak – Bente Arnt-tovholder





Tirsdag den 22 september tilberedte vi 5 gråænder i gryder/ovn som blev serveret med en god vildtsovs, kartofler, waldorfsalat, ribsgele tilhørende en god vin.

Efterfølgende servering af gulerodskage og kaffe.

Ænderne til dagen var doneret, og den glade giver var inviteret med til spisning.

Samtidig kunne vi byde Dan Billeskov velkommen tilbage i klubben.

Info om holdet: Ejgilpiil@gmail.com

St. Tåstrup — Ugerløse Pensionistforening

Der afholdes banko og julefrokost den 7/12 2026.
Vi spiser mad kl 13, derefter banko.
I pausen kaffe med småkage

Mvh Bestyrelsen

Jeg er faktisk lidt stolt over at jeg stadig har den samme vægt som for 25 år siden.

Den står ude på badeværelset

Julefrokost

Igen i år inviterer brugerrådet til julefrokost

og det er den 25 november kl. 13

Dørene åbnes kl. 12:30

Prisen for at deltage er holdt nede på kr.100 , og så får du endda en snaps og en vand eller øl med til maden.

Tilmelding og betaling

Fra mandag den 2. november til og med tirsdag den 17 november



Biblioteket

Vi kunne godt bruge nogle nyere bøger på biblioteket. Så har du nyere bøger liggende, så bare kom med dem.

Gamle bøger (mere end 20 år) modtages ikke p.t. Bøger, som er slidte og trætte modtages slet ikke. Der vil snarest blive gjort plads til nye bøger





Sidste gang inden jul er tirsdag 15/12 kl. 10,00

Opstart i 2027 er tirsdag 5/1 kl. 10,00

Mvh Inge

Gavespil

Sidste gavespil er den 15/12-26

Opstart er den 5/1-27

Glædelig jul

Mvh Edith og Susanne H



Tak til disse 2 friske damer for en hovedrengøring af Aktiv-Centrets fitnesscenter

Findes der kreative sjæle i St. Merløse og omegn?

Lad os mødes og snakke om det vi laver (har lavet) derhjemme. Laver du patchwork, maler du eller laver du smykker, kort, syr, knytter eller laver du juleting eller maler påskeæg, så lad os snakke om hvordan vi kan starte et kreativt miljø på AktivCentret.

Kan vi få gang i et kreativt værksted hvor vi sidder sammen med hver vores hobby, og hvor vi kan inspirere hinanden. Evt. hver 14. dag.

Ring til mig på 61350103 så snakker vi om det videre forløb.



God Jul

I ønskes alle en rigtig glædelig jul

og et godt nytår fra Brugerrådet ved

AktivCenter Merløse



