

KLUB SVANEN

STEDET FOR ET AKTIVT FRITIDS- OG VOKSEN LIV

Dag	Dato	Aktivitet	Personale					
Tir	3. nov	Kreaværksted: Mal din egen urtepotte	Lo	Jo	Ta	Ca		
Tor	5. nov	Kreaværksted: Mal din egen urtepotte	Ki	Ti	Ca	Lo	Ta	
Tir	10. nov	Fitnisserne + REKORDBOG: FITNESS-KONKURRENCE	Ki	Ti	Jo	Ta		
Tor	12. nov	Fitnisserne + REKORDBOG: FITNESS-KONKURRENCE + Klubrådsmøde	Ki	Ti	Ca	Ta		
Tir	17. nov	Julegaveværksted	Ki	Ti	Jo	Ta	Ca	
Tor	19. nov	Julegaveværksted	Ki	Ti	Ca	Lo	Ta	
Tir	24. nov	Juledekorationer	Ki	Ti	Jo	Ta	Ca	
Tor	26. nov	Juledekorationer	Ki	Ti	Ca	Lo	Ta	
Tir	1. dec	En snak om sex og kærlighed + Juleyoga	Ki	Ti	Jo	Ta	Ca	
Tor	3. dec	En snak om sex og kærlighed + Juleyoga	Ki	Ti	Ca	Lo	Ta	
Tir	8. dec	Lumiere Lysfestival	Ki	Ti	Jo	Ta	Ca	
Tor	10. dec	Lumiere Lysfestival	Ki	Ti	Ca	Lo	Ta	
Tir	15. dec	Lucialøb + REDKORDBOG: JULEKONKURRENCE	Ki	Ti	Jo	Ta	Ca	
Tor	17. dec	Lucialøb + REKORDBOG: JULEKONKURRENCE	Ki	Ti	Ca	Lo	Ta	
Tir	22. dec	Juleeventyr + Juleølsmagning	Ki	Ti	Jo	Ta	Ca	
Tor	24. dec	LUKKET						
Tir	29. dec	Nytårsgalla – Kun for tilmeldte (torsdagshold må også tilmelde sig)	Ta	Ca	Lo	Ti		
Tor	31. dec	LUKKET						

**HUSK
ÆNDEDE ÅBNINGSTIDER
19:00 – 21:00
GÆLDER INDTIL ANDET OPLYSSES**



KLUB SVANEN

Anlægsvej 7
4100 Ringsted

ÅBNINGSTIDER

Tirsdag 18:30 - 21:30
Torsdag 18:30 - 21:30

KONTAKT

Mobil: 28 19 65 35
Tlf. i åbningstiden: 57 62 71 80
Mail: klubsvanen@ringsted.dk
Web: www.klubsvanen.dk



SVANENS REKORDBOG

01.11.2020 - 31.10.2021

NYHED:

KLUB SVANEN FÅR SIN EGEN REKORDBOG!

Fra den 01.11.2020 til den 31.12.2021 vil det være muligt at få en plads i Klub Svanens helt egen rekordbog.

Vi kommer til at lave en masse forskellige rekorder, som der skal slås. Vinderne af rekorderne vil blive fotograferet og så vil deres fine vinderbillede selvfølgelig komme med i rekordbogen.

Meningen er, at rekordbogen bliver offentliggjort i slutningen af 2021.

Der vil være forskellige aktiviteter, hvor det er muligt at vinde en plads i rekordbogen. Vi sørger for, at det bliver meget tydeligt fortalt, når dette er en aktuelt. Derudover vil vi også lave forskellige rekorder spontant på klubaftrænerne i løbet af året.

Har du en god idé til en rekord vi skal prøve at slå?
Så giv personalet besked; så prøver vi at se om det kan lade sig gøre.

MAL DIN EGEN POTTE

I uge 45 har man mulighed for at male sin egen potteskjuler til planterne hjemme i vindueskarmen eller man kan være i god tid med julegaverne.

Aktiviteten foregår både tirsdag og torsdag og begge dage er der mulighed for at der er 10 der kan deltage. Man skal kunne sidde og male selv og ellers skal man have en hjælper med sig.

Potten når ikke at tørrer til at man kan tage den med sig på samme aften, så derfor kan man få den med hjem ugen efter.



FITNISSENERNE

Kom og bliv julefit, så du er klar til december og jul. Vi skal have nissehuen på og have sved på panden. Derfor er det vigtigt, at husker at medbringe dine egen nissehue – og selvfølgelig tøj, som du kan røre dig i.

Vi skal lave forskellige sjove – og måske *lidt* hårde aktiviteter som:

- Squat
- Ligge i planke
- Mavebøjning
- Armstrækkere
- Hulehoppe
- Hinke

og så skal vi finde ud af hvem der er den stærkeste.

I denne aktivitet indgår et rekordforsøg, så gå hjem og øv dig, så DU kan komme i Klub Svanens helt egen rekordbog.

JULEGAVEVÆRKSTED

Igen i år skal vi lave julegaver til venner eller familie.
Alle medlemmer får lov til at lave en bordskåner med korkramme, at male et lille ophæng til fuglebolde og at male en lille lanterne til ophæng.

I kan vælge imellem at male på en bordskåner med korkramme, at male et lille ophæng til fuglebolde eller at male små lanterner til ophæng...

I skal selvfølgelig have en hjælper med, hvis I ikke selv kan tegne og male, da vi ikke har arme til at hjælpe én til én. Nogle af gaverne har brug for tørretid og man vil derfor ikke kunne få gaverne med hjem, før ugen efter.

Vi kan max være 12 pr hold, men der er heldigvis mulighed for både tirsdags og torsdagsholdet.

JULEDEKORATIONER

Så skal der jules.....

10 fra tirsdagsholder og 10 fra torsdagsholdet får nemlig mulighed for at lave sin helt egen juledekoration. Hvis de tilmeldte ikke selv kan sidde og lave deres dekoration, skal de have en ledsager med til at hjælpe sig.

Alle de tilmeldte får lov at lave en juledekoration hver.
Klubben står for at handle det hele ind inkl. kunstigt lys.
Har man noget særlig julepynt man ønsker at sætte på sin dekoration, må man gerne tage det med til eget brug.

Da man får sin dekoration med hjem er det vigtig at medbringe en kasse, kurv eller lignende til at bære den i. Vi har IKKE noget, som I kan få den med hjem i.

EN SNAK OM SEX OG KÆRLIGHED

"Café <3" fra Bofællesskaberne Inge- Sofie Mariehjemmet kommer og holder oplæg om seksualitet den 1/12 og 3/12 for Klub Svanens medlemmer. Café <3 er en gruppe bestående af 5 personer, som underviser både borgere og personale i seksualitet.

Seksualitet er et bredt emne og bliver ofte sidestillet med det at skulle have sex. Men seksualitet er meget mere end det. Det er en del af alle mennesker og omhandler bl.a. også kropsforståelse, følelser, kærester, venner, grænser og omsorg for sig selv og andre.

Kommer du og snakker med?



JULEREKORDER

Så skal der slås rekorder, som vi kan sætte i vores rekordbog!

Skal du vinde en plads som den der kan have flest pebernødder i munden?

Eller måske er du den der er hurtigst til at pakke en julegave ind?

Det kan også være, at du er den med flest rigtige svar i den store julequiz og dermed får en plads i rekordbogen som den med mest viden om julen.

Vi glæder os til at se, hvem der skal have nogle af de første pladser i Klub Svanens helt egen rekordbog.

LUCIALØB

Da corona desværre har forhindret vores årlige Luciaoptog i klubben, prøver vi i år med noget nyt!

Vi skal nemlig på Lucialøb.

Vi tager vores Lucia-tøj på, og med et stearinlys i hånden bevæger vi os en tur rundt i Ringsted og synger Luciasangen. Det er gratis at være med, men man skal tage noget hvidt tøj, et lagen eller lignende med. Klubben sørger for lys (kunstige bloklys).

Man skal kunne gå og være trafiksikker, eller have en ledsager med.

Kom og vær med til at lyse op i mørket.



NYTÅRSGALLA

Den 29. december holder Klub Svanen nytårstaffel for tilmeldte.

Vi har 16 pladser denne aften.

Det vil sige at det både er tirsdags- og torsdagsholdet, som må tilmelde sig denne aktivitet – og klubben holder så lukket for ALLE andre end de tilmeldte.

Find dit stiveste puds frem, krydder det med glimmer og ankom på den røde løber kl. 19.00 hvor der vil være "paparazzi" til stede til at tage billeder af din ankomst! Aftenen byder på lidt bobler til svanens nytårstale og ellers skal vi hygge med nytårsbanko med lækre præmier og kransekage!

AKTIVITETSTILMELDING

NOVEMBER - DECEMBER 2020

TIRSDAG

Navn: _____

OBS! Du skal kun sætte kryds ud for de aktiviteter, som du ønsker at deltage i!

Tilmeldingsregler:

- Hvis du vil tilmelde dig en aktivitet, som koster penge, **SKAL** du betale sammen med din tilmelding.
 - Med mindre andet er angivet, sker tilmelding efter "først til mølle"-princip.
 - Med mindre andet er angivet, starter aktiviteterne efter samling og efter der er handlet i baren.
 - Husk at give os besked, hvis du har en ledsager med til aktiviteter ud af huset eller med spisning.
- **Vær en god ven og mød op til de aktiviteter, som du tilmelder dig.** Vi oplever desværre, at de tilmeldte ikke dukker op og det er super ærgerligt, da der tit er andre medlemmer, som gerne ville have haft pladsen.

Dag	Dato	Aktivitet	Pris / Tid	Kryds
Tirsdag	3. nov	Kreaværksted: Mal din egen urtepotte		
Tirsdag	10. nov	Fitnisserne med nissehue		
		REKORDBOG: Fitness-konkurrence		
Tirsdag	17. nov	Julegaveværksted		
Tirsdag	24. nov	Juledekorationer		
Tirsdag	1. dec	En snak om sex og kærlighed		
		Juleyoga		
Tirsdag	8. dec	Lumiere Lysfestival	Kl. 19:00 – 20:45 100,- For at undgå kontanter, bliver beløbet trukket med kontingenten for februar 2021.	
Tirsdag	15. dec	Lucialøb		
		REKORDBOG: JULEKONKURRENCE		
Tirsdag	22. dec	Juleeventyr		
		Juleølsmagning		
Tirsdag	29. dec	Nytårgalla – Kun for tilmeldte (torsdagshold må også tilmelde sig)	Kl. 19:00	

AKTIVITETSTILMELDING

NOVEMBER - DECEMBER 2020

TORSDAG

Navn: _____

OBS! Du skal kun sætte kryds ud for de aktiviteter, som du ønsker at deltage i!

Tilmeldingsregler:

- Hvis du vil tilmelde dig en aktivitet, som koster penge, **SKAL** du betale sammen med din tilmelding.
 - Med mindre andet er angivet, sker tilmelding efter "først til mølle"-princip.
 - Med mindre andet er angivet, starter aktiviteterne efter samling og efter der er handlet i baren.
 - Husk at give os besked, hvis du har en ledsager med til aktiviteter ud af huset eller med spisning.
- **Vær en god ven og mød op til de aktiviteter, som du tilmelder dig.** Vi oplever desværre, at de tilmeldte ikke dukker op og det er super ærgerligt, da der tit er andre medlemmer, som gerne ville have haft pladsen.

Dag	Dato	Aktivitet	Pris / Tid	Kryds
Torsdag	5. nov	Kreaværksted: Mal din egen urtepotte		
Torsdag	12. nov	Fitnisserne med nissehue		
		REKORDBOG: Fitness-konkurrence		
		Klubrådsmøde		
Torsdag	19. nov	Julegaveværksted		
Torsdag	26. nov	Juledekorationer		
Torsdag	3. dec	En snak om sex og kærlighed		
		Juleyoga		
Torsdag	10. dec	Lumiere Lysfestival	Kl. 19:00 – 20:45 100,- For at undgå kontanter, bliver beløbet trukket med kontingentet for februar 2021.	
Torsdag	17. dec	Lucialøb		
		REKORDBOG: JULEKONKURRENCE		
Torsdag	24. dec	LUKKET		
Tirsdag	29. dec	Nytårsgalla – Kun for tilmeldte (torsdagshold må også tilmelde sig)	Kl. 19:00	
Torsdag	31. dec	LUKKET		