

Leder

Den perfekte cocktail er jo altid vanskelig at finde, men Jette Ø gav en god opskrift på den perfekte cocktail lørdag 22. maj med en god fest.

Man tager et godt orkester, finder egnede lokaler, inviterer mange hyggelige mennesker, god mad og mange frivillige – ryster det hele godt sammen, og så har man en cocktail som har det hele – og festen den 22. maj havde alle de ingredienser i sig! En fest der havde det hele, en fest der viser at vi kan, bare vi har lokaler og ildsjæle, så kan vi holde sådanne arrangementer ofte. Vi har bare et problem – vi mangler medlemmer til at vi kan have sådanne fester hver gang, vi er simpelthen ikke stor nok som forening til at binde os op på den måde – og for få medlemmer giver sig igen udslag i at vi ikke har nok frivillige til at køre sådanne fester hver lørdag – og konsekvensen af det, er så også at "eget sted" ikke kan realiseres i den form som var lagt til grund.

Og den 3. juli var det igen pigerne der viste hvordan det skal gøres, denne gang var det "festaberne" Birthe og Hanne der med et godt forarbejde inviterede til grill-party. Og der var over 90 til spisning på Café Ae. Da formanden efter en dejlig tur i mc-klubbens regi endelig dukkede op ved 23 tiden, (et motorhavari i sydsverige med efterfølgende hjemtransport med tog tager jo lidt lang tid) var der kødannelser udenfor Cafeen. Bandet spillede til kl 02 og der var stadig mange festglade mennesker på cafeen – godt gået til alle tre piger

Når man skal drive foreningsarbejde er der altid ting som tager lidt længere tid end man regner med, alle medlemmer har en mening som de mener er den rette, og alle vil gerne give deres mening til kende, men som formand for bestyrelsen må der nogen gange tages beslutninger som måske ikke alle er lige enige i, og det er ikke altid at grundlaget

for beslutningen bør og kan offentliggøres. Som det kan læses i bladet er der specielt en sag som har fået meget opmærksomhed, og hvor bestyrelsen set i bakspejlet skulle havde taget kontakt med advokat meget tidligere, for at få de juridiske tolkninger på vores vedtægter gennemgået.

Nu har bestyrelsen arbejdet sammen i et par måneder og vi er ved at finde en arbejdsform som gør os så arbejdsdygtige som det nu er muligt i en frivilligforening. Der vil altid være ting som medlemmerne mener kunne gøres bedre, men den tillid som generalforsamlingen gav os vil vi gøre vores bedste for at leve op til.

Og husk det latinske ordsprog: *errare humanum est* ♦

/Finn Damsgaard
Formand



Fortsat god sommer

Redaktionelt

Det her nummer har været en speciel stor fornøjelse at arbejde med.

For 3/4 år fik jeg lov til at redigere vores nyhedsbrev, og vi havde en ambitiøs vision om, at vores nyhedsbrev også burde have plads til medlemsindlæg og debatartikler. Og nu oplever jeg det minsanten, at der både er læserbrev og holdning-sindlæg, som hverken redaktøren eller bestyrelsen har lavet.

Hvor er det hyggeligt, når tingene nogen gange udvikler sig en en god retning. Så gør det ikke noget, at der går lidt tid Mange tak til de medlemmer, der til dette nummer har været ved tasterne. Hold jer ikke tilbage en anden gang.

Som det kan ses, er der også blevet plads til at muntre teksten op med billeder. JPG filer (gerne i 150DPI) modtages med glæde sammen med din artikel

/Torben

Nyt fra bestyrelsen

Ekstraordinær generalforsamling

Bestyrelsen har afholdt møde med en advokat med henblik på en vurdering af Jimmy Appelbyes adfærd. Advokaten opfordrede bestyrelsen til hurtigst muligt at indkalde til en ekstraordinær generalforsamling med henblik på dels nyvalg til bestyrelsen, herunder afsætning af Jimmy Appelbye fra den eksisterende bestyrelse, og dels med henblik på en drøftelse af et eventuelt erstatningskrav mod hhv. Jimmy Appelbye, og den tidligere bestyrelse for ikke at have grebet tidligere ind.

Bestyrelsen foreslår, efter anbefaling fra advokaten, Jimmy Appelbye afsat af bestyrelsen, da han ikke har afleveret regnskaber for de fester, han har fungeret som festansvarlig for, ved ikke at have sat festens udbytte i banken

rettidig, og ved ikke at have afleveret bilag til dokumentation for de a conto udbetalinger han har modtaget. Bestyrelsen har derfor mistet sin tillid til at Jimmy Appelbye varetager foreningens tarv på den bedst mulige måde.

Alle medlemmer med medlemskab på 6 eller 12 måneder opfordres derfor til at møde op til den ekstraordinære generalforsamling, mandag 2. august 2004 kl 19 på Ergoterapeutuddannelsen, Universitetsparken 4, hvor bestyrelsen vil komme med en uddybende forklaring og dokumentation, og hvor det enkelte medlem vil have mulighed for selv at tage stilling til sagen. Husk dit medlemskort!

Udtræden fra bestyrelsen

Jesper Petersen har ønsket at træde ud af bestyrelsen. ❖

Single Rock's Skat'kammer

er en ny mail service fra Roladen. Tanken er opstået da jeg ind i mellem modtager mails som ikke egner sig til den rigtige Spontanliste.

Single Rock's Skat kammer vil altså blive et lidt „halvkommercielt“ „Loppetov“ i forhold til Spontanlisten. Bare det er seriøse indlæg, bliver er ingen indblanding mht priser osv. Ligeledes modtages der heller ikke klager over, hvis nogen skulle blive snydt! Her må i altså selv bruge jeres sunde fornuft og vurdere om det udbudte er prisen værd..

Dog forbeholder jeg mig ret til at afvise at sende noget ud, som jeg mener er useriøst!

I skal ligesom med Spontanlisten selv bede om at komme på Single Rock's Skat'kammer ved at sende mig en mail ❖

*Hilsen Gert Overlade,
rolade@get2net.dk*

Bowlingfinalen

Fredag 28 maj, var dagen hvor alle bowlere skulle kæmpe om pokalene, efter middagen, mødtes vi til dyst kl. 21 i bowlinghallen – hvor der skulle spilles med handicap – så alle ville have de samme chancer for at kunne kæmpe om medaljerne – der var to godkendte dommere fra Københavns Bowling Union som sørget for gode råd undervejs. Den første time var der åben bar, så vi alle kunne dæmpe nerverne – og efter to timers spil kunne der endelig udråbes en vinder – Randi Olesen – som var under et point foran nr. to – Lars Auerbach – med Karin Kristensen på en flot 3. plads
Efter kampen var der præmieoverrækkelse til de tre bedste og medaljer til alle deltagere – og så kunne vi sidde i hyggelig selskab og nyde livet.
Bowlingen vil starte op igen fredag 27 august ❖

/Finn Damsgaard



Frivillig i Singlerock

Endelig sidst i marts fik jeg taget mig sammen til at melde mig som aktiv frivillig – og jo, det er bestemt også gået rigtig godt ved både medlemsbordet og i baren til The Bootles festen – det har faktisk også ind imellem været ret hyggeligt og sjovt.

Svært at være ny aktiv frivillig

Men, men da jeg meldte mig var det selvfølgelig både for at tvinge mig selv mere ind i foreningen – og min erkendelse var, at det ville være bedst, hvis jeg kunne gøre noget praktisk og dermed føle jeg ydede en arbejdsindsats og gjorde en forskel – men selvfølgelig også på en snedig måde hurtigt lære en stak andre frivillige at kende. Og i informationsbrevet til nye i frivillighedsgruppen stod der både noget om månedlige drop-in-aftener for de frivillige og andre steder og muligheder at kunne være frivillig på - og det lød jo rigtig rart, for så kunne jeg jo finde ud af hvor og hvordan og også få sat hoveder på andre og sikkert få nogle gode fif og ideer med mig – men frem for alt have nogle at sige hej til næste gang, jeg kom. Jeg har bare aldrig hørt noget til disse aftner udover i velkomst-skrivelsen!! Og ja, det savner jeg ret meget. Og ja, jeg synes, det er svært at være ny aktiv frivillig – og ikke rigtig føle sig glad modtaget – eller have en ide om, jeg kunne gøre en indsats et andet sted også. I er ikke så nemme at trænge ind til – det kan nemt føles som en forum af folk, der kender hinanden og er sammen om det, de nu gerne vil – og ikke har den store interesse i at andre kommer til og kunne bidrage med nyt.

Lidt mere opmærksomhed!

Dette her skal ikke opfattes som en ynke – men måske en opfordring og opstramning til både at modtage nye frivillige med lidt mere opmærksomhed, at informationsbrevet er opdateret med updatede oplysninger, regelsæt eller hvad

der nu udgør den dybere essens – så man netop føler sig velkommen og nødvendig, og at I er glade for alle nye, der melder sig til og vil gøre en indsats – og det værdsættes på en eller anden personlig måde. Lige præcis en månedlig drop-in-aften for de aktive frivillige, hvor der åbnes både op for informationer om hvor, og hvordan man kan gøre en indsats, nye tiltag, gode ideer o.s.v. - og med en efterfølgende debat, hvad kan vi gøre bedre og mere hensigtsmæssigt i foreningens arbejde både indadtil og udadtil – og almindelig snak og hygge blandt de aktive medlemmer – ville gøre en stor forskel – både i følelsen at være med og iblandt en gruppe – og også nemmere at føle sig bedre tilpas, når man næste gang står en lørdag aften som frivillig – og måske en måde at tage ansvar på.

Mafia-agtige tilstande

Jeg forstår da godt, at de aktive frivillige, der på forunderlig vis har fået tjansen med at stille op og gøre klar og sætte festen i gang – og som sikkert kender hinanden (det virker i al fald som om rekrutteringen til denne tjans og ofte sker blandt inderkredsen – hvorfor vides ej) at de gerne vil sidde sammen og hygge sig – men det virker altså bare både lidt mafiaagtigt og klikedannende. Og når nu middagen for disse er betalt – så burde det i mine foreningssøjne (og jeg har siddet i en del) betyde, at man i højere grad også var hyret til at splitte sig op og tage sig af både de nye medlemmer og nye frivillige, der burde jo sidde en ved hvert bord og være igangsætter af gode snakke og være med til at holde en festlig stemning, så alle føler sig velkomne og har lyst og mod til at komme igen, igen og igen og fortælle andre positivt om det – og på samme gode måde være med til at byde andre nye velkomne på god og rar måde. Men sådan er det ikke!!

God social adfærd, medmenneskelighed, nysgerrighed, interesse, kommunikation og lyst til at give videre af sin viden er vel næsten et must i enhver forening – men især i denne, som er både meget stor og med mange skiftende medlemmer – og som er af mere selskabelig art! Og i en sådan, hvor bestyrelsen og de aktive medlemmer er de udførende, må det komme oppefra som en vedtaget både holdning og adfærd for foreningens virke! Og jeg har altså ikke mødt det i overvældende grad!

Megavigtigt med åben interesse

Men jeg vil godt nok gerne være med til at fremme det i samarbejde med andre, for jeg synes, det er megavigtigt, at vi som forening møder hinanden åbent, nysgerrigt og med interesse, så her er rart, nærværende og godt at komme – og ikke føle man skal bokse sig ind i en gruppe af medsammensvorne garvede. Så længe man som frivillig er på som sin frivillige tjans, så bør man vel tegne foreningen udadtil og foreningens holdninger (men det kræver, man kender dem) – når man har fri fra sin tjans er der selvfølgelig frit valg. Men det kræver input, informationer, holdninger og en oprigtig interesse for at pleje sin gruppe af frivillige på bedste måde (vi gider jo kun, så længe det er sjovt og givende) – så vi igen kan yde et godt stykke foreningsarbejde – som jeg er sikker på, de fleste af os ønsker – men jeg er også sikker på, vi ønsker at føle os vel modtaget, nødvendige og værdsatte – for at lysten til at fortsætte skal være blivende og engageret! Har Single Rock ikke brug for det??

PS

Denne skrivelse i næsten samme ordlyd blev sendt til bestyrelsen sidst i maj – de ville så tage det på deres bestyrelsesmøde d. 1. juni. Først da dette indlæg til bladet var afsendt og bestyrelsen bekendt, fik

jeg en melding om, at man da gerne vil snakke med mig om det – tidspunktet er stadig uvist! Set med mine øjne og moral, vil jeg da sætte pris på den imødekommelse på min gode vilje og energi til at måske at gøre det lidt bedre!

PSS

Og jeg synes klart også, der kunne og bør gøres en del for at gøre den fælles spisning før festerne på Cafe Ae populære, sjove, inspirerende og lidt et must. Måske ved

lidt nytænkning. For det er klart ikke særlig inspirerende at være henvist til den bagerste del af cafeen – tvangsindlagt til fodbold på en storskærm! Det er ikke derfor, jeg kommer! ❖

*Stor hilsen og god sommer
Gitte Thielst*

*„Selvtillid og selvværd er noget
som kommer inde fra
- det kan ikke købes.“*

I disse ferietider

Husk at frivillige, herunder bestyrelsen, også holder ferie, tager på weekend osv. – og ofte har et meget aktivt liv også uden for Singlerock. Så når du henvender dig til en frivillig, kan der gå noget tid før du får svar, især her i sommerperioden❖

*„Hvis du har for travlt med at
værne om dig selv, så kan du ikke
holde om andre.“*

Tirsdagssvømning

Svømning i Ishøj Svømmehal hver tirsdag fra kl. 17.15 – både singler m/u børn (jeg har Asta på 6 år). Entré voksen 25 kr, børn 10 kr. Kontakt mig: 2160 7908 eller ras_mine@hotmail.com Hilsen Helene
NB Ferie uge 26 og 29.

FREDAGSCAFÈ

Vi mødes hver fredag på Toldbod Bodega, Esplanaden 4 i 'Redaktionen' (bagerste lokale). Mulighed for at spise og spille billard. Det starter kl. 19. Der er ikke noget program – kun hyggeligt samvær.
NB Ferielukket 16. – 30.7. begge dage inkl

Singlekids: Omø Ø-lejr uge 29

Børn og voksne i gastronomiens tegn" se: <http://www.oelejr.dk/2004/omoe.html> Den lige fordeling af mænd og kvinder bidrager til den gode stemning. Priserne inkl. kost og logi i 2003 var 490 – 966 kr. Billetter: www.billetnet.dk Du er velkommen til at ringe Viktor 2675 0266, Birger 6171 6743. Vi ses, måske på Omø. Hilsen Birger

Skærby Camping uge 30 - 31

Skærby camping i Nyk. Sjælland m/u børn. Man kan komme når som helst i de to uger. Vi ligger i skoven lige ned til vandet. Gode faciliteter, se www.camping-skaerby.dk I behøver ikke at tilmelde jer, bare kom og sig i informationen at I hører til Singlerock. I er velkomne til at ringe til os. Kærlige hilsner Hanne 2646 3966, Poul 3874 5223, Vivi 3252 95 85

Singlekids: Idrætshøjskole uge 31

Jeg og mine piger på 3 + 6 år har meldt os til Familiehøjskolen Oure på Fyn. Vil andre fra Singlekids med? Pris: Voksen 3.550 kr. børn 3-6 år 1300 kr, 7-12 år 1700 kr. Tilmelding på www.oure.dk og fly mig en mail, så vi evt. kan mødes inden. Mvh Jytte E-mail: jytte.wolff-sneedorff@dk.chr-hansen.com /Tlf: 4094 2706

Cykelferie Østrig-Ungarn 22.7. – 1.8.

Ruby Rejser. Vi cykler ca. 45 – 60 km/dg. Prisniveau ca. 6.000 kr (tog, overnatning m morgenmad og cykelleje). Vi er 4 tilmeldt, og vil gerne have 4 mere med. Interessert? Kontakt mig: jpm@info.dk /mobil 2830 6657 senest 15.6. kl.18 (ikke bindende). Planlægningsmøde 16. eller 17.6.
Mange hilsner Per

En hilsen fra Jimmie

Hej alle sammen. Nu har jeg været væk nogen tid og har fået min skuffelse lagt på hylden over den behandling den nye bestyrelse har givet mig på grund af de alt for sent indleverede fest- og rejseregnskaber (som jeg tager den fulde skyld for). Men den ting der såret mig mest, er at den offentlige udhængning som blev brugt for min eksklusion. Udformet som om jeg havde taget af kassen hvad ikke er tilfældet.

Alt det jeg troede jeg var en del af, og og havde været med til at bygge op, er blevet taget fra mig, og jeg føler at jeg har fået fingeren. Det må jeg leve med, men jeg håber at medlemmerne vil støtte hinanden og sætte bestyrelsen på plads, så den arbejder i medlemmernes interesse.

Nu vil jeg håbe at I alle som læser dette vil få en rigtig god sommer og at I vil få ro i sind så I kan nyde foreningen og dets aktiviteter i rigt mål

*(fundet på opslagstavlen og
forkortet af redaktøren)*

*„Når man begår dumheder,
bør de i hvert fald lykkes.“
Napoleon*

Singlerock !!!

Jeg tror læsningen af „Nyt fra Bestyrelsen“ på forsiden af sidste blad fra Singlerock Cafe, fik mange af os Singlerockere til at hoppe en ekstra gang i sædet og få kaffen galt i halsen! I al fald har der været en livlig debat på opslagstavlen fra en del af os – uden at vi er blevet klogere!

Forklaring og begrundelse - tak!

For at ekskludere et aktivt medlem fra bestyrelsen, som er valgt ind af foreningens medlemmer, det kræver altså en forklaring og begrundelse – uagtet at det er en enig bestyrelse, der står bag. For alle siddende i bestyrelsen er valgt ind på demokratisk vis og på medlemmernes tillid. For mig er det meget svært at have tillid til en bestyrelse, der ikke giver en fyldestgørende forklaring på en så alvorlig ageren. Jeg har ingen jordisk chance for at konstatere og erfare om den beslutning er korrekt og i overensstemmelse med vedtægter, og det mandat I har fået af medlemmerne. Derfor vil jeg og sikkert mange andre med mig meget gerne have en forklaring. Og i demokratiets tjeneste også høre Jimmys version. Det har aldrig været en ret frugtbar ide bare at feje problemerne ind under gulvtæppet – og lade der gå sommerhalløj og glemsomhed i det – det kan gå med nullermænd – men andet har det med at vokse i utilfredshed, hvor resultatet nemt kan være manglende engagement – og prisen på ingenting kan blive dyr!

SRC er ikke en virksomhed !

En forening er ikke en virksomhed – og kan ikke agere som et privat foretagende! I er valgt af medlemmerne og skal varetage de beslutninger, som medlemmerne har givet jer mandat til ifølge vedtægter og beslutninger truffet på generalforsamlinger. Har man i bestyrelsen ønske om ændring på disse demokratiske vedtagelser – ja, så må man i mine øjne indkalde til en ekstraordinær generalforsamling.

Og meget taler jo netop for en indkaldelse til en ekstraordinær generalforsamling. Bestyrelsen er langt fra fuldtalig – og endnu mindre nu. Så et helt igennem demokratisk valg til de manglende poster kunne nok være godt og givende – også for bestyrelsen! Men også at møde medlemmerne i øjenhøjde – og høre på, hvad vi siger – således at der kan komme lidt mere fodslag i foreningen – forståelse – handling – imødekomme – debat og fremfor alt få manet rygter, dårlige omtale (det verserer i høj grad nu) og sådan den noget nedadgående energi og tillid i jorden. Der foregår tilsyneladende en hel del snik-snak, studehandler, korridorsnakke og andet hemmeligt fnidder, som egentlig ikke er særlig befordrende for en livlig energi, tillid og gode stemninger.

En uhomogen flok!

Singlerock er jo en glimrende ide – her er et fundament for masser af gode, sjove, måske endog udviklende tiltag og oplevelser. Det er en stor uhomogen flok af medlemmer, hvis fællesnævner er single og oplevelser. Mange er kun med som medlemmer i kort tid – andre i længere, men primært nydende og brugende medlemmer – og så er der en flok, som faktisk udgør kitter i foreningen – de aktive medlemmer, som på forskellig vis udgør frivillighedsgruppen. Det er selvfølgelig også sikkert primært os, der både stiller krav, brokker os, kræver imødekomme, lydhørhed og debat og handling – fordi vi jo har valgt at gøre en indsats for at få Singlerock til fortsat at være et herligt sted, hvor det er rart at komme og føle sig velkommen. Men der mangler klart en indsats for at både fastholde og udvide frivilliggruppen – ja at værdsætte dem som nødvendige for foreningens arbejde – uden dem er der ingen Singlerock! Og intet kommer af ingenting – heller ikke frivillige – og ingen bliver, hvis det ikke er sjovt, givende og rart!

Gejst, glæde og engagement

Og der mangler nye frivillige – og der mangler gejst, glæde, engagement, informationer, opfølgning omkring både en hvervning og en fastholdelse og påskønnelse af den eksisterende gruppe. På sin vis kan jeg godt forstå, at Eget Sted er lagt lidt i venteposition, for i første omgang må krudtet jo nok bruges på at få langt mere fokus på de aktive frivillige – få det gjort sjovt, attraktivt og herligt at være med her og føle man kan ved med til at gøre en forskel. Og holde nogle medlemsmøder og introduktionsmøder – så der kan blive fyret lidt op under at få tilført ny, sjov og igangsættende energi – og det kræver bestemt en indsats, lydhørhed, kommunikation og åbenhed. Og har man først sørget godt for de aktive medlemmers vækst og interesse, så bliver Eget Sted nok også en større realistisk mulighed.

For Singlerock er jo en herlig ide, og skal fortsat være i udvikling – men det skal jo ske i samhørighed med medlemmernes interesse, gejst, krudt og kraft! Det skal s'gu grundlæggende være sjovt at komme her, vælge at tage en tårn som frivilligt – både i bestyrelse og på andre nødvendige poster. Og det ansvar må vi alle tage på os og medvirke til! ❖

/Gitte Thielst

Til Tyrkiet

29. juli 2004 Tyrkiet - Singleferie med fælles aktiviteter

Tag med til Tyrkiet d. 29.7.07 kr. 5.180,- ved delværelse. Enkeltværelse +780,-. Flyrejse, halvpen-sion, udflugter mm. Meddel Rubyrejser at du kommer fra Single Rock Kbh., så får du 500 kr i rabat. Yderligere oplysninger hos Annie 4464 0814 (og evt aftale om at mødes i lufthavnen). Eller hos Ruby rejser, hvor også tilmelding skal ske: 8615 3599.

Glæder mig til at høre fra dig/Jer. ❖

/KH/Annie Sachse

Tor 22.7. kl. 18.30 Vinklubben: Alsace

Dette sommerarrangement foregår som sædvanlig i beboerlokalet på hjørnet Jemtelandsgade/Prags Boulevard. Brød, laks eller rejer samt pølser, pateer og oste til vinene. Pris 160 kr. Tilmelding Freddy Mikkelsen på 32 57 3737/ Freddy_mik@mail.tele.dk Betaling kan ske på giro 2734966 mrk. Alsace eller på selve aftenen. NB Ikke kun for SRC.

Lør 24.7. FEST

Kl. 18 åbnes døren for fælles middag: Grill på pladsen overfor, 125 kr. Tilmelding senest ons kl. 12 mobil 6086 0008 eller e-mail: kbh-spisetilmelding@singlerock.dk Kl. 21 fest på Café Ae, Frederikssundsvej 7. Entré for alle 35 kr. Tilmelding ej nødv.

Søndag 25.7 Bådtur til Frederiksdal

Vi mødes på Lyngby Station kl. 11.45 præcis og går til Bådfarten ved Sorgenfrivej. Herfra tager vi båden til Frederiksdal kl. 12.10 (pris 30 kr. pr. tur) hvor vi indtager vores medbragte mad. Jeg bestiller opdækning til alle så vi kan sidde i tørvejr (6 kr.). Efter frokosten og måske lidt boldspil går vi til Sophienholm, hvor vi tager båden retur til Lyngby kl. 16.10 eller 17.30 afhængigt af vejret. Tilmelding til liseth.ras@adr.dk eller 38 79 60 17

Tor 29.7. kl. 14.30 Torsdagsklubben: Planlægningsmøde

Vi får en kop kaffe i min have (Gundsømagle) og planlægger efterårets arrangementer. Mulighed for et spil sjulle, dart eller croquet. Kl. 18 tænder vi grillen. Og her er der også mulighed for at tilslutte sig grill-party'et. Man medbringer sit eget kød og drikke. Dertil serveres salat og flute på delebasis. Tilmelding Rita senest 25.7. tf. 4678 9730.

28.-30.7. Langelandsfestival

Danmarks fedeste havefest med masser af gang i den og masser af god musik. Hvis der er nogle friske folk der vil være med, er der

mulighed for at lave en Singlerock lejr derovre. Vi holder et møde 7.5. omkring teltop sætning, kørsel osv. Kontakt Per Johansen tf.4390 5517 eller mail: per-johansen@privat.dk Du kan se alt om festivalen på: www.langelandsfestivalen.dk/ Du køber selv billet hos BilletNet og på www.langelandsfestival.dk

5.-8.8. „Skanderborg Festival for Singlerockere“

En samlet tur til Danmarks Smukkeste Festival! En opfordring til alle Singlerockere med lyst til en tur til Skanderborg Festivalen, 5. - 8. august at kontakte mig: lc@pressekontakt.dk Planlægningsmøder i løbet af foråret. Glæder mig til at høre fra jer. Louis Clément Du køber selv din billet: se www.smukfest.dk/

Fre 6.8. kl. 19.15 Grønnegårds-teatret:

“Trolde kan tæmmes” Mødested: Kunstindustrimuseet, Bredgade 68. Pris 230 kr. Tilmelding Bent 3967 2787 / 4753 2787 eller e-mail navqob@get2net.dk og betaling til Nordea reg. 2256 kt. 6446 125 832 senest 21.6. Haven åbner kl. 17.30. Medbring en madkurv og lad os nyde vores mad i haven før forestillingen. NB ikke kun for Singlerock.

Lør 7.8. FEST –**Band: Peter Pedal**

Kl. 18 åbnes døren for fælles middag: Tre slags kød (bla rødt oksekød), grøntsager, to slags kartofler/ris, salat, og dessert + kaffe/the, 125 kr. Tilmelding senest ons kl. 12 mobil 6086 0008 eller e-mail: kbh-spisetilmelding@singlerock.dk Kl. 21 fest på Café Ae, Frederikssundsvej 7. Entré for alle 75 kr. Tilmelding ej nødv. Kom og swing med på gamle rockklassikere, fra Kim Larsen og Gasolin, Danseorkestret, til CCR, Andrew Strong og Eric Clapton.

Tor 12.8. kl. 18 Jobnetværket

Tema: 12 nøgler til succes Møde hos Pia, Birkerød. Bliv

inspireret til et bedre arbejdsliv. Oplæg fremsendes ved tilmelding. Let anretning (pølse og ost) 35 - 40 kr. pr.pers., husk egne drikkevarer. Til/fra-melding senest 9.8. Opgiv venligst dit tf.nr. Kærlig hilsen Ole, Bodil og Pia. SU til Pia på 40 72 28 51, Trudeslund 20, 3460 Birkerød

14./15.8. Singlekids: Sommerland Sjælland

14. og/eller 15.8.2004 Singlekids Sommerland Sjælland / weekend camping. Reservér allerede nu denne weekend til en fornøjelig 1 eller 2-dages tur til Sommerland Sjælland i sensommeren 2004.

Lør 21.8. FEST

Kl. 18 åbnes døren for fælles middag: Tre slags kød (bla rødt oksekød), grøntsager, to slags kartofler/ris, salat, og dessert + kaffe/the, 125 kr. Tilmelding senest ons kl. 12 mobil 6086 0008 eller e-mail: kbh-spisetilmelding@singlerock.dk Kl. 21 fest på Café Ae, Frederikssundsvej 7. Entré for alle 35 kr. Tilmelding ej nødv.

Lørdag d. 21. 8 - Grisefest

Søglint 4, Gundsømagle kl. 15.30. Vi har en gris og en grill, så hvorfor ikke holde sydlandsk party. Vi mødes kl. 15.30, hvor vi får lidt kaffe/te og kage. Der vil være mulighed for lidt spil. velkomsten serveres kl. ca. 19.

Vi regner med en pris på ca. 100 kr., som sendes til mig (Rita) personligt. Og så har I selv jeres drikkevarer med. Tilmelding senest 10. august. der sættes et loft på 24 personer. Det er, hvad jeg synes er hyggeligt i mit hus. Så først til mølle. Jesper : 27196048 - Rita : 46789730

Lør 28.8. FEST

Kl. 18 åbnes døren for fælles middag: Tre slags kød (bla rødt oksekød), grøntsager, to slags kartofler/ris, salat, og dessert + kaffe/the, 125 kr. Tilmelding senest ons kl. 12 mobil 6086 0008 eller e-mail: kbh-spisetilmelding@singlerock.dk

Læserne har ordet - lidt om Søndags-blues

Lidt respons på din Klumme.

Jeg er af den overbevisning at hvis man løber – drikker – tager medicin – eller andet, så skubber ”man” problemet væk, det forsvinder ikke. Og det med kemi, det er medicin-vare industrien blevet rige på – viste du fx at hvis en kvinde er fyldt 55 år og går til sin læge med diffuse symptomer bliver hun altid sat på antidepressivt medicin i 3 mdr. fordi det forventes at hun muligvis har en depression – hvis hun ikke for det ”bedre” af det, så er der nok noget ”galt”, og hvis hun er heldig vil forskellige undersøgelser blive sat i gang. Til info. kan B-vitamin mangel være en årsag til depression, og A-vitamin mangel er ofte årsag til tørhed i slimhinder og kalk mangel kan give kramper i muskler. Og når vi fx løber eller græder, danner vi et morfin lignende stof i hjerne som virker bedøvende. Det samme stof bliver også dannet hvis vi kommer ud for chok eller en ulykke.

Tilbage til løb, drikke og medicin: Jeg syntes det er vigtigt at ”se” problemet i øjnene sætte sig godt til rette og finde ud af hvad det handler om. Og så bruger jeg det at ”mærke” inde i mig, og det behøver ikke at tage lang tid, et par gode dybe ind og udåndinger – mærk - er jeg skuffet, vred, ked af det, ensom eller andet og når det er på plads så kan jeg ”handle” dvs. gøre noget for mig, give mig selv omsorg. Og hvis det handler om at jeg har brug for ”noget”, fra ”andre” så må jeg ud af ”busken” og bede om det. Det er selvfølgelig ikke altid jeg gør det, for jeg syntes det er svært men jeg har efterhånden lært at hvis jeg har brug for et ”æble” så må jeg bede om et ”æble” for ellers kan jeg risikere at få en ”pære” og hvad skal jeg med den. Dybest set tro jeg det er ”sundt” at have sine stunder med ”blues” for det er når det gør ondt at vi flytter os – handler vi, eller er vi offer. ❖

/KS

Hej Torben - Jo, jeg kender udmærket til disse dage derpå, er glad for du skriver om dem sort på hvidt, er sikker på at vi er mange som kender til dagen efter en stund i samvær med andre, der kan vende alt på hovedet indeni, rode op i mange forskellige følelser der ellers lå ligeså godt i dvale.

Tit har jeg tænkt at det er naturligt at have det sådan søndag efter en fest. Alle sanser er åbne og vi mennesker registrerer mer end vi er klar over og kan næppe nå at følge med indeni, godt det samme ellers kom vi virkelig på arbejde. Jeg har tit tænkt på når jeg var til fest i SRC, at „ her er jeg med et par hundrede andre mennesker, der hverisær energimæssigt, har deres længsler og følelser af alt muligt, håb for at møde en dejlig partner, (helst for resten af livet), „ er der nogen jeg kan snakke med“ og finde sig til rette i det forum idet hele taget.

Sådan er det for mig og dagen derpå er meget forskellige, alt efter,

hvordan festaften har været.

Jeg har fundet ud af at det gør mig godt er at have et „dagenderefter“ netværk, en god ven/veninde at snakke med om aftenen, for at afslutte den. Gerne en der også har været med til festen eller lave aftale med nogen jeg kender, om at ses, gå en tur med eller i bio, et eller andet, for det gør godt at være sammen med andre, bedst er dem der ligger ens hjerte nær, og bare ku fortælle noget om aftenen og alt muligt andet.

Skulle der ikke være nogen at ses eller snakke med, så er det godt at gå en tur, det er altid godt med bevægelse.

Der er mange måder at klare skærene på her i livet og meget at lære, heldigvis og ham DR. Phil er en klog mand, der forstår at sætte ord på egne erfaringer. ❖

/LS

„Jeg kan ikke få alt, men hvis jeg ikke forsøger, så får jeg ingenting“

Jobnetværk-gruppen

Næste møde torsdag 12.08.2004 kl. 18.00 hos Pia, Birkerød.

En dynamisk gruppe i udvikling - bliv inspireret til et bedre arbejdsliv. Vi får, og giver, et andet og måske endda mere nuanceret syn på vores „arbejdsliv“ og gode energier via udveksling.

TEMA 12. august 2004: 12 nøgler til succes

Læs John Evan-Jones bog og bliv inspireret (kan for øvrigt fås som dummies på posthuset). Arbejde - fritid - livskvalitet - skulle gerne gå op i en højere enhed. Nærmere oplæg fremsendes ved tilmelding.

En let anretning : pølse og ost m.v. - husk egne drikkevarer 35 - 40 kr. pr.pers. KÆRLIG HILSEN OLE, BODIL OG PIA

SU : til Pia på 40 72 28 51, Trudeslund 20, 3460 Birkerød og så lidt tilmeldings“regler“:

1. vi kan være 15 - 16 personer - dvs. først til mølle -
2. tilmelding / evt. framelding senest mandagen før - dvs. senest d. 3. august
3. opgiv venligst Jeres telf. nr - ❖

„Livsklogskab har den, der accepterer, at livet er fuldt af modstridende følelser.“

„Alting findes en tid, derefter toner det bort og forsvinder.“

Afsender:
Single Rock Café, København
v/ Claus Gry
Agerestrædet 1, 2th
2750 Ballerup



Klein's Klumme

En gang imellem mærker jeg en generationskløft. - Ikke den mellem mænd og kvinder eller forældre og teenagebørn. Men mellem mig som single og så mine par-venner. Her er et par citater til belysning:

Sølvbryllupspaar: „Nu er børnene blevet store, og så skal vi nyde lidt ro og fred“

Guldbrillupspaar: „Vi kan ikke klare tingene mere som vi kunne engang“
Krondiamant-enkefruen: „her har jeg fået 4 børn og så ringer telefonen aldrig“

Jeg kan gribe mig i at tænke, „hvad fan'en foregår der lige i deres hoveder, men så kender jeg jo Dr.Phil og ved at „der er ingen virkelighed, kun din oplevelsesverden“, også kan jeg jo se, at det skyldes at vi har fået forskellige forløb gennem livet.

Når mine børn er store, så skal jeg ikke nyde „fred og ro“, så bliver der øre-sønder-lemmende stille og tomt! Jeg har sgu' ikke nogen at nyde „fred og ro“ med. Det skal simpelthen gi' en forskel i oplevelsesverdenen. Det er dejligt for dem, der har kunnet være sammen så længe, men forstå mig, det skal jeg nok ikke forvente.

Ja, når vi bliver gamle, så kan vi ikke så meget mere. Så må man prioritere. Ikke den store forskel på, når man står med børn og hjem + 2 voksne, og nu er situationen børn og hjem + 1 voksen. Så kan vi lige pludselig heller ikke „nå så meget som vi kunne engang“.

Aktivitetsgrupper - kontaktpersoner

Vil du gerne lave en aktivitet, så kontakt nedenstående

Bowling

Finn Damsgård 2688 2627 / finn@zinet.dk

Singlekids

Henrik Eriksen 2180 9749 / hereraab1@yahoo.dk

Film

Troels Yde Møller, 3543 9960 / tm@mail.tele.dk

MC

Keld Pastoft, 3929 6614 / keldpastoft@mail.tele.dk

Kultur

Otto Krag, 3916 1673/ottokrag@get2net.dk
Liseth, 3879 6017

Enkefruen sad på et plejehjem og spiste sin middag på sit værelse. Hvorfor så klage over manglende besøg. Slå døren op og brug de andre beboere til underholdning! Hvor svært kan det være, det er da ligesom at komme i Single Rock første gang.

TaaDaaa... Det er jo det, vi kan som singler! Vi har lært at omstille os, når tilværelsen slår en kolbøtte. Vi har lært at bevæge os aktivt ud i det sociale liv og knytte nye kontakter. Hvis vi holder fast i de kompetencer, så står vi godt rustet til de udfordringer, som livet nok skal give os alligevel. Vi er forberedt kan lande på benene igen! Vi kan fungere på egne præmisser

Men glemmer vi det så lidt, fordi prisen for den lærdom alligevel var lidt for høj? Det er jo fedt at være single. „Ingen at tage hensyn til i det daglige og det hele sker efter mit eget hoved.“ Så vi bliver godt nok socialt dygtige, men taber evnen til at indgå rimelige kompromis'er med andre voksne? Vi bliver dygtige til overfladiske bekendtskaber men viger tilbage for alt for dybe relationer? Egentlig lidt sært. Vi ved jo godt, hvordan det skal gøres, hvis vi bliver alene. Vi kunne vælge at bruge den viden til at „sætte os i spil“, men det er ikke altid, vi tør. Taber vi så vores dyrt erhvervede erfaring af syne igen?

Som sædvanlig er mail-box'en åben for kommentarer. ❖

Dead-line til næste nyhedsbrev
26.8.2004

(redaktionen afsluttet 15.7.2004)

Indlæg til: Torben Klein/torben@klein.adsl.dk
- eller Torben Klein, Espedammen 52,
2605 Brøndby

Bestyrelsen i Single Rock Café København

Finn Damsgaard (formand)
2688 2627 / finn@zinet.dk
Kirsten Rasmussen (kasserer)
4371 8595 / choko@rasmussen.mail.dk
Claus Gry
4466 6470 / clausgry@post.cybercity.dk
Jette Ørneborg
3920 3303 / jetteoern@hotmail.com
Hanne Hougård Nielsen
2362 3866 / hanne@stutsborg.dk
Foreningen Single Rock Café København
Single Rock Café Kontingenter pr. 1.4.04
København 1 måned: 60 kr
6 mdr.: 180 kr
1 år: 300 kr

Indbetaling via girokort/på posthuset:

På girokortet skrives kun selve kontonummeret: 60028192. Husk at påføre dit navn og adresse.

Indbetaling via homebanking eller bank:

Her skal reg.nr. påføres: 0246 60028192. Nogle homebanking programmer vil „forlange“ 10 tal på kontonummeret. Så skal du skrive 2 nuller foran: 0246 0060028192. Der kan ved indbetaling i en bank være problemer med at få påført hele navn & adresse. Skriv evt. dit telefonnr. og send bagefter en mail til Hanne Nielsen (hanne@stutsborg.dk). Hun holder styr på medlemsdatabasen. Ellers kontakter du kassereren.

Medbring girokvittering eller medlemskort ved deltagelse i fester/aktiviteter! Medlemskab giver adgang til de øvrige Single Rock foreninger, forudsat gyldigt medlemsbevis medbringes.

Adresseændring:

Husk at melde adresseændring, så nyhedsbrevet kommer rigtigt ud. Oplys ændringer til Hanne Nielsen: hanne@stutsborg.dk eller tlf. 2362 3866.

Spillebullen

Gert Overlade, 3880 6813/
rolade@get2net.dk

Vin

Freddy Mikkelsen, 3257 3737/
freddy_mik@mail.tele.dk

Hjælpende hænder

Ole Schrøder, 4020 1240/oles@e-box.dk

Debatgrupper

Kirsten Sørensen, 4466 0626/
kissers@mail.dk

Rejser

Hanne Tønnesen, hatoe2000@yahoo.dk

Øvrige aktiviteter

Jette Ørneborg, 3920 3303/
jetteoern@hotmail.com

Vandregruppen

Kirsten Manniche, 3860 1403/
odessa@ofir.dk

Velvære

Otto Krag, 3916 1673/ottokrag@get2net.dk

Single Spirit

Dan Jakobsen, 3990 1696/
spirit03dan@hotmail.com

Musik/Dans

Anni, 4583 3185/anni.hoffhansen@get2net.dk

Natur

Bodil Bjørnholt, 3581 1925/
bjornholt6@hotmail.com