

Marts måned er en forårsmåned og vi glæder os alle til at blomster og små skud titter op af jorden. Her er et lille forårsdigt af Stefan Frellos:

### **Vers om foråret:**

Som en lille dråbe sne  
der kigger ned i græsset  
venter vintergækken på, at det bli'r forår.

Små violer, der er blå,  
ligner jo en lille skovsø.  
"Ja, det gør vi," si'r violerne og nikker

Når de hvide anemoner  
dækker bøgeskovens bund,  
sku' man tro, at sneen ikke helt var smeltet

Som en lille dråbe guld  
klædt i dejligt forårsgrønt  
står erantis der og kigger op mod solen.



# **Nyt fra Aktivitetshuset**

**NYTORV 14, 4340 TØLLØSE Tlf. 7236 5327**

**[www.aktivitetshuset-tollose.dk](http://www.aktivitetshuset-tollose.dk)**

**Aktiviteter for alle**

## **Marts 2017**

# AKTIVITETSKALENDER MARTS

Dato	Kl.	Arrangementer
<b>Onsdag 1.</b>	09.00-11.30 09.45-11.45 13.00-15.00 15.30 -	Stolegymnastik v/Bodil EDB EDB Bankospil seniorer Tølløse/ Soderup/Eskilstrup
<b>Torsdag 2.</b>	09.00-11.30 09.30-12.00 10.00-12.00 12.00-16.00 13.30-14.30 16.00-17.00 19.00-22.00	Stolegymnastik v/Bodil EDB Brugerrådsmøde Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Syng med Irene Dansk Slægtshistorisk forening
<b>Fredag 3.</b>	09.00-10.00 10.00-12.00 11.00-16.00	KOL hold EDB Yngre pensionister
<b>Lørdag 4.</b>		
<b>Søndag 5.</b>		
<b>Mandag 6.</b>	10.00-15.00 10.00-11.00 14.00-16.00	Kniple og nørkle café Boldkasino v/Johannes Engelsk undervisning
<b>Tirsdag 7.</b>	09.30-11.00 13.30-14.30	Afspænding v/Bente Gymnastik v/Dagny
<b>Onsdag 8.</b>	09.00-11.30 09.45-11.45 13.00-15.00	Stolegymnastik v/Bodil EDB EDB
<b>Torsdag 9.</b>	09.00-11.30 09.30-12.00 12.00-16.00 13.30-14.30 16.00-17.00 19.30-21.30	Stolegymnastik v/Bodil EDB Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Syng med Irene Lokalhistorisk Forening, general- forsamling og lokalhistorisk quiz
<b>Fredag 10.</b>	09.00-10.00 10.00-12.00	KOL hold EDB



Tirsdag den 7. februar afholdt Brugerrådet flyttefest for dag-centrets brugere og personale. Her er nogle billeder fra festen



Dato	Kl.	Arrangementer
<b>Lørdag 11.</b>		
<b>Søndag 12.</b>	14.00-16.00	Støtteforeningens generalforsamling og helt bankospil
<b>Mandag 13.</b>	10.00-15.00 10.00-11.00 14.00-16.00	Kniple og nørkle café Boldkasino v/Johannes Engelsk undervisning
<b>Tirsdag 14.</b>	09.30-11.00 13.30-14.30	Afspænding v/Bente Gymnastik v/Dagny
<b>Onsdag 15.</b>	09.00-11.30 09.45-11.45 10.00-14.30 13.00-15.00 14.00-	Stolegymnastik v/Bodil EDB Kniple og nørkle café EDB Bankospil Seniorer Tølløse/Soderup/ Eskilstrup - <b>bemærk ny tid</b>
<b>Torsdag 16.</b>	09.00-11.30 09.30-12.00 12.00-16.00 13.30-14.30 16.00-17.00	Stolegymnastik v/Bodil EDB Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Syng med Irene
<b>Fredag 17.</b>	09.00-10.00 10.00-12.00 11.00-16.00	KOL hold EDB Yngre pensionister
<b>Lørdag 18.</b>		
<b>Søndag 19.</b>	14.00-16.00	Ældre Sagens årsmøde
<b>Mandag 20.</b>	10.00-15.00 10.00-11.00 14.00-16.00	Kniple og nørkle café Boldkasino v/Johannes Engelsk undervisning
<b>Tirsdag 21.</b>	09.30-11.00 13.30-14.30	Afspænding v/Bente Gymnastik v/Dagny
<b>Onsdag 22.</b>	09.00-11.30 09.45-11.45 10.00-14.30 13.00-15.00	Stolegymnastik v/Bodil EDB Kniple og nørkle café EDB

Dato	Kl.	Arrangementer
<b>Torsdag 23.</b>	09.00-11.30 09.30-12.00 12.00-16.00 13.30-14.30 13.00-16.00 16.00-17.00	Stolegymnastik v/Bodil EDB Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Kortspil Syng med Irene
<b>Fredag 24.</b>	09.00-10.00 10.00-12.00	KOL EDB
<b>Lørdag 25.</b>		
<b>Søndag 26.</b>		
<b>Mandag 27.</b>	10.00-15.00 10.00-11.00 14.00-16.00	Kniple og nørkle café Boldkasino v/Johannes Engelsk undervisning
<b>Tirsdag 28.</b>	09.30-11.00 13.30-14.30 14.00-16.00	Afspænding v/Bente Gymnastik v/Dagny Demens Caféen
<b>Onsdag 29.</b>	09.00-11.30 09.45-11.45 10.00-14.30 13.00-15.00 14.00-	Stolegymnastik v/Bodil EDB Kniple og nørkle café EDB Bankospil Seniorer Tølløse/ Soderup/Eskilstrup- <b>bemærk ny tid</b>
<b>Torsdag 30.</b>	09.00-11.30 09.30-12.00 12.00-16.00 13.30-14.30 13.00-16.00 13.00-16.00 16.00-17.00	Stolegymnastik v/Bodil EDB Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Kortspil Mannequinopvisning Syng med Irene
<b>Fredag 31.</b>	09.00-10.00 10.00-12.00	KOL EDB

### Tak fra dagcentret

Herfra skal der lyde en stor tak til brugerrådet for den dejlige flyttefest tirsdag den 7. februar. Dagcentrets brugere og personale var inviteret til en dejlig middag og efterfølgende underholdning - ”Tip et Hit” med Karin og Klaus Strand-Holm. Karin uddelte tipskuponer og stillede spørgsmål til de sange, Klaus spillede og sang. En rigtig dejlig dag med god stemning over hele linjen.

Nu hvor dagcentret den 1. marts er flyttet til det nye pleje- og dagcenter Tysingehave, siger vi ikke kun tak for flyttefesten, men også tak for alt, hvad brugerrådet i øvrigt har stået for til glæde for dagcentrets brugere - påskefrokost, julefrokost, udflugt med middag på kro eller restaurant, ture ud i det blå med den blå bus, pyntning af A-Huset til højtiderne, mm.

Nu starter en ny æra – for dagcentret på Tysingehave og i A-huset, som nu udelukkende vil være Aktiv Center med endnu flere muligheder for områdets seniorer.

På vegne af dagcentret  
Mette Fink Bentsen, teamleder

## GENERALFORSAMLING

Søndag den 12. marts 2017, kl. 14.00 afholder STØTTEFORENINGEN AKTIVITETSHUSETS VENNER for åbne brugere ordinær generalforsamling i Aktivitetshuset med følgende dagsorden:

1. Valg af dirigent, referent, og evt. stemmetællere.
2. Beretning v/formanden.
3. Regnskab v/kassereren, Birgit Klarskov
4. Indkomne forslag: Bestyrelsen foreslår uændret kontingent 25,-kr. Begge suppleanter deltager uden stemmeret i bestyrelsesmøderne.
5. Valg til bestyrelsen: Ole F. Olsen, modtager genvalg.  
Bodil Okkerholm, modtager genvalg.  
Eigil Toft, modtager genvalg.  
Eva Almy, modtager genvalg.  
Grethe Nielsen, udmeldt af bestyrelsen.  
Forslag:
6. Valg af 2 suppleanter for 1 år: Forslag.
7. Valg af revisor for 2 år: Find Poulsen, modtager genvalg.
8. Valg af revisorsuppleant for 1 år: Ole F. Olsen.
9. Eventuelt.

Eventuelle forslag skal foreligge skriftligt og sendes til formanden, Ole F. Olsen, Ljungbyvej 2, 4340 Tølløse, e-mail: [ole-ol@post2.tele.dk](mailto:ole-ol@post2.tele.dk), **senest lørdag d. 4. marts 2017**. Efter generalforsamlingen spiller vi et helt bankospil. Støtteforeningen er vært med kaffe og kage – **husk at medbringe kaffekopper og kagetallerkner**.

På bestyrelsens vegne  
Ole F. Olsen

## Vigtig information om vedligeholdelse af høreapparater, anskaffelse af batterier, slanger og voksfiltre

Høreapparater virker kun optimalt, når de bliver løbende vedligeholdt.

Sørg derfor altid for at have batterier, voksfiltre og evt. slanger hjemme, så du kan skifte disse ved behov.

Batterier, slanger og voksfiltre udleveres ikke længere lokalt, men skal i stedet bestilles og kommer derefter med posten.

### **Batterier og slanger i metermål bestilles hos:**

Sivantos Høreapparater tlf.: 63 15 40 12  
Ove Gjeddes Vej 9 [www.signia-hearing.dk/order-private/](http://www.signia-hearing.dk/order-private/)  
5220 Odense SØ

**Tyndslanger og voksfiltre** bestilles ved den enkelte høreapparats-fabrikant. Se de papirer du fik udleveret sammen med høreapparatet, for at finde adresse og telefonnummer.

### **Den Kommunale høreomsorg**

Har man behov for hjælp til den løbende vedligeholdelse af høreapparaterne, kan man henvende sig til en af kommunens hørevejledere. De er uddannet til at kunne afhjælpe simple problemer med høreapparaterne, samt eventuelt visitere videre til andre relevante instanser, hvis dagligdagen med høreapparaterne ikke fungerer som den skal. Høreomsorgen er opdelt i en afdeling for Holbæk Midt, en afdeling for Holbæk kommunes østlige og vestlige dele, samt en afdeling på Orø.

Fortsættes på næste side.....

Høreomsorg for Holbæk kommune Øst og Vest betjenes af hørevejleder Bente Grüner. Man kan kontakte hende via mail eller telefon. Tlf. 72365338, email: [begr@holb.dk](mailto:begr@holb.dk)

Telefontid: Alle hverdage på nær onsdag kl. 10.30-11

Holbæk Kommune Midt betjenes af hørevejleder Jette Lidegaard. Hun træffes efter aftale via mail eller telefon. Tlf. 72 36 53 32, email: [jsli@holb.dk](mailto:jsli@holb.dk)

Telefontid: tirsdag og torsdag kl. 9.00-9.30

Høreomsorg for Orø betjenes af hørevejleder Mia Vestergård. Hun træffes efter aftale via telefon eller mail. Tlf. 72366682, email: [mv@holb.dk](mailto:mv@holb.dk)

Telefontid: mandag, tirsdag og torsdag kl. 11.00-12.00

### **Hørekonsulenten**

Har man mere komplekse behov i forbindelse med sin hørelse, f.eks. undervisning i betjening og vedligeholdelse, behov for udredning i forhold til hjælpemidler, rådgivning og vejledning eller justering af høreapparater, kan man kontakte CSU's hørekonsulenter:

Mandag til torsdag mellem 9.00 og 11.00  
tlf. **58 50 30 90.**

### **Ældre Sagen**

Ældre Sagen afholder årsmøde søndag den 19. marts kl.14.

Efter årsmødet er der underholdning ved Reersø Harmonikaklub.

Kom og hør om Ældre Sagens arbejde - gør din indflydelse

### **Mannequinopvisning**

Torsdag den 30. marts er der nogle piger fra gymnastikholdene, der optræder som mannequiner. Pigerne viser tøj fra Lisbeth Pallesen og viser sko fra Dortes Sko.

Kom og kik på og bagefter vil der være mulighed for at købe tøj og sko.

### **Sommertid**

Vær opmærksom på at sommertiden starter søndag den 26. marts, så husk at stille urene 1 time frem.

### Lokalhistorisk Forening

Torsdag den 9. marts kl. 19:30 holder foreningen generalforsamling og lokalhistorisk quiz ved arkivar, Inge-Lis Madsen

### Dansk Slægtshistorisk forening

Vi holder møde hver den første torsdag i måneden kl. 19-22. Ud over foredrag af slægtshistorisk interesse afholdes en årlig egnsrettdag, hvor vi selv laver gamle egnsretter. Desuden er der ekskursioner ud af huset. Vi hjælper hinanden med at finde vores forfædre.

Hvis du har lyst til at være med kan du kontakte formanden, Thor Cuno Larsen, tlf: 40320535, mail: thor@cuno.dk, eller kasserer, John Abrahamsson, tlf: 25776230, mail: joabl@live.dk

Indlæg og rettelser til "Bladet" bedes indleveret til

Lissi Kring Jørgensen mail:  
ahusblad@gmail.com  
Telefonnummer: 25 15 49 60  
**senest den 20. i måneden**

**Skrevet i tekstformat: Times New Roman  
og i A5 format.**

*Tovholderne for de forskellige aktiviteter bedes give besked til redaktøren senest den 20. i måneden om datoer for ferier eller andre relevante oplysninger, der skal i bladet.*

**Bladet er til disposition den 1. i måneden og fremlægges i Aktivitetshuset.**

### Åbningstider i Aktivitetshuset;

**Hverdage åben kl. 8.30-15.30  
Caféen er åben alle dage kl. 11.30-12.30.**

Lokaler i Aktivitetshuset kan stilles til rådighed for organisationer, foreninger og grupper med tilknytning til Aktivitetshusets målgruppe.

Lokalerne er til rådighed på hverdage fra kl. 16.00  
i weekender fra kl. 8.00

**Vedr. reservation af lokaler i Aktivitetshuset kan følgende kontaktes: Dagcenter tlf. 72 36 53 27 eller  
Mette Fink Bentsen, mb@holb.dk, tlf. 72 36 63 24**

## Nyt fra hjælpemiddelafdelingen

Kvikskranken åbner på ny adresse onsdag den 26. oktober 2016:  
Ved Fauergården 7 i Holbæk. Kvikskrankens åbningstider:

Mandag – onsdag kl. 8.30 - 12.00

Torsdag kl. 10.00 -17.00

Fredag er lukket.

Kvikskranken tilbyder borgere i Holbæk Kommune let og hurtig adgang til standardhjælpemidler.

### DET KAN DU FÅ HJÆLP TIL:

Du kan henvende dig uden forudgående aftale og få hjælp af en terapeut til at finde frem til det helt rigtige hjælpemiddel. Du kan ansøge, afprøve og få udleveret hjælpemidler som for eksempel:

- rollator
- badetaburet
- toiletstol
- strømpepåtager til kompressionsstrømper

### DU ER BERETTIGET TIL HJÆLP NÅR:

Du kan få bevilget et hjælpemiddel, hvis:

- du har en varig funktionsnedsættelse af en vis sværhedsgrad, og
- hjælpemidlet i væsentlig grad kan lette din hverdag.

### GODE RÅD OG KONTAKT

Vi kan også give dig råd og vejledning om hjælpemidler og forbrugsgoder generelt.

### Betaling:

Man kan i alle centre vælge at betale kontant eller at blive trukket en gang om måneden over pensionen.

Bemærk: Menu 2 (hovedret og biret) betales ved bestilling.  
Smørrebrød og lagkage betales ved bestilling.

### Jul og påske m.v.:

Ved højtider og i andre anliggender, vil brugerrådene ved Dagcentre og Aktive Centre ind imellem afholde arrangementer med spisning. Her kan prisen være lidt højere, og der vil være tilmelding.

### Bestillingsfrister:

Smørrebrød kan bestilles eller afbestilles minimum 5 dage før. Menu 2 bestilles eller afbestilles minimum 14 dage før. Speciel kost afbestilles senest 2 dage før levering.

### Månedlige menuplaner:

I starten af hver måned kan man i alle cafeer se den nye menuplan med en oversigt over alle månedens tilbud.

### Personlig betjening:

I cafeernes åbningstid (11.30-12.30) står der husassistenter, som sælger maden og tager mod bestillinger og afbestillinger.



## ÅBNINGSTIDER:

Caféerne er åbne 365 dage om året i tidsrummet 11.30-12.30, med undtagelse af **Lersøcenteret** og **Åvang** der kun er åbent mandag, tirsdag, onsdag og torsdag, mens **Elmelunden** holder åbent mandag, tirsdag, torsdag og fredag.

I dette tidsrum kan man købe to retter sammen. Eller enten en hovedret *eller* en kold/varm baret (forret eller dessert).

Man kan også bestille almindeligt smørrebrød og lagkager samt købe øl, vin og sodavand.

### Hvem kan bruge caféerne?

Det kan alle pensionister, efterlønsmodtagere og deres pårørende.

<b>Priser</b>			<b>Ikke</b>
Pris hvis Madservice i eget hjem er:		Bevilget	Bevilget
<b>Pensionister:</b>	Hovedret	49,00 kr.	61,00 kr.
	Baret	17,50 kr.	22,00 kr.
	Hovedret + baret	58,00 kr.	72,50 kr.
<b>Efterlønsmodtager:</b>	Hovedret		64,50 kr.
	Baret		24,50 kr.
	Hovedret + baret		78,00 kr.
<b>Pårørende:</b>	Hovedret		63,00 kr.
	Baret		24,00 kr.
	Hovedret + baret		77,00 kr.
<b>Ekstra:</b>	Smørrebrød	13,50 kr.	17,00 kr.
	Franskbrød/bolle m. ost	10,50 kr.	13,00 kr.
	Kage (skal bestilles)	10,50 kr.	13,00 kr.
	Æblekage til seks personer - skal bestilles	62,50 kr.	78,00 kr.
	Lagkage	156,50 kr.	195,50 kr.
	1 kande kaffe (skal bestilles)	32,00 kr.	40,00 kr.
	1 kande te (skal bestilles)	25,50 kr.	32,00 kr.
	Øl inkl. Pant	12,50 kr.	15,50 kr.
	Sodavand 0,25 l. inkl. Pant	8,50 kr.	10,50 kr.
	Sodavand 0,50 l. inkl. pant	15,50 kr.	18,50 kr.

## AKTIVITETERNES KONTAKTPERSONER

**Gymnastik v/Bodil:** Kontaktperson Bodil Okkerholm, Tlf.: 59185251, mobil: 30507551. Mail: bodilokkerholm@post9.tele.dk,

**EDB:** Kontaktperson Marie Henriksen, mobil: 25774026. Mail: henriksen2010@gmail.com

**Afspænding v/Bente Mentz:** Tlf.: 59180018. Mail: starupmentz@gmail.com

**Kniple og Nørkle Café:** Aase Strandberg, Tlf.: 59180355 mobil : 61330681. Mail: aasestrand@mail og Connie Pedersen, Tlf.: 59171009, mobil : 51942648. Mail: connie.marts@hotmail.com

**Syng med Irene:** Kontaktperson Irene , Tlf.: 24660767 og Mogens, Tlf.: 21629870.

**Engelsk (Ældre Sagen):** Kontaktperson Jean Hansen, Tlf.: 59188038.

**Ældre Sagen-Demens Café:** Kontaktperson Ninna Krabbe Andersen, Tlf.: 23399991. Mail: ninnakrabbe@live.dk

**Yngre pensionister:** Kontaktperson Connie Pedersen, Tlf.: 59171009 Mobil: 51942648. Mail: connie.marts@hotmail.com.

**Seniorer for Tølløse, Soderup og Eskilstrup:** Lone Østergård, mobil: 23669944. Mail: loneostergaard@sol.dk.

**Kreativ værksted:** Bodil Okkerholm, Tlf.: 59185251, mobil: 30507551. Mail: bodilokkerholm@post9.tele.dk

**Kortspil:** Kontaktperson Jørgen Hansen, Tlf.: 59185590

**Skak .** Janech Hansen , Tlf. 59180319. Mail: janech807@waoomail.dk

**Støtteforeningen Aktivitetshusets venner for åbne brugere:**

Formand Ole F. Olsen tlf.: 59185251, mobil 21484721. Mail: oleol@post2.tele.dk

**KOL hold:** Rudy, mobil : 30298514

**BOWLS:** Bente Nielsen, Tlf.: 40264021, Marianne Bundgaard, Tlf.: 72362366

## Brugerrådet har oprettet følgende udvalg:

---

**Fest/Tur Udvalg**  
Ebbe Kring Jørgensen, tovholder  
Karen Abrahamsson  
Ruth Pedersen  
Henning Hoff Nielsen  
Birgit Klarskov

**Blad udvalg**  
Niels Sørensen, tovholder  
Mogens Jørgensen  
Marianne Bundgaard  
Lissi Kring Jørgensen, redaktør

**EDB Udvalg**  
Niels Sørensen  
Carsten Kristoffersen

**Vaccinations-dagen**  
Niels Sørensen

**Praktiske Opgaver**  
Henning Hoff Nielsen  
Karen Abrahamsson

## Brugerrådets medlemmer:

**Formand Erik Jensen :** Tølløsevej 246.  
Tlf.: 59188302 / 40413433. Mail: [langholmgaard@mail.dk](mailto:langholmgaard@mail.dk)

**Næstformand Ebbe Kring Jørgensen:** Gl. Tadrevej 5, Tlf.: 40595520.  
Mail: [ebbekring@gmail.com](mailto:ebbekring@gmail.com)

**Kasserer Niels Sørensen:** Østergade 121.  
Tlf.: 59657242 / 23200223. Mail: [oestergade121@gmail.com](mailto:oestergade121@gmail.com)

**Rådsmedlem Birgit Klarskov:** Duevej 4. Tlf.: 59186483/23803040.  
Mail: [bkpe@godmail.dk](mailto:bkpe@godmail.dk)

**Rådsmedlem Carsten Kristoffersen:** Bakkedraget 14. Tlf.: 31424884.  
Mail: [ck@kristoffs.dk](mailto:ck@kristoffs.dk)

**Rådsmedlem Henning Hoff Nielsen:** Plantagevænget 10. tlf.: 22547481.  
Mail: [hnhhoff@gmail.com](mailto:hnhhoff@gmail.com)

**Rådmedlem Marina Vijngard:** Østergade 20. Tlf.: 59185841.  
Mail: [marina@tollose.dk](mailto:marina@tollose.dk)

**Rådsmedlem Kirsten Thomasen:** Vestergade 60B.  
Tlf.: 59185712 / 30275712. Mail: [kit-fm@mail.dk](mailto:kit-fm@mail.dk)

**Rådsmedlem Karen Abrahamsson:** Dalvænget 91.  
Tlf.: 31666230. Mail: [karen-elisabeth.a@hotmail.com](mailto:karen-elisabeth.a@hotmail.com)

**Suppleant Bente Lykke Jacobsen:** Hortholmvej 61. Tlf.: 23467425.  
Mail: [lykke4340@pc.dk](mailto:lykke4340@pc.dk)

**Suppleant Ruth Pedersen:** Gl. Skovvej 38. Tlf.: 60776352.  
Mail: [apnyby@hotmail.com](mailto:apnyby@hotmail.com)

**Billagskontrollant Mogens H. Jørgensen:** Søndermarken 44.  
Tlf.: 21629870. Mail: [mogenshjo@gmail.com](mailto:mogenshjo@gmail.com)

**Billagskontrollant/suppleant Ole Olsen:** Ljungbyvej 3. Tlf.: 59185251 / 21484721. Mail: [oleol@post9.tele.dk](mailto:oleol@post9.tele.dk)

**Aktivitetsvejleder Marianne Bundgaard:** Tlf.: 72362366.  
Mail: [marbu@holb.dk](mailto:marbu@holb.dk)

**Teamleder Gitte Jartved.** Tlf.: 72362471. Mail: [gijar@holb.dk](mailto:gijar@holb.dk)