

I påsketiden kan man sende gækkebreve til hinanden. Så skal man gætte, hvem der har sendt det og hvis ikke man kan gætte det, koster det et påskeæg. Her er et fint gækkebrev.



**Bladets læsere ønsket en rigtig god påske.**



## **Nyt fra Aktivitetshuset**

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

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

**Aktiviteter for alle**

**April 2017**

# AKTIVITETSKALENDER APRIL

Dato	Kl.	Arrangementer
Lørdag 1.		
Søndag 2.		
Mandag 3.	10.00-15.00 10.00-11.00 14.00-16.00	Kniple og nørkle café Boldkasino v/Johannes Engelsk undervisning
Tirsdag 4.	09.30-11.00 13.30-14.30	Afspænding v/Bente Gymnastik v/Dagny
Onsdag 5.	09.00-11.30 09.45-11.45 13.00-15.00	Stolegymnastik v/Bodil EDB EDB
Torsdag 6.	09.00-11.30 09.30-12.00 10.00-12.00 12.00-16.00 13.30-14.30 16.00-17.00 19.30-22.00	Stolegymnastik v/Bodil EDB Brugerrådsmøde Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Syng med Irene Lokalhistorisk Forening
Fredag 7.	09.00-10.00 10.00-12.00	KOL hold EDB
Lørdag 8.		
Søndag 9.	Palmesøndag 14.00-16.30	Danmarks besættelse 1940 Bankospil—Støtteforeningen
Mandag 10.	10.00-15.00 10.00-11.00 14.00-16.00	Kniple og nørkle café Boldkasino v/Johannes Engelsk undervisning
Tirsdag 11.	09.30-11.00 13.30-14.30	<b>Sommerferie</b> - Afspænding v/ Bente Gymnastik v/Dagny

April måned er påskemåned og påskeliljer er så småt ved at dukke op i haver og bede. Et dejligt tegn på at foråret er kommet



Et andet forårstegn er den blå anemone, som dukker op mange steder. Bla. kan den i øjeblikket ses i Fredsskoven ved Allindelille.





Dato	Kl.	Arrangementer
<b>Onsdag 12.</b>	09.00-11.30 09.45-11.45 10.00-14.30 13.00-15.00 14.00-16.30	Stolegymnastik v/Bodil EDB Kniple og nørkle café EDB Bankospil, Seniorer i Tølløse-Soderup- Eskilstrup
<b>Torsdag 13. Skærtors- dag Ingen akti- viteter</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 14. Langfredag Ingen akti- viteter</b>	09.00-10.00 10.00-12.00	KOL hold EDB
<b>Lørdag 15.</b>		
<b>Søndag 16.</b>	Påskedag	
<b>Mandag 17. 2. påskedag ingen aktivi- teter</b>	10.00-15.00 10.00-11.00 14.00-16.00	Kniple og nørkle café Boldkasino v/Johannes Engelsk undervisning
<b>Tirsdag 18.</b>	09.30-11.00 13.30-14.30	<b>Sommerferie</b> - Afspænding v/Bente Gymnastik v/Dagny
<b>Onsdag 19.</b>	09.00-11.30 09.45-11.45 10.00-14.30 13.00-15.00	<b>Sommerferie</b> Stolegymnastik v/Bodil EDB Kniple og nørkle café EDB
<b>Torsdag 20.</b>	09.00-11.30  09.30-12.00 12.00-16.00 13.30-14.30 16.00-17.00	<b>Sommerferie for</b> Stolegymnastik v/Bodil EDB Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Syng med Irene

# AKTIVITETSKALENDER APRIL

Dato	Kl.	Arrangementer
<b>Fredag 21.</b>	09.00-10.00 10.00-12.00	KOL hold EDB
<b>Lørdag 22.</b>		
<b>Søndag 23.</b>		
<b>Mandag 24.</b>	10.00-15.00 10.00-11.00 14.00-16.00	Kniple og nørkle café Boldkasino v/Johannes Engelsk undervisning
<b>Tirsdag 25.</b>	09.30-11.00 13.30-14.30 14.00-16.00	<b>Sommerferie</b> -Afspænding v/ Bente Gymnastik v/Dagny Demens Cafeen
<b>Onsdag 26.</b>	09.00-11.30  09.45-11.45 13.00-15.00 14.00-16.30	<b>Sommerferie for</b> Stolegymnastik v/Bodil EDB EDB Bankospil, Seniorer i Tølløse- Soderup-Eskilstrup
<b>Torsdag 27.</b>	09.00-11.30  09.30-12.00 12.00-16.00 13.30-14.30 16.00-17.00	<b>Sommerferie for</b> Stolegymnastik v/Bodil EDB Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny <b>Sommerferie med</b> Syng med Irene
<b>Fredag 28.</b>	09.00-10.00 10.00-12.00 11.00-16.00 17.30-	KOL hold EDB Yngre pensionister Ældre Sagen, Spis sammen
<b>Lørdag 29.</b>		
<b>Søndag 30.</b>		

Den 23. februar afholdt Brugerrådet årsmøde i Aktivitetshuset.

Der var pænt fremmøde, og der blev valgt nye medlemmer til Brugerrådet, da enkelte medlemmer havde valgt ikke at opstille igen. Efter mødet konstituerede det nye Brugerråd sig.

På side 10 i bladet, kan man se det nye brugerråd og hvilke personer, der varetager de forskellige udvalg.

Her følger nogle billeder fra årsmødet:



## Fri træning i Aktivitetshuset Tølløse.

Der er mulighed for fri træning i træningslokalet i Aktivitetshuset Under følgende forudsætninger:

Man skal være pensionist eller efterlønsmodtager.

Træningen er uden personalestøtte og instruktion. Aktivitetsvejleder hjælper gerne i gang de første gange og giver instruktion i brug af træningsredskaberne.

Man skal selv kunne betjene træningsmaskinerne.  
Al træning foregår på egen risiko.

Evt. tilskadekomst er ikke dækket af kommunal forsikring.  
Transport til/fra træning står den enkelte selv for.  
Man efterlader lokalet i samme orden som ved ankomst.

**Træningen kan foregå på følgende tidspunkter:**

**Mandage: kl. 10.00 - 15.30**

**Tirsdage: kl. 8.30 – 15.30**

**Onsdage: kl. 8.30 – 13.00**

**Torsdage: kl. 8.30 – 15.30**

**Fredage: kl. 10.00 – 15.30**

Ved spørgsmål kan følgende kontaktes:

Aktivitetsvejleder: Marianne Bundgaard mobilnummer:  
**72 36 23 66.**

Teamleder: Mette Fink Bentzen mobilnummer:  
**72 36 63 24.**

**Rigtig god fornøjelse**

## **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:**

Oticon

Der kan bestilles på følgende måder:

På hjemmeside [www.batterier.oticon.dk](http://www.batterier.oticon.dk). Ordrer modtaget inden kl. 12 ekspederes samme dag, og bestillingen leveres direkte til hjemmeadresse.

På tlf.: 39 17 74 44 hverdage kl. 8.00-16.00

På mail til [batterier@oticon.dk](mailto:batterier@oticon.dk)

I mailen skal der oplyses navn, CPR-nr. og adresse.

**Tyndslanger og voksfiltre** bestilles ved den enkelte høreapparatsfabrikant. 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**.

Her kan stilles afklarende spørgsmål eller man kan bede om en tid hos hørekonsulenten på Amtmandsvej 2, 2. sal, 4300 Holbæk.

### Ældre Sagen

Tirsdagscafeen for mennesker ramt af demens og deres pårørende er meget velkommen til at tilbringe nogle hyggelige timer sammen med os den 25. april kl. 14-16.

Spis sammen med os i Ældre Sagen fredag den 28. april kl. 17.30.

Se efter opslag i Aktivitetshuset og annonce i Folkebladet.

6		5	7	2			3	9
4					5	1		
	2		1					4
	9			3		7		6
1			8		9			5
2		4		5			8	
8					3		2	
		2	9					1
3	5			6	7	4		8

### **Lokalhistorisk Forening**

Torsdag den 6 april kl. 19:30 kommer naver/tømmer Rene Lærke og fortæller om naverne - traditioner, myter, fakta, sandheder og løgne.

### **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  
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. 8.30.  
i weekender fra kl. 8.30.

**Vedr. reservation af lokaler i Aktivitetshuset kan følgende kontaktes:**

**Mette Fink Bentsen, mb@holb.dk, tlf. 72 36 63 24**

**Marianne Bundgaard, marbu@holb.dk, tlf. 72362366**

## 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 Dagecentre 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 Karen Andersen, Tlf.: 26801754 Mail: karen@andersen.mail.dk

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

**Kreativ værksted:** Kirsten Stormly, tlf.: 25667144. Mail: haeklerier@gmail. Lisa Olsen, Tlf.: 50954826. Mail: lisa.o@mail.dk. Marianne Sørensen. Tlf.: 30684929. Mail: orstergade121ms@gmail.com

**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

## 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: [ostergade121@gmail.com](mailto:ostergade121@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)

**Bilagskontrollant 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)