

Den 5. maj 1945 sluttede tyskernes besættelse af Danmark og alle kunne ånde lettet op, for nu var der fred.

Der blev sat lys i vinduerne, for at fejre friheden. Der er stadig mange, der holder denne tradition i live.

Mathias Christensen skrev dette digt, som blev trykt i Koldings Folkeblad under titlen ”Danmark Frit”

”En lærke letted’ og tusind fulgte,
og straks var luften et væld af sang.
De tusind tårne tog til at tone,
så landet fyldtes af klokkers klang
og byer blomstred i rødt og hvidt
og der var forår og Danmark frit!

Det var en morgen som tusind andre
og ingen morgen i tusind år
da Danmark vågned med klare øjne
til glædestimer og frimandskår
og landet lyste fra sund til klit
for det var var forår og Danmark frit

Vi mindes stille de tapre døde,
hvis navn lever i Danmarks navn,
og takken søger til dem, der segned’,
og dem, der sidder med tunge savn.
Gud trøste dem, der har lidt og stridt,
til det blev forår og Danmark frit!

Men du som styrter de stoltes riger
og løser fangne af bolt og bånd,
dig flyver hjerternes tak i møde,
vor skæbne er i din stærke hånd.
Nu er det forår og Danmark frit,
velsign det, Herre, fra sund til klit.”

Vi skal værne om vores frihed og freden.



Nyt fra Aktivitetshuset

NYTORV 14, 4340 TØLLØSE Tlf. 7236 5327

www.aktivitetshuset-tollose.dk


Aktiviteter for alle

Maj 2017

AKTIVITETSKALENDER MAJ

Dato	Kl.	Arrangementer
Mandag 1.	09.00-10.00 10.00-15.00 14.00-16.00	KOL hold Kniple og nørkle café Engelsk undervisning
Tirsdag 2.	09.30-11.00 12.00-13.00 13.30-14.30	Sommerferie Afspænding v/Bente Stolemotion/KOL Gymnastik v/Dagny
Onsdag 3.	09.00-11.30 13.00-15.00	Sommerferie Stolegymnastik v/Bodil EDB
Torsdag 4.	09.00-11.30 09.30-12.00 10.00-12.00 12.00-16.00 13.30-14.30 15.00-17.00 19.00-22.00	Sommerferie Stolegymnastik v/Bodil EDB Brugerrådsmøde Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Billard Dansk Slægtshistorisk Forening
Fredag 5.	09.00-10.00 10.00-12.00	KOL hold EDB
Lørdag 6.		
Søndag 7.	14.00-17.00	Bankospil—Støtteforeningen
Mandag 8.	09.00-10.00 10.00-15.00 14.00-16.00	KOL hold Kniple og nørkle café Engelsk undervisning
Tirsdag 9.	09.30-11.00 12.00-13.00 13.30-14.30	Sommerferie - Afspænding v/Bente Stolemotion/KOL Gymnastik v/Dagny
Onsdag 10.	09.00-11.30 10.00-14.30 13.00-15.00 14.00-17.00	Sommerferie Stolegymnastik v/ Bodil Kniple og nørkle café EDB Bankospil, Seniorer i Tølløse- Soderup-Eskilstrup

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

53	BY	TRÆTTE	2 ENS	SPA- NIEN	601		PLUDSE- LIGE	NARRE	FÆRDIG	STONE	KORT	EPOKE
GIK						BØJE						
JORD				OSE- PIND FOR- FATTER	8					2	SKY	
VIA			AFLØ- SER TONE						DYR			
TILBE- HØR			6		BRASER							FILTE- RET
TONE		BLADET BIB. NAVN			1			FOR- LIGES BRANCHE- BETEGN.				
LILLE		2	ENG. AFSLAG STRAKS		4	TALENT FOR- NAVN			9		EN	FRED
OM LIDT							RYSTE KILO					
FRANSK VAND			5	RED- SKAB		3			VÆGT- ENHED			7

Onsdag den 25. maj arrangerer Seniorer i Tølløse-Soderup- Eskilstrup løvspringstur til Møn.

Afgangsteder: Bus nr. 1 kl. 9 fra Tølløse Hallen.
 Bus nr. 1 kl. 9.10 fra Aktivitetshuset.
 Bus nr. 2 kl. 9 fra Fakta.

Sidste tilmeldingsdato den 10. maj ved bankospillet mellem kl. 12.30-13.45.

Der er kommet en ny aktivitet i Aktivitetshuset.

Billard er startet torsdage kl. 15-17.

Ønsker andre at spille billard, så kontakt Marianne Bundgaard, tlf.: 72362366

Dato	Kl.	Arrangementer
Torsdag 11.	09.00-11.30 09.30-12.00 12.00-16.00 13.30-14.30 15.00-17.00	Sommerferie Stolegymnastik v/Bodil EDB Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Billard
Fredag 12.	09.00-10.00 10.00-12.00	KOL hold EDB
St. Bededag	Ingen aktiviteter	
Lørdag 13.		
Søndag 14.		
Mandag 15.	09.00-10.00 10.00-15.00 14.00-16.00	KOL hold Kniple og nørkle café Engelsk undervisning
Tirsdag 16.	09.30-11.00 13.30-14.30	Sommerferie - Afspænding v/Bente Gymnastik v/Dagny
Onsdag 17.	09.00-11.30 10.00-14.30 12.00-13.00 13.00-15.00	Sommerferie Stolegymnastik v/Bodil Kniple og nørkle café Stolemotion/KOL EDB
Torsdag 18.	09.00-11.30 09.30-12.00 12.00-16.00 13.30-14.30 15.00-17.00	Sommerferie Stolegymnastik v/Bodil EDB Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Billard
Fredag 19.	09.00-10.00 10.00-12.00	KOL hold EDB
Lørdag 20.		
Søndag 21.		

AKTIVITETSKALENDER MAJ

Dato	Kl.	Arrangementer
Mandag 22.	09.00-10.00 10.00-15.00 14.00-16.00	KOL hold Kniple og nørkle café Engelsk undervisning
Tirsdag 23.	09.30-11.00 12.00-13.00 13.30-14.30	Sommerferie -Afspænding v/Bente Stolemotion/KOL Gymnastik v/Dagny
Onsdag 24.	09.00-11.30 13.00-15.00	Sommerferie Stolegymnastik v/Bodil EDB
Torsdag 25. Kr. Himmelfarts dag Ingen aktiviteter	09.00-11.30 09.30-12.00 12.00-16.00 13.30-14.30 15.00-17.00	Sommerferie Stolegymnastik v/Bodil EDB Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Billard
Fredag 26.	09.00-10.00 10.00-12.00 11.00-16.00	KOL hold EDB Yngre pensionister
Lørdag 27.		
Søndag 28.		
Mandag 29.	09.00-10.00 10.00-15.00 14.00-16.00	KOL hold Kniple og nørkle café Engelsk undervisning
Tirsdag 30.	09.30-11.00 12.00-13.00 13.30-14.30 14.00-16.00	Sommerferie -Afspænding v/Bente Stolemotion/KOL Gymnastik v/Dagny Demens Cafeen
Onsdag 31.	09.00-11.30 13.00-15.00	Sommerferie Stolegymnastik v/Bodil EDB

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

**Sygeplejeklinikken på 1. sal i Aktivitets Huset, Nytorv 14
i Tølløse har nu været åben siden september 2016**

Klinikken er åbent alle hverdage fra kl. 8 -15.

Vi er 3 sygeplejersker, der skiftes til at betjene de borgere, som kommer.

Der er åbnet i alt 5 sygeplejeklinikker i Holbæk kommune.

Fremadrettet vil det blive sådan at borgere, der er aktive og kan transportere sig selv, vil modtage sygepleje i klinikkerne.

Det er en fordel, at man som borger kan få en bestemt tid på klinikken, så har man bedre mulighed for at planlægge sin dag.

Man modtager sin sygepleje i gode omgivelser med en høj hygiejnisk standard, og det er de samme sygeplejersker man møder.

Sygeplejeklinikken kan hjælpe med:

- Skift af sår
- Dosering af medicin
- Måling af blodtryk
- Måling af blodsukker
- Oplæring, vejledning og skift ved diverse blærerkateter, med mere.

Man skal bestille tid og kan ringe på tlf.:72 36 25 56 – Velkommen.

Med kærlig hilsen

Betina ABetina Andersen , Lene Wehlast og Helle Amstrup

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. 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

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

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

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

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.

Aktivitetshusets åbningstider:

Alle dage fra kl. 7.45-16.00. Derefter kræves der nøgle.

Alarmsystemet er ikke installeret færdigt endnu.

Alle tovholdere bliver orienteret, når alarmen installeres, og der bliver indkaldt til introduktion og uddeling af nøglebrik.

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: joab1@live.dk

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 bired) 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.

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. 7.45-16.00
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. 7:45-16.00, derefter kræves der nøgle. Se opslag herom side 15 i bladet.

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.

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.

Priser

Pris hvis Madservice i eget hjem er:

**Ikke
Bevilget**

		Bevilget	Ikke Bevilget
Pensionister:	Hovedret	49,00 kr.	61,00 kr.
	Baret	17,50 kr.	22,00 kr.
	Hovedret + baret	58,00 kr.	72,50 kr.
Efterløns- modtager:	Hovedret		64,50 kr.
	Baret		24,50 kr.
	Hovedret + baret		78,00 kr.
Pårørende:	Hovedret		63,00 kr.
	Baret		24,00 kr.
	Hovedret + baret		77,00 kr.
Ekstra:	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.

Brugerrådets medlemmer:

Formand Erik Jensen : Tølløsevej 246.

Tlf.: 59188302 / 40413433. Mail: langholmmsgaard@mail.dk

Næstformand Ebbe Kring Jørgensen: Gl. Tadrevej 5, Tlf.: 40595520.

Mail: ebbekring@gmail.com

Kasserer Niels Sørensen: Østergade 121.

Tlf.: 59657242 / 23200223. Mail: oeostergade121@gmail.com

Rådmedlem Birgit Klarskov: Duevej 4. Tlf.: 59186483/23803040.

Mail: bkpe@godmail.dk

Rådmedlem Carsten Kristoffersen: Bakkedraget 14. Tlf.: 31424884.

Mail: ck@kristoffs.dk

Rådmedlem Henning Hoff Nielsen: Plantagevænget 10. tlf.: 22547481.

Mail: hnhhoff@gmail.com

Rådmedlem Marina Vijngard: Østergade 20. Tlf.: 59185841.

Mail: marina@tollose.dk

Rådmedlem Kirsten Thomasen: Vestergade 60B.

Tlf.: 59185712 / 30275712. Mail: kit-fm@mail.dk

Rådmedlem Karen Abrahamsson: Dalvænget 91.

Tlf.: 31666230. Mail: karen-elisabeth.a@hotmail.com

Suppleant Bente Lykke Jacobsen: Hortholmvej 61. Tlf.: 23467425.

Mail: lykke4340@pc.dk

Suppleant Ruth Pedersen: Gl. Skovvej 38. Tlf.: 60776352.

Mail: apnyby@hotmail.com

Bilagskontrollant Mogens H. Jørgensen: Søndermarken 44.

Tlf.: 21629870. Mail: mogenshjo@gmail.com

Billagskontrollant/suppleant Ole Olsen: Ljungbyvej 3. Tlf.: 59185251 /

21484721. Mail: oleol@post9.tele.dk

Aktivitetsvejleder Marianne Bundgaard: Tlf.: 72362366.

Mail: marbu@holb.dk

Teamleder Gitte Jartved. Tlf.: 72362471. Mail: gijar@holb.dk

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: oeostergade121ms@gmail.com

Kortspil: Kontaktperson Jørgen Hansen, Tlf.: 59185590

Skak : Formand Henning Hoff Nielsen, mobil 22547481.

Mail: hnhhoff@gmail.com.

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

Fortsættes næste side

AKTIVITETERNES KONTAKTPERSONER

Støtteforeningen Aktivitetshusets venner for åbne brugere:

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

KOL hold: Rudy, mobil: 30298514

Billard: Hans Jørgen.: Mobil: 299531

Nimbusforeningen: Tovholder, Lisbeth Hyllested. Tlf.:
59194749.

Bridge: Kontakt Anne-Lise Reedts, mobil: 40531944 eller Henning Hoff Nilsen, mobil: 22547481

Stolemotion/KOL: Tovholder, 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

Vaccinationsdagen
Niels Sørensen

Praktiske Opgaver
Henning Hoff Nielsen
Karen Abrahamsson