

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.

Rigtig god fornøjelse



Nyt fra Aktivitetshuset

NYTORV 14, 4340 TØLLØSE Tlf. 7236 5327

www.aktivitetshuset-tollose.dk

Aktiviteter for alle

Juni 2017

AKTIVITETSKALENDER JUNI

Dato	Kl.	Arrangementer
Torsdag 1.	09.00-11.30	Sommerferie Stolegymnastik v/Bodil
	09.30-12.00	EDB
	10.00-12.00	Brugerrådsmøde
	12.00-16.00	Kreativt værksted
	13.30-14.30	Gymnastik v/Dagny
	15.00-17.00	Billard
	19.00-22.00	Dansk Slægtshistorisk Forening, Ferie i juni, juli og august
Fredag 2.	09.00-10.00	KOL hold
	10.00-12.00	EDB
Lørdag 3.		
Søndag 4. Pinedag		
Mandag 5. 2. pinedag ingen aktiviteter	09.00-10.00	KOL hold
	10.00-15.00	Kniple og nørkle café
	14.00-16.00	Engelsk undervisning
Tirsdag 6.	09.30-11.00	Sommerferie - Afspænding v/Bente
	12.00-13.00	Stolemotion/KOL
	13.30-14.30	Gymnastik v/Dagny
Onsdag 7.	09.00-11.30	Sommerferie Stolegymnastik v/Bodil
	10.00-14.30	Kniple og nørkle café
	13.00-15.00	EDB
Torsdag 8.	09.00-11.30	Sommerferie Stolegymnastik v/Bodil
	09.30-12.00	EDB
	12.00-16.00	Kreativt værksted
	13.30-14.30	Gymnastik v/Dagny
	15.00-17.00	Billard

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.

Sygegeplejeklinikken 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 Andersen , Lene Wehlast og Helle Amstrup

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 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.

Dato	Kl.	Arrangementer
Fredag 9.	09.00-10.00 10.00-12.00 11.00-16.00	KOL hold EDB Yngre pensionister
Lørdag 10.		
Søndag 11.		
Mandag 12.	09.00-10.00 10.00-15.00 14.00-16.00	KOL hold Kniple og nørkle café Engelsk undervisning
Tirsdag 13.	09.30-11.00 13.30-14.30	Sommerferie - Afspænding v/Bente Gymnastik v/Dagny
Onsdag 14.	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 15.	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 16.	09.00-10.00 10.00-12.00	KOL hold EDB
Lørdag 17.		
Søndag 18.		
Mandag 19.	09.00-10.00 10.00-15.00 14.00-16.00	KOL hold Kniple og nørkle café Engelsk undervisning
Tirsdag 20.	09.30-11.00 12.00-13.00 13.30-14.30	Sommerferie -Afspænding v/Bente Stolemotion/KOL Gymnastik v/Dagny

AKTIVITETSKALENDER JUNI

Dato	Kl.	Arrangementer
Onsdag 21.	09.00-11.30	Sommerferie Stolegymnastik v/Bodil
	13.00-15.00	EDB
Torsdag 22.	09.00-11.30	Sommerferie Stolegymnastik v/Bodil
	09.30-12.00	EDB
	12.00-16.00	Kreativt værksted
	13.30-14.30	Gymnastik v/Dagny
	15.00-17.00	Billard
Fredag 23.	09.00-10.00	KOL hold
	10.00-12.00	EDB
	11.00-16.00	Yngre pensionister, sidste gang inden sommerferien
Lørdag 24.		
Søndag 25.		
Mandag 26.	09.00-10.00	KOL hold
	10.00-15.00	Kniple og nørkle café
	14.00-16.00	Engelsk undervisning
Tirsdag 27.	09.30-11.00	Sommerferie -Afspænding v/Bente
	12.00-13.00	Stolemotion/KOL
	13.30-14.30	Gymnastik v/Dagny
Onsdag 28.	09.00-11.30	Sommerferie Stolegymnastik v/Bodil
	13.00-15.00	EDB
Torsdag 29.	09.00-11.30	Sommerferie Stolegymnastik v/ Bodil
	09.30-12.00	EDB
	12.00-16.00	Kreativt værksted
	13.30-14.30	Gymnastik v/Dagny
	15.00-17.00	Billard
Fredag 30.	09.00-10.00	KOL hold
	10.00-12.00	EDB

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

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.

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

AKTIVITETERNES KONTAKTPERSONER

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

Skak : Formand Henning Hoff Nielsen, mobil 22547481.
Mail: hnhhoff@gmail.com.
Janech Hansen , Tlf. 59180319. Mail: janech807@woomail.dk

Stolemotion/KOL: Tovholder, Marianne Bundgaard.
Tlf.: 72362366

Støtteforeningen Aktivitetshusets venner for åbne brugere:
Formand Ole F. Olsen tlf.: 59185251, mobil 21484721.
Mail: oleol@post2.tele.dk

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

Yngre pensionister: Kontaktperson Karen Andersen, Tlf.: 26801754
Mail: karen@andersen.mail.dk

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

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.

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.

AKTIVITETERNES KONTAKTPERSONER

Afspænding v/Bente Mentz: Tlf.: 59180018 .

Mail: starupmentz@gmail.com

Billard: Hans Jørgen,: Mobil: 299531

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

Dansk Slægtshistorisk Forening: Formand, Thor Cuno Larsen, tlf.: 40320536, mail: thor@cuno.dk. Kasserer, John Abrahamsson, tlf.: 25776230, mail: joab1@live.dk

EDB: Kontaktperson Marie Henriksen, mobil: 25774026.

Mail: henriksen2010@gmail.com

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

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

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

KOL hold: Rudy, mobil: 30298514

Kortspil: Kontaktperson Jørgen Hansen, Tlf.: 59185590

Kreativ værksted: Kirsten Stormly, tlf.: 25667144.

Mail: haeklerier@gmail. Lisa Olsen, Tlf.: 50954826. Mail: lisa.o@mail.dk. Marianne Sørensen. Tlf.: 30684929. Mail: oestergade121ms@gmail.com

Nimbusforeningen: Tovholder, Lisbeth Hyllested. Tlf.: 40474292

Fortsættes næste side