



Nyt fra Aktivitetshuset

NYTORV 14, 4340 TØLLØSE Tlf. 7236 5327

www.aktivitetshuset-tollose.dk

Aktiviteter for alle

August 2017

AKTIVITETSKALENDER AUGUST

Dato	Kl.	Arrangementer
Tirsdag 1.	09.30-11.00 12.00-13.00 13.30-14.30 18.30-21.30	<u>Sommerferie</u> - Afspænding v/Bente Stolemotion/KOL Gymnastik v/Dagny Strikke/syklub
Onsdag 2.	09.00-11.30 10.00-14.30 13.00-15.00	<u>Sommerferie</u> , Stolegymnastik v/ Bodil Kniple og nørkle café EDB
Torsdag 3.	09.00-11.30 09.30-12.00 10.00-12.00 12.00-16.00 13.30-14.30 15.00-17.00	<u>Sommerferie</u> , Stolegymnastik v/ Bodil EDB Brugerrådsmøde Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Billard
Fredag 4.	09.00-10.00 10.00-12.00 11.00-16.00	KOL hold EDB Yngre pensionister
Lørdag 5.		
Søndag 6.		
Mandag 7.	09.00-10.00 10.00-15.00 14.00-16.00 19.30-22.00	<u>Sommerferie</u> , KOL hold Kniple og nørkle café Engelsk undervisning <u>Sommerferie</u> , skak
Tirsdag 8.	09.30-11.00 13.30-14.30 18.30-21.30	<u>Sommerferie</u> - Afspænding v/ Bente Gymnastik v/Dagny Strikke/syklub
Onsdag 9.	09.00-11.30 10.00-14.30 12.00-13.00 13.00-15.00	<u>Sommerferie</u> Stolegymnastik v/ Bodil Kniple og nørkle café Stolemotion/KOL EDB

Dato	Kl.	Arrangementer
Torsdag 10.	09.00-11.30 09.30-12.00 12.00-16.00 13.30-14.30 15.00-17.00	<u>Sommerferie</u> , Stolegymnastik v/Bodil EDB Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Billard
Fredag 11.	09.00-10.00 10.00-12.00	KOL hold EDB
Lørdag 12.		
Søndag 13	14.00-17.00	Bankospil i Støtteforeningen og tilmelding til juleturen.
Mandag 14.	09.00-10.00 10.00-15.00 14.00-16.00 19.30-22.00	KOL hold Kniple og nørkle café Engelsk undervisning Skak
Tirsdag 15.	09.30-11.00 12.00-13.00 13.30-14.30 18.30-21.30	<u>Sommerferie</u> -Afspænding v/Bente Stolemotion/KOL Gymnastik v/Dagny Strikke/syklklub
Onsdag 16.	09.00-11.30 13.00-15.00	<u>Sommerferie</u> , Stolegymnastik v/Bodil EDB
Torsdag 17.	09.00-11.30 09.30-12.00 12.00-16.00 13.30-14.30 15.00-17.00	<u>Sommerferie</u> , Stolegymnastik v/Bodil EDB Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Billard
Fredag 18.	09.00-10.00 10.00-12.00 11.00-16.00	KOL hold EDB Yngre pensionister

AKTIVITETSKALENDER AUGUST

Dato	Kl.	Arrangementer
Lørdag 19.		
Søndag 20.		
Mandag 21.	09.00-10.00 10.00-15.00 14.00-16.00 19.30-22.00	KOL hold Kniple og nørkle café Engelsk undervisning Skak
Tirsdag 22.	09.30-11.00 12.00-13.00 13.30-14.30 18.30-21.30	<u>Sommerferie</u> -Afspænding v/Bente Stolemotion/KOL Gymnastik v/Dagny Strikke/syklub
Onsdag 23	09.00-11.30 13.00-15.00	<u>Sommerferie</u> , Stolegymnastik v/Bodil EDB
Torsdag 24.	09.00-11.30 09.30-12.00 12.00-16.00 13.30-14.30 15.00-17.00	<u>Sommerferie</u> , Stolegymnastik v/ Bodil EDB Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Billard
Fredag 25.	09.00-10.00 10.00-12.00	KOL hold EDB
Lørdag 26.		
Søndag 27.		
Mandag 28.	09.00-10.00 10.00-15.00 14.00-16.00 19.30-22.00 18.30-21.30	KOL hold Kniple og nørkle café Engelsk undervisning Skak Strikke/syklub

Dato	Kl.	Arrangementer
Tirsdag 29	09.30-11.00	Sommerferie -Afspænding v/Bente
	12.00-13.00	Stolemotion/KOL
	13.30-14.30	Gymnastik v/Dagny
	14.00-16.00	Demens Cafeen
Onsdag 30	09.00-11.30	Sommerferie , Stolegymnastik v/Bodil
	13.00-15.00	EDB
Torsdag 31.	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

Nye aktiviteter i huset

Strikke- og syholdet er at finde i huset alle tirsdage kl. 18.30-21.30. Hvis du har lyst til at være med kan du finde kontaktpersonen i bladet på side 11.

2 fanger sidder i fængsel og snakker.
Den ene spørger den anden. Hvad sidder du inde for?
På baggrund at jeg har en bygningsfejl.
Det kan man sgu da ikke sidde inde for.
Jo for lange finger og for korte ben.

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. Ordres modtaget inden kl. 12 ekspederes samme dag, og bestillingen leveres direkte til hjemmearbejdsskedsadresse.

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.

Indlæg og rettelselser 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. Alarmsystemet er ikke installeret færdigt endnu. Tovholdere bliver orienteret, når alarmen installeres, og der bliver indkaldt til introduktion og uddeling af nøglebrik.

Vedr. reservation af lokaler i Aktivitetshuset kan følges kontaktes:

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

Nyt fra hjælpemiddelaafdelingen

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: 29939531

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, Carsten Kristoffersenlf.: Bakkedraget 14.
Tlf.: 31424884. Mail: ck@kristoffs.dk

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

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

Gymnastik v/Dagany: Kontaktperson Annie Andersen, mobil 60665703.

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

Fortsættes næste side

AKTIVITETERNES KONTAKTPERSONER

Nimbusforeningen: Tovholder, Lisbeth Hyllested. Tlf.: 40474292

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@waoomail.dk

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

Strikke/syhold: Tovholder, Marianne Sørensen. Mobil: 30684929, mail: oestergade121ms@gmail.com.

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

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

Sundhedsvejlederne har et tilbud til dig der er mellem 65-79 år.

Har du været ude for livsændring, der påvirker hverdagen?

- * Nylig enke/enkemand
- * Bekymring for en pårørende eller nabo
- * Ændringer i helbredstilstand
- * Eller andet, så ring eller skriv til:

Tove Junge, sygeplejerske

Tlf.: 72366238. Mail: toju@holb.dk
Mellem 8.00-9.00 fra mandag til torsdag





Støtteforeningen Aktivitetshusets Venner

**Søndag den 13. august afholdes bankospil kl.
14.00 med 4 ekstra præmier.**

**Samtidig er der bindende tilmelding og beta-
ling til juleturen den 27. til den 28. november
2017.**

**Personlig fremmøde.
På bestyrelsen vegne.**

Brugerrådets medlemmer:

Formand Erik Jensen : Tølløsevej 246.
Tlf.: 59188302 / 40413433. Mail: langholmsgaard@mail.dk

Næstformand Ebbe Kring Jørgensen: Gl. Tadrevej 5, Tlf.: 40595520.
Mail: ebbekring@gmail.com

Kasserer Niels Sørensen: Østergade 121.
Tlf.: 59657242 / 23200223. Mail: oestergade121@gmail.com

Rådsmedlem Birgit Klarskov: Duevej 4. Tlf.: 59186483/23803040.
Mail: bkpe@godmail.dk

Rådsmedlem Carsten Kristoffersen: Bakkedraget 14. Tlf.: 31424884.
Mail: ck@kristoffs.dk

Rådsmedlem Henning Hoff Nielsen: Plantagevænget 10. tlf.: 22547481.
Mail: hnhhoff@gmail.com

Rådmedlem Marina Vijngard: Østergade 20. Tlf.: 59185841.
Mail: marina@tollose.dk

Rådsmedlem Kirsten Thomassen: Vestergade 60B.
Tlf.: 59185712 / 30275712. Mail: kit-fm@mail.dk

Rådsmedlem 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

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 biret (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.

Henvendelse vedr. spisning på Cafeen på telefon 72365376.

Priser

Pris hvis Madservice i eget hjem er:

		Bevilget	Ikke Bevilget
Pensionister:	Hovedret	49,00 kr.	61,00 kr.
	Biret	17,50 kr.	22,00 kr.
	Hovedret + biret	58,00 kr.	72,50 kr.
Efterlønsmodtager:	Hovedret		64,50 kr.
	Biret		24,50 kr.
	Hovedret + biret		78,00 kr.
Pårørende:	Hovedret		63,00 kr.
	Biret		24,00 kr.
	Hovedret + biret		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.

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.

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 Andersen , Lene Wehlast og Helle Amstrup

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. Aktivitets-
vejleder hjælper gerne i gang de første gange og giver in-
struktion 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

Kender I disse små eller store væmmelige, slimede snegle, de såkaldte dræbersnegle?

De er jo er meget aktuelle i øjeblikket, hvor mange, specielt haveejere er generet af dem. Når man færdes i naturen i skove eller andre steder, ser man dem også og skal passe på ikke at træde på dem, hvad der absolut ikke er specielt morsomt.

Abilds Dyreklinik har skrevet følgende om dræbersneglene:

”De såkaldte dræbersnegle, også kaldet Iberisk skovsnegle, er blevet en pestilens i det danske miljø. Normalt vil hverken katte eller hunde være interesseret i disse snegle, idet de udskiller en meget ubehageligt slibrig slim.

Helt udelukkes kan det ikke, at specielt unge dyr uden livserfaring fejlagtigt kommer til at tage disse dyr i deres mund eller måske spiser græs/plantemateriale med slim på. Hvor farligt det er for dyrene, vides ikke med sikkerhed, men sikkert er det, at dræbersneglen qua deres liv som ådselædere og indtagelse af andet råddent materiale har et højt indhold af colibakterier og evt. salmonellabakterier i deres krop. Ja, endog i deres slim.

Andre snegletyper har en helt anden levevis og udgør ikke i samme grad en risiko for infektion.

Natur- og Skovstyrelsen og andre offentlig myndigheder advarer mod smittefare med disse bakterier fra dræbersnegle. Det anbefales, at man undgår kontakt med dræbersnegle. Der verserer p.t. en historie om 2 katte fra Herning, som skulle være døde efter at have indtaget et sneglemåltid, men det skal dog tilføjes, at colibakterier normalt ikke udgør en stor risiko for sunde individer. En evt. salmonellainfektion vil ugøre en større risiko.

Begge bakterietyper vil primært give mave- og tarmproblemer.

Har du mistanke, så søg dyrlægehjælp.”