

Brugerrådet

Aktivitetshuset

Tølløse

Nyt fra Aktivitetshuset

NYTORV 14, 4340 TØLLØSE Tlf. 7236 5327

www.aktivitetshuset-tollose.dk

Aktiviteter for alle

Oktober 2017

AKTIVITETSKALENDER OKTOBER

Dato	Kl.	Arrangementer
Søndag 1.		
Mandag 2.	09.00-10.00 09.00-11.00 10.00-15.00 14.00-16.00 19.00-22.00	KOL hold Bowls Kniple og nørkle café Engelsk undervisning skak
Tirsdag 3.	09.00-10.30 09.30-11.00 10.00-12.00 12.30-14.30 13.30-14.30 13.00-17.00 13.00-16.00 14.00-16.00 18.30-21.30	Influenza vaccination Afspænding v/Bente EDB Lene og Ole Tablet Lene og Mogens Gymnastik v/Dagny Bridge Whist Bordtennis Håndarbejds Café
Onsdag 4.	09.00-11.30 09.45-11.45 10.00-15.00 12.00-13.00 13.00-15.00	Stolegymnastik v/Bodil EDB Lissi og Egon Kniple og nørkle café Stolemotion/KOL EDB Lis og Per
Torsdag 5.	09.00-11.30 09.15-11.15 09.30-12.00 12.00-16.00 13.30-14.30 13.00-16.00 14.00-16.00 16.00-17.00 15.00-17.00	Stolegymnastik v/Bodil Bowls EDB Ove Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Kortspil Bordtennis Syng med Irene Billard
Fredag 6.	09.00-10.00	KOL hold
Lørdag 7.		
Søndag 8.	14.00-16.00	Bankospil Støtteforeningen
Mandag 9.	09.00-10.00 09.00-11.00 10.00-15.00 14.00-16.00 19.00-22.00	KOL hold Bowls Kniple og nørkle café Engelsk undervisning Skak

Dato	Kl.	Arrangementer
Tirsdag 10.	09.30-11.00 12.00-13.00 10.00-12.00 12.30-14.30 13.30-14.30 13.00-16.00 13.00-17.00 14.00-16.00 18.30-21.30	Afspænding v/Bente Stolemotion/KOL EDB Lene og Ole Tablet Lene og Mogens Gymnastik v/Dagny Whist Bridge Bordtennis Håndarbejds Café
Onsdag 11.	09.00-11.30 09.45-11.45 10.00-15.00 13.00-15.00 14.00-16.00	Stolegymnastik v/Bodil EDB Lissi og Egon Kniple og nørkle café EDB Lisa og Per Bankospil seniorer Tølløse, Soderup, Eskilstrup
Torsdag 12.	09.00-11.30 09.15-11.15 09.30-12.00 12.00-16.00 13.30-14.30 13.00-16.00 14.00-16.00 15.00-17.00 16.00-17.00 19.30- 22.00	Stolegymnastik v/Bodil Bowls EDB Ove Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Kortspil Bordtennis Billard Syng med Irene Lokalhistorisk Forening, se mere herom på side 9
Fredag 13.	09.00-10.00 11.00-16.00	KOL hold Yngre pensionister
Lørdag 14.		
Søndag 15.		
Mandag 16.	09.00-10.00 09.00-11.00 10.00-15.00 14.00-16.00 19.30-22.00	KOL hold Bowls Kniple og nørkle café Engelsk undervisning Skak

AKTIVITETSKALENDER OKTOBER

Dato	Kl.	Arrangementer
Tirsdag 17.	09.30-11.00	Afspænding v/Bente
	12.00-13.00	Stolemotion/KOL
	10.00-12.00	EDB Lene og Ole
	12.30-14.30	Tablet Lene og Mogens
	13.30-14.30	Gymnastik v/Dagny
	13.00-17.00	Bridge
	13.00-16.00	Whist
	14.00-16.00	Bordtennis
Onsdag 18.	18.30-21.30	Håndarbejds Café
	09.00-11.30	Stolegymnastik v/Bodil
	09.45-11.45	EDB Lissi og Egon
	10.00-15.00	Kniple og nørkle Café
	13.00-15.00	EDB Lisa og Per
Torsdag 19.	14.00-16.00	Seniorer, hygge eftermiddag med underholdning, se mere på side 23
	09.00-11.30	Stolegymnastik v/Bodil
	09.15-11.15	Bowls
	09.30-12.00	EDB Ove
	12.00-16.00	Kreativt værksted
	13.30-14.30	Gymnastik v/Dagny
	13.00-16.00	Kortspil
	14.00-16.00	Bordtennis
Fredag 20.	15.00-17.00	Billard
	16.00-17.00	Syng med Irene
Fredag 20.	09.00-10.00	KOL hold
Lørdag 21.		
Søndag 22.		
Mandag 23.	09.00-10.00	KOL hold
	09.00-11.00	Bowls
	10.00-15.00	Kniple og nørkle café
	14.00-16.00	Engelsk undervisning
	19.00-22.00	Skak
Tirsdag 24.	09.30-11.00	Afspænding v/Bente
	12.00-13.00	Stolemotion/KOL
	10.00-12.00	EDB Lene og Ole
	12.30-14.30	Tablet Lene og Mogens
	13.30-14.30	Gymnastik v/Dagny
	13.00-17.00	Bridge
	13.00-16.00	Whist
	14.00-15.30	BOWLS
	14.00-16.00	Bordtennis
	18.30-21.30	Håndarbejds Café

Dato	Kl.	Arrangementer
Onsdag 25.	09.00-11.30 09.45-11.45 10.00-15.00 13.00-15.00 14.00-16.00	Stolegymnastik v/Bodil EDB Lissi og Egon Kniple og nørkle Café EDB Lisa og Per Bankospil seniorer
Torsdag 26.	09.00-11.30 09.15-11.15 09.30-12.00 12.00-16.00 13.30-14.30 13.00-16.00 14.00-16.00 15.00-17.00 16.00-17.00	Stolegymnastik v/Bodil Bowls EDB Ove Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Kortspil Bordtennis Billard Syng med Irene
Fredag 27.	09.00-10.00 10.00-14.00 11.00-16.00	KOL hold Tøj- og skoudsalg Yngre Pensionister
Lørdag 28.	17.30-22.00	Høstfest
Søndag 29.		
Mandag 30.	09.00-10.00 09.00-11.00 10.00-15.00 14.00-16.00 19.00-22.00	KOL hold Bowls Kniple og nørkle café Engelsk undervisning Skak
Tirsdag 31.	09.30-11.00 12.00-13.00 10.00-12.00 12.30-14.30 13.30-14.30 13.00-17.00 13.00-16.00 14.00-15.30 14.00-16.00 14.00-16.00 18.30-21.30	Afspænding v/Bente Stolemotion/KOL EDB Lene og Ole Tablet Lene og Mogens Gymnastik v/Dagny Bridge Whist BOWLS Bordtennis Demens Cafeen Håndarbejds Café

Bowls starter på forsøgsbasis mandage kl. 9-11 og torsdage kl. 09.15-11.15. Der bliver foreløbigt 2 hold, indtil vi ved, hvor mange der kommer.

Kontakt Christa Thede Dreyer, tlf.: 72365334.

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

Høreapparater virker kun optimalt, når de bliver løbende vedligeholdet.

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. Ordre 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.

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.

Aktiviteter i Aktivitetshuset

Håndarbejds Caféen er at finde i huset alle tirsdage kl. 18.30-21.30.

Hvis du har lyst til at være med kan du kontakte, **Tovholder, Marianne Sørensen. Mobil: 30684929, mail: oestergade121ms@gmail.com.**

Hermed en fortælling om at spille bordtennis

Kom i Aktivitetshuset og få et par hyggelige timer med at spille bordtennis - sjov motion - det kræver ingen forudsætning, blot gå på mod. Der er bat og bolde til rådighed. Det er via Ældre Sagen, at denne aktivitet er kommet på benene.

Kontakt **Bente Arnt Petersen, mobil: 21319860, mail: bente52.arnt@gmail.com, eller Per Frederiksen, mobil: 22905096, mail: poffrederiksen@gmail.com**

Vi spiller tirsdage og torsdage kl. 14-16.

Har du lyst til at spille bridge, og få vendt hjernecellerne, så kom og vær med. Vi spiller tirsdage kl. 13-17. Du kan kontakte **Anne-Lise Reedtz, mobil: 40531944 eller Henning Hoff Nilsen, mobil: 22547481.**

Whist for damer. Hvis nogen har lyst til at spille whist, men kun for damer, så kontakt Ebbe Kring Jørgensen, Tlf.: 40595520.

Lokalhistorisk Forening for Tølløse Egnen afholder foredrag torsdag den 12. oktober, kl. 19.30 i Aktivitetshuset. Foreningens formand Sv. Aage Jørgensen fortæller om: De nordatlantiske øers rolle under 2. verdenskrig, den kolde krig og indtil dato. Hvad skete der i perioden på Færøerne, Island, Jan Mayen, Bjørneøen, Svalbard og Grønland. Det bliver også en fortælling om livet på en dansk flådebase i Grønland i 1960'erne hvor Sv. Aage gjorde tjeneste som vagtleder på flåderadioen i 1 år. (Righoldigt billedmateriale). Alle er velkomne pris 30 kr. for medlemmer, 50 kr. for ikke

Kom og syng med Irene

Syng og bliv glad! Vi synger hver torsdag fra kl. 16 – 17 i caféen i Aktivitetshuset.

Vi synger de gode gamle sange, både de glade og de mindre glade og samtidig hygger vi os.

Jeg spiller på min guitar og synger for, sammen med Jane og Mogens og vi er så heldige, at Preben spiller med på sin harmonika.

Alle er velkommen - også dem der kun vil lytte. Husk, at det er meget sundt for krop og sjæl at synge.

Ingen tilmelding, det er helt gratis. Håber, vi ses. Den 5. oktober 2017 kl. 16 starter vi på sæson 2017/2018.

Kærligst Irene Kurtzweil, tlf.: 24 66 07 67



AKTIVITETERNES KONTAKTPERSONER

Afspænding v/Bente Mentz: Tlf.: 59180018.

Mail: starupmentz@gmail.com

Billard: Hans Jørgen: Mobil: 29939531

Bordtennis: Bente Arnt Petersen, mobil: 21319860,
mail: bente52.arnt@gmail.com, eller Per Frederiksen,
mobil: 22905096, mail: poffrederiksen@gmail.com

Bridge: Kontakt Anne-Lise Reedtz, 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 Kristoffersen: 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.

Håndarbejds Café: Tovholder, Marianne Sørensen. Mobil: 30684929,
mail: oestergade121ms@gmail.com.

Kortspil: Tovholder, Arne Jensen, tlf.: 15148133.

Kniple og Nørkle Café: Aase Strandberg, Tlf.: 59180355 mobil :61330681.

Mail: aasestrand@mail og Connie Pedersen, mobil : 51942648.

Mail: connie.marts@hotmail.com

KOL hold: Rudy, mobil: 30298514

AKTIVITETERNES KONTAKTPERSONER

Kreativ værksted: Kirsten Stormly, tlf.: 25667144.
Mail: haeklerier@gmail. Lisa Olsen, Tlf.: 50954826. Mail: li-
sa.o@mail.dk.
Marianne Sørensen. Tlf.: 30684929. Mail: oesterga-
de121ms@gmail.com

Lokalhistorisk forening: Formand, svend Aage K. Jørgensen,
Tlf.: 59161019., mail: svaakj@tollose.dk

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@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 Kurtzweil , Tlf.: 24660767 og
Mogens Jørgensen, Tlf.: 21629870.

Whist: Kontaktperson, Jacob Østergaard, tlf.: 53292384.

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

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

Eldre Sagen: 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
Lissi Kring Jørgensen, redaktør

EDB Udvalg

Niels Sørensen
Carsten Kristoffersen

**Vaccinations-
dagen**

Niels Sørensen

**Praktiske
Opgaver**

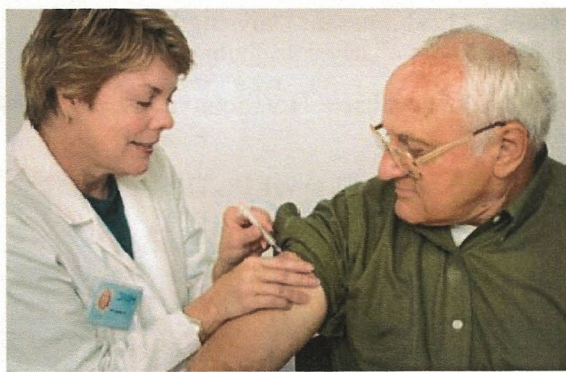
Henning Hoff Nielsen
Karen Abrahamsson

Nu er det efterår og snart er det vinter og jul. Det er også den tid på året, hvor forkølelser og influenza epidemierne kan forekomme, derfor:

Husk HUSK HUSK HUSK



**Influenza vaccinationen i Aktivitetshuset
Tirsdag d. 3. oktober kl. 9 – 10.30
Brugerrådet giver en kop kaffe bagefter.**



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.

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.

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.
	Baret	17,50 kr.	22,00 kr.
	Hovedret + baret	58,00 kr.	72,50 kr.
Efterlønsmodtager:	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.

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 spising. 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

Åbenthus arrangementet i Aktivitetshuset torsdag den 24. august blev et helt tilløbsstykke. Formanden, Erik Jensen bød velkommen til ca. 200 borgere, da arrangementet startede, flere kom til i løbet af eftermiddagen, så ca. 250 mennesker fik et indtryk af, hvilke aktiviteter, der foregår i huset. Ca. 31 hold starter op nu i september, så der er noget for enhver smag. Caféen serverede dejlig æblekage og gjorde samtidig lidt reklame for, at flere skulle få lyst til at komme og spise den varme mad til hverdag. Caféen holder åbent alle årets 365 dage. Baggårdens Bolscher underholdt hele eftermiddagen, kun afbrudt af, når ”Syng med Irene” optrådte med sange og musik sammen med nogle fra holdet, der synger om torsdagen. Det var en rigtig, dejlig eftermiddag. Brugerrådet håber på, at endnu flere vil benytte sig af de mange tilbud, der er i huset.

Her er nogle billeder fra det meget vellykkede åbent hus arrangement .









Støtteforeningens juletur.

Du kan nå endnu at reservere billetter til juleturen den 27.-28. november. Kontakt Bodil Okkerhold, tlf.: 30507551.

Seniorer for Tølløse, Soderup, Eskilstrup har hyggeeftermiddag den 18. oktober kl. 14-16 med underholdning af "Fiskekonen". Pris kr. 30,00. Husk kop og tallerken.

Tøj- og skosalg. Fredag den 27. oktober kl. 10-14. Der kan købes kaffe og kager.

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:

Bliver oplyst på et senere tidspunkt.

Rigtig god fornøjelse

Nødråb!

Husk at lukke alle vinduerne, når I forlader lokalerne. Ellers har dem, der ikke har noget at gøre i huset fri adgang om aftenen og natten.