



Nyt fra Aktivitetshuset

NYTORV 14, 4340 TØLLØSE Tlf. 7236 5327

www.aktivitetshuset-tollose.dk

Aktiviteter for alle

December 2017

AKTIVITETSKALENDER DECEMBER

Dato	Kl.	Arrangementer
Fredag 1.	09.00-10.00	KOL hold
Lørdag 2.		
Søndag 3.	14.00-16.00	Ældre Sagen, se side 9 i bladet
Mandag 4.	09.00-10.00 10.00-15.00 14.00-16.00 19.00-22.00	KOL hold Kniple og nørkle café Engelsk undervisning Skak
Tirsdag 5.	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/Dagney Whist Bridge Bordtennis Håndarbejds Café
Onsdag 6.	09.00-11.30 09.45-11.45 10.00-15.00 13.00-15.00 14.00-16.30	Gymnastik v/Bodil EDB Lissi og Egon Kniple og nørkle café EDB Lisa og Per Bankospil i Seniorforeningen
Torsdag 7.	09.00-11.30 09.15-11.15 09.30-12.00 10.00-12.00 12.00-16.00 13.30-14.30 13.00-16.00 14.00-16.00 13.00-17.00 16.15-17.15 19.00-22.00	Gymnastik v/Bodil Bowls EDB Ove Brugerrådsmøde Kreativt værksted Gymnastik v/Dagney Kortspil Bordtennis Billard Syng med Irene Dansk Slægtshistorisk Forening

Dato	Kl.	Arrangementer
Fredag 8.	09.00-10.00 11.00-16.00 12.30-	KOL hold Yngre pensionister Brugerrådets julefrokost
Lørdag 9.		
Søndag 10.	14.00-16.30	Bankospil støtteforeningen
Mandag 11.	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 12.	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 14.00-16.00 18.30-21.30	Afspænding v/Bente Stolemotion/KOL EDB Lene og Ole Tablet Lene og Mogens Gymnastik v/Dagny Bridge Whist Bordtennis Håndarbejds Café
Onsdag 13.	09.00-11.30 09.45-11.45 10.00-15.00 13.00-15.00	Gymnastik v/Bodil EDB Lissi og Egon Kniple og nørkle Café EDB Lisa og Per
Torsdag 14.	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 13.00-17.00 16.15-17.15 19.30-22.00	Gymnastik v/Bodil Bowls EDB Ove Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Kortspil Bordtennis Billard Syng med Irene Lokalhistorisk forening. Se side 9 i bladet.
Fredag 15.	09.00-10.00	KOL hold

AKTIVITETSKALENDER DECEMBER

Dato	Kl.	Arrangementer
Lørdag 16.		
Søndag 17.		
Mandag 18.	09.00-10.00 10.00-15.00 14.00-16.00 19.00-22.00	KOL hold Kniple og nørkle café Engelsk undervisning Skak
Tirsdag 19.	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 18.30-21.30	Afspænding v/Bente Stolemotion/KOL EDB Lene og Ole Tablet Lene og Mogens Gymnastik v/Dagny Bridge Whist BOWLS Bordtennis Håndarbejds Café
Onsdag 20.	09.00-11.30 09.45-11.45 10.00-15.00 13.00-15.00	Gymnastik v/Bodil Juleferie EDB Lissi og Egon Kniple og nørkle Café EDB Lisa og Per
Torsdag 21.	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 13.00-17.00 16.15-17.15	Gymnastik v/Bodil Bowls EDB Ove Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Kortspil Bordtennis Billard Juleferie, Syng med Irene
Fredag 22.	09.00-10.00 11.00-16.00	KOL hold Yngre Pensionister
Lørdag 23.		
Søndag 24.		Juleaften

Dato	Kl.	Arrangementer
Mandag 25. 1. Juledag. Ingen aktiviteter.	09.00-10.00 10.00-15.00 14.00-16.00 19.00-22.00	KOL hold Kniple og nørkle café Engelsk undervisning Skak
Tirsdag 26. 2. Juledag. Ingen aktiviteter.	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 18.30-21.30	Afspænding v/Bente Stolemotion/KOL EDB Lene og Ole Tablet Lene og Mogens Gymnastik v/Dagny Bridge Whist BOWLS Bordtennis Håndarbejds Café
Onsdag 27.	09.00-11.30 09.45-11.45 10.00-15.00 13.00-15.00	Gymnastik v/Bodil Juleferie EDB Lissi og Egon Kniple og nørkle Café EDB Lisa og Per
Torsdag 28.	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 13.00-17.00 16.15-17.15	Gymnastik v/Bodil Bowls EDB Ove Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Kortspil Bordtennis Juleferie Billard Juleferie, Syng med Irene
Fredag 29.	09.00-10.00	KOL hold
Lørdag 30.		
Søndag 31.		Nytårsaften

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. Ordrer 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. under visning 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

Ældre Sagen i Tølløse oplyser:

Har du lyst til at spise sammen med andre?
Så er der mulighed for det i

Aktivitetshusets Cafe, Nytorv, Tølløse

Frivillige fra Ældre Sagen kan evt. være behjælpelig
med transport / følgeskab.

Er man i forvejen bevilget mad fra Holbæk Kommune,
kan den spises i cafeen

Onsdag i lige uger - kl. 11.30

Er man ikke bevilget mad fra kommunen koster det kr.
61.00 pr. gang.

Efter spisningen vil der være kaffe, småkager og hygge-
ligt samvær.

Tilmelding til Lena Agerskov, tlf. 20 84 63 38
Senest 5 dage før.

Ældre Sagen

Hvad siger julen os i 2017?

Søndags café med Sognepræst Mads Zachodnik, den 3. december kl. 14.00 i Aktivitetshuset.

Pris: kr. 40 for medlemmer, kr. 50. for ikke medlemmer inkl. kaffe og brød.

Lokalhistorisk Forening for Tølløse Egnen,

afholder foredrag torsdag den 14. december, kl. 19.30 i Aktivitetshuset. Farmaceut Aksel Ejnar Lindgren besøger foreningen med foredraget "Julen tilsat humor - lad ikke julen komme bag på dig - kom bag om julen". Om krydderier i julen, krydret med anekdoter og citater fra højtiden - tilsat humor - det er go' kemi. Der smuttes omkring mandler, småkager, en fodboldkamp julenat i "ingenmandsland" under 1' verdenskrig. På sporet af lugten af jul og "Højt fra træets grønne top" (Det første juletræ stod måske et andet sted end antaget.

Bowls starter på forsøgsbasis torsdage kl. 09.15-11.15 i cafeen. Tovholder: Wivi Dohlmann, tlf.: 25731497, mail: wivi.dohlmann@gmail.com

Indlæg og rettelser til "Bladet" bedes indleveret til
Lissi Kring Jørgensen mail:
ahusblad@gmail.com
Telefonnummer: 25 15 49 60
senest den 16. i måneden

**Skrevet i tekstformat: Times New Roman
og i A5 format.**

*Tovholderne for de forskellige aktiviteter bedes give besked til redaktøren **senest den 16. 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.

Tovholderne er ansvarlig for at reservere de lokaler, der er brug for med start- og sluttid. Reservationen skrives ind i kalenderen- se husreglerne som hænger ved siden af reservationskalenderen.

Nyt fra hjælpemiddelafdelingen

Kvikskranken åbner på ny adresse onsdag den 26. oktober 2011
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,
- 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: starumentz@gmail.com

Billard: Tovholder, Hans Jørgen Larsen: Mobil: 29939531

Bordtennis: Tovholdere, Bente Arnt Petersen, mobil: 21319860,

mail: bente52.arnt@gmail.com, eller Per Frederiksen,

mobil: 22905096, mail: poffrederiksen@gmail.com

Bowls: Tovholder, Wivi Dohlmann, tlf.: 25731497,

mail: wivi.dohlmann@gmail.com

Bridge: Tovholdere, Kontakt Anne-Lise Reedtz, mobil: 40531944.

Mail: reedtz@gmail.com, eller Henning Hoff Nilsen, mobil: 22547481. Mail:

hhnhoff@gmail.com.

Dansk Slægtshistorisk Forening: Formand, Thor Cuno Larsen, tlf.: 40320536,

mail: thor@cuno.dk. Kasserer, John Abrahamsson, tlf.: 25776230, mail: jo-

ab1@live.dk

EDB: Tovholder, Carsten Kristoffersen: Bakkedraget 14.

Tlf.: 31424884. Mail: ck@kristoffs.dk

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

nwh@post8.tele.dk.

Gymnastik v/Bodil: Tovholder, Bodil Okkerholm, Tlf.: 59185251,

mobil: 30507551. Mail: bodilokkerholm@post9.tele.dk.

Gymnastik v/Dagny: Tovholder, Annie Andersen, mobil 60665703.

Mail: annie.andersen15@gmail.com.

Håndarbejds Café: Tovholder, Marianne Sørensen. Mobil: 30684929, mail:

oestergade121ms@gmail.com.

Kortspil: Tovholder, Arne Jensen, tlf.: 25148133.

Mail: kajensen@vip.cybercity.dk.

Kniple og Nørkle Café: Tovholdere, Aase Strandberg, Tlf.: 59180355 mo-

bil :61330681. Mail: aasestrand@mail og Connie Pedersen, mobil : 51942648.

mail: connie.marts@hotmail.com

KOL hold: Tovholder, Rudy Johansen, mobil: 30298514, mail: rujo@privat.dk

AKTIVITETERNES KONTAKTPERSONER

Kreativ værksted: Tovholdere, Kirsten Stormly, tlf.: 25667144.

Mail: haeklerier@gmail.com.

Lisa Olsen, Tlf.: 50954826. Mail: lisa.o@mail.dk.

Marianne Sørensen. Tlf.: 30684929. Mail: oestergade121ms@gmail.com

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

Læsekreds: Tovholder, Ester Rasmussen, Tlf.: 59180171, mobil: 29128055.

Nimbusforeningen: Tovholder, Lisbeth Hyllested. Tlf.: 40474292.
Mail: jens.h@privat.dk.

Redaktør af Aktivitetshusets blad: Lissi Kring Jørgensen, tlf. 25154960,
Mail: ahusblad@gmail.com.

Seniorer for Tølløse, Soderup og Eskilstrup: Tovholder, 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

Støtteforeningen Aktivitetshusets venner for åbne brugere:

Formand Ole F. Olsen tlf.: 59185251, mobil 21484721.

Mail: oleol@post2.tele.dk

Syng med Irene: Tovholdere, Irene Kurtzweil , Tlf.: 24660767,

mail: kurtzweil.hvid@mail.tele.dk og Mogens Jørgensen,

Tlf.: 21629870, mail: mogenshjo@gmail.com.

Whist: Tovholder Jacob Østergaard, tlf.: 53292384.

Mail: oestergaard1942@hotmail.com.

Yngre pensionister: Tovholder, Karen Andersen, Tlf.: 26801754

Mail: karen@andersen.mail.dk

Eldre Sagens Demens Café: Tovholder, Ninna Krabbe Andersen,

Tlf.: 23399991. Mail: ninnakrabbe@live.dk

Eldre Sagen: Tovholder, 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

Brugerrådets medlemmer:

Formand Erik Jensen : Tølløsevej 246.

Tlf.: 59188302 / 40413433. Mail: langholmgaard@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 Thomasen: 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: Jean Nielsen, tlf.: 72365389,

mail: jkn@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.
Efterløns- modtager:	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:

Bestilling af Hovedret kan bestilles 3 dage før.
Bestilling af Bired skal bestilles 14 før. Alle er velkommen til at henvende sig i Cafeen og tale med personalet om bestilling af retterne.

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

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



Forslag til ønskeseddel til jul

- Røgalarmer
- Ældrevenlig mobiltelefon
- Skridsikker bademåtte
- Gavekort - Vinduespudsning
- Gavekort - Havehjælp
- Gavekort - Hovedrengøring
- God læselampe
- En køretur i naturen
- En weekend med familien
- Gribetang
- Stok evt. sammenklappelig (Matas)
- Julekalender
- Kalender med familie billeder
- Elektronisk kalender
- Gavekort – fodterapeut
- Gavekort - frisør
- Abonnement til avis/ugeblade
- Motionsredskaber (bolde, håndvægte, elastikker m.m)
- Måltids/livretter/fisk/frugt/grønt kasser direkte leveret til døren
- Ipad eller Tablet
- Postkassealarm
- Robotstøvsuger
- Snekæder/overtræk til sko eller støvler jr)
- EDB hjælp / kursus
- SMS hjælp / kursus
- Oplevelser generelt



Der er oprettet en læsekreds i Aktivitetshuset, holdet er desværre lukket for flere, da det er begrænset hvor mange, der kan være i en læsekreds, hvis alle skal kunne komme til orde. Men hvis andre har lyst til at starte op på en ny læsekreds er I velkommen til at kontakte **Ester Rasmussen, Tlf.: 59180171, mobil: 29128055**. Ester vil være behjælpelig med gode råd om, hvordan man kan gribe det an med opstart af en ny læsekreds.

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.




Så tag mit hjerte i dine hænder,
men tag det varsomt og tag det blidt,
det røde hjerte – nu er det dit.

Det slår så roligt, det slår så dæmpet,
for det har elsket, og det har lidt,
nu er det stille – nu er det dit.

Og det kan såres, og det kan segne,
og det kan glemme og glemme tit,
men glemmer aldrig, at det er dit.

Det var så stærkt og så stolt, mit hjerte,
det sov og drømte i lyst og leg,
nu kan det knuses – men kun af dig.



Kærlighed er ikke noget,
du kan ønske dig.

Kærlighed er noget du ER
noget du GØR
noget du SKABER
og noget du GIVER VÆK

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

Alle brugere af Aktivitetshuset ønskes en rigtig glædelig jul og et godt nytår, med ønsket om mange gode og hyggelige stunder i Aktivitetshuset i 2018.

*Med venlig hilsen, på brugerrådets vegne
Erik Jensen, fmd.*



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.

Vær opmærksom!!!
Nye træningstider for fritræning.

Træningen kan foregå på følgende tidspunkter:

Mandage: kl. 8.00 -9.30 og 10.00 -16.00

Tirsdage: kl. 8.00- 14.00 og 14.30-16.00

Onsdage: kl. 10.30-16.00

Torsdage: kl. 9.00-14.00 og 14.30-16.00

Fredage: kl. 10.00-16.00

Ved spørgsmål kan følgende kontaktes:

**Aktivitetsvejleder, Jean Nielsen, tlf.: 72365389,
mail: jkn@holb.dk**