



# **Nyt fra Aktivitetshuset**

**NYTORV 14, 4340 TØLLØSE**

**[www.aktivitetshuset-tollose.dk](http://www.aktivitetshuset-tollose.dk)**

**Aktiviteter for alle**

**April 2018**

# AKTIVITETSKALENDER APRIL

Dato	Kl.	Arrangementer
<b>Søndag 1. Påskedag</b> ingen aktiviteter		
<b>Mandag 2.</b> <b>2. Påskedag</b> ingen aktiviteter	09.00-10.00 10.00-15.00 14.00-16.00 19.00-22.00	KOL hold v/Rudy Kniple og nørkle café <b>Sommerferie Engelsk undervisning</b> Skak
<b>Tirsdag 3.</b>	09.30-11.00  10.00-12.00 12.00-13.00 12.30-14.30 13.30-14.30 13.00-17.00 13.00-16.00 14.00-16.00 18.30-21.30	<b>Sommerferie, Afspænding v/ Bente</b> EDB Lene og Ole Stolemotion/KOL Tablet Lene og Mogens Gymnastik v/Dagny Bridge Whist Bordtennis Håndarbejds Café
<b>Onsdag 4.</b>	09.00-11.30 09.45-11.45 10.00-15.00 13.00-15.00	Gymnastik v/Bodil <b>Sommerferie EDB Lissi og Egon</b> Kniple og nørkle Café EDB Lisa og Per
<b>Torsdag 5.</b>	09.00-10.00 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 16.00-17.00 19.00-22.00	KOL hold v/Rudy Gymnastik v/Bodil Bowls EDB Ove Brugerrådsmøde Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Kortspil Bordtennis Billard Syng med Irene Dansk slægtshistorisk forening
<b>Fredag 6.</b>	10.00-12.00 10.00-12.30	Tøjsalg Skosalg

<b>Dato</b>	<b>Kl.</b>	<b>Arrangementer</b>
<b>Lørdag 7.</b>		
<b>Søndag 8.</b>	14.00-17.00	Bankospil støtteforeningen
<b>Mandag 9.</b>	09.00-10.00 10.00-15.00 14.00-16.00 19.00-22.00	KOL hold v/Rudy Kniple og nørkle café <b>Sommerferie Engelsk undervisning</b> Skak
<b>Tirsdag 10.</b>	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	<b>Sommerferie Afspænding v/Bente</b> Stolemotion/KOL EDB Lene og Ole Tablet Lene og Mogens Gymnastik v/Dagny Bridge Whist Bordtennis Håndarbejds Café
<b>Onsdag 11.</b>	09.00-11.30 09.45-11.45 10.00-15.00 13.00-15.00 14.00-17.00	Gymnastik v/Bodil <b>Sommerferie EDB Lissi og Egon</b> Kniple og nørkle Café EDB Lisa og Per Bankospil seniorerne
<b>Torsdag 12.</b>	09.00-10.00 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 16.00-17.00 19.30-22.00	KOL hold v/Rudy Gymnastik v/Bodil Bowls EDB Ove Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Kortspil Bordtennis Billard Syng med Irene Lokal Historisk forening
<b>Fredag 13.</b>	11.00-16.00	Yngre Pensionister

# AKTIVITETSKALENDER APRIL

Dato	Kl.	Arrangementer
Lørdag 14.		
Søndag 15.	14.00-16.00	Søndags café Ældre Sagen
Mandag 16.	09.00-10.00 10.00-15.00 14.00-16.00  19.00-22.00	KOL hold v/Rudy Kniple og nørkle café <b>Sommerferie Engelsk undervisning</b> Skak
Tirsdag 17.	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	<b>Sommerferie Afspænding v/Bente</b> Stolemotion/KOL EDB Lene og Ole Tablet Lene og Mogens Gymnastik v/Dagny Bridge Whist Bordtennis Håndarbejds Café
Onsdag 18.	09.00-11.30 09.45-11.45  10.00-15.00 13.00-15.00  Se opslag i Aktivitetshuset om tider	Gymnastik v/Bodil <b>Sommerferie EDB Lissi og Egon</b> Kniple og nørkle Café <b>Sommerferie EDB Lisa og Per</b> Ældre Sagen Arrangerer spisning i Aktivitetshuset. Se opslag i Aktivitetshuset og på side 8 her i bladet
Torsdag 19.	09.00-10.00 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 16.00-17.00	KOL hold v/Rudy Gymnastik v/Bodil Bowls EDB Ove Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Kortspil Bordtennis Billard Syng med Irene
Fredag 20.		
Lørdag 21.		
Søndag 22.		

<b>Dato</b>	<b>Kl.</b>	<b>Arrangementer</b>
<b>Mandag 23.</b>	09.00-10.00 10.00-15.00 14.00-16.00 19.00-22.00	KOL hold v/Rudy Kniple og nørkle café <b>Sommerferie Engelsk undervisning</b> Skak
<b>Tirsdag 24.</b>	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 14.00-16.00 18.30-21.30	<b>Sommerferie Afspænding v/Bente</b> Stolemotion/KOL <b>Sommerferie EDB Lene og Ole</b> Tablet Lene og Mogens Gymnastik v/Dagny Bridge Whist Demens Café Bordtennis Håndarbejds Café
<b>Onsdag 25.</b>	09.00-11.30 09.45-11.45 10.00-15.00 13.00-15.00 14.00-17.00	<b>Sommerferie Gymnastik v/Bodil</b> <b>Sommerferie EDB Lissi og Egon</b> Kniple og nørkle Café <b>Sommerferie EDB Lisa og Per</b> Bankospil seniorerne
<b>Torsdag 26.</b>	09.00-10.00 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 16.00-17.00	KOL hold v/Rudy <b>Sommerferie Gymnastik v/Bodil</b> Bowls EDB Ove Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Kortspil Bordtennis Billard Syng med Irene
<b>Fredag 27.</b> <b>Store Bededag in-</b> <b>gen aktiviteter</b>		
<b>Lørdag 28.</b>		
<b>Søndag 29.</b>		
<b>Mandag 30.</b>	09.00-10.00 10.00-15.00 14.00-16.00 19.00-22.00	KOL hold v/Rudy Kniple og nørkle café <b>Sommerferie Engelsk undervisning</b> Skak

## **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](http://www.batterier.oticon.dk). Ordre modtaget inden kl. 12 ekspederes samme dag, og bestillingen leveres direkte til hjemmearbejdsadresse.

På tlf.: 39 17 74 44 hverdage kl. 8.00-16.00

På mail til [batterier@oticon.dk](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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.

## **Lokalhistorisk Forening for Tølløse Egnen,**

Afholder foredrag torsdag den 12. april 2018 kl. 19.30  
Kaptajn Finn Sylvest Jensen, Hillerød fortæller om sit spændende liv under overskriften "Fra jetpilot til kaptajn på Frederiksborg Slots Sø".

Finn Sylvests liv startede i Hørsholm/Hillerød som en fattig dreng med en enlig mor. Drømmen var at blive luftkaptajn eller søkaptajn.

18 år gammel søgte han ind i Det Danske Luftvåben, hvor hans evner som pilot førte til en flot uddannelse, som han gjorde brug af der i 10 år – bl.a. som instruktør i uddannelsen af kommende jetpiloter.

Efter flyvevåbnet fortsatte Finn i den civile luftfart. Det blev til 32 år som luftkaptajn, heraf 25 år som pilot/kaptajn i Sterling Airways. Karrieren sluttede med 4 år i EVA Air på Taiwan.

Som pensionist har Finn Sylvest Jensen været skipper i 17 år på "Den Lille Færge" på Slotssøen i Hillerød, som besejler "Danmarks smukkeste sømil". Finns foredrag vil indeholde mange sjove episoder og billeder fra livet som luftkaptajn, hvor han fløj verden rundt med Sterlings mange gæster.

## **Ældre Sagen**

Ældre Sagen afholder Søndagscafé Søndag den 15. april kl. 14, hvor emnet er "Odsherred i sagn og virkelighed".  
"Odins Ravne".

Onsdag den 18. april arrangerer Ældre Sagen spisning i forbindelse med "Danmark spiser sammen".  
Se opslag om tider herom ved opslag i Aktivitetshuset.





Kaptajn Finn Sylvest Jensen

### **Husk**

Der er tøjsalg kl. 10-12 og skosalg kl. 10-12.30 i Aktivitetshuset. Fredag den 6. april.

**Støtteforeningen, Aktivitetshusets Venner for åbne brugere  
inviterer på sommertur til Sønderjylland og Tyskland,  
mandag d. 11. juni, med overnatning på Agerskov Kro**

Afgang fra Tølløse Hallen kl. **8.30**, fra Fakta kl. **8.35** og fra Aktivitetshuset, kl.**08.40** med Grandløse Busser.

Der er stadig ledige dobbeltværelser og enkeltværelser, kontakt Bodil Okkerholm, tlf. 30507551 eller 59185251, hvis du er interesseret eller har spørgsmål vedr. turen.

Vi håber, der bliver tid til en pause og en dram undervejs.  
Vi holder frokost, hvor der serveres en sandwich med vand eller øl.

Derefter fortsætter bussen gennem det sommerlige landskab til Sønderjylland, hvor vi, afhængigt af tidevandet, vil blive guidet og kørt rundt på Mandø. Efter rundvisningen på Mandø vil vi besøge Ribe, som er en spændende by, med mange seværdigheder, bl.a. guidet rundvisning i Ribe Domkirke. **OBS!** Du kan vælge Mandø fra og blive kørt til Ribe, hvor vi alle mødes.

Hvis tiden tillader det, kører vi en smut over grænsen til Tyskland inden hjemrejsen. Derfor husk gyldigt pas og euro til turen.  
Vi er tilbage i Tølløse tirsdag den 12. juni om aften.

Pris: kr.750,- i delt dobbeltværelse og kr. 1.050 for enkeltværelse, incl. guidet rundvisning på Mandø og Ribe. Man skal være selvhjulpen på turen!

Støtteforeningen har planlagt en juleindkøbstur til Sønderjylland og Tyskland, med overnatning på Hotel Norden, i Haderslev, mandag d. 26. november og hjemrejse 27. november. Reserver dato for turen!

**På vegne af bestyrelsen,  
Bodil Okkerholm.**

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 alarmerne 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 hjælpemiddelfdelingen

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:** 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: reedtza@gmail.com, eller Henning Hoff Nielsen, 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:** Tovholdere, Marianne Sørensen. Mobil: 30684929, mail:

oestergade121ms@gmail.com. Marie Henriksen.

Mail: henriksen210@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 Aktivitethusets blad:** Lissi Kring Jørgensen, tlf. 25154960,

Mail: ahusblad@gmail.com.

**Seniorer for Tølløse, Soderup og Eskilstrup:** Tovholder, Lone Østergård, mo-  
bil: 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:** Kun for visiterede borgere.

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

**Ældre Sagens Demens Café:** Tovholder, Ninna Krabbe Andersen,

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

**Ældre Sagen:** Tovholder, Ninna Krabbe Andersen,

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

**Aktivitetsvejleder, Jean Nielsen:**

Tlf.: 72365389. Mail: jkn@holb.dk

## Brugerrådet har oprettet følgende udvalg:

---

### **Fest/Tur**

#### **Udvalg**

Ebbe Kring Jørgensen, tovholder  
Henning Hoff Nielsen  
Birgit Klarskov  
Henning Petersen

### **Blad**

#### **udvalg**

Niels Sørensen, tovholder  
Mogens Jørgensen  
Lissi Kring Jørgensen, redaktør

### **EDB Udvalg**

Carsten Kristoffersen, tovholder  
Niels Sørensen

### **Vaccinations- dagen**

Niels Sørensen

### **Praktiske Opgaver**

Henning Hoff Nielsen  
Henning Petersen  
Birgit Klarskov

## **Brugerrådets medlemmer:**

**Formand Erik Jensen :** Tølløsevej 246.

Tlf.: 59188302 / 40413433. Mail: [langholmsgaard@mail.dk](mailto:langholmsgaard@mail.dk)

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

Mail: [ebbekring@gmail.com](mailto:ebbekring@gmail.com)

**Kasserer Niels Sørensen:** Østergade 121.

Tlf.: 59657242 / 23200223. Mail: [oestergade121@gmail.com](mailto:oestergade121@gmail.com)

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

Mail: [bkpe@godmail.dk](mailto:bkpe@godmail.dk)

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

Mail: [ck@kristoffs.dk](mailto:ck@kristoffs.dk)

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

Mail: [hnhhoff@gmail.com](mailto:hnhhoff@gmail.com)

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

Mail: [marina@tollose.dk](mailto:marina@tollose.dk)

**Rådmedlem Kirsten Thomasen:** Vestergade 60B.

Tlf.: 59185712 / 30275712. Mail: [kit-fm@mail.dk](mailto:kit-fm@mail.dk)

**Rådmedlem Henning Petersen:** Stengårdsvej 14.

Tlf.: 59194141. Mail: [ehp@pc.dk](mailto:ehp@pc.dk).

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

Mail: [lykke4340@pc.dk](mailto:lykke4340@pc.dk)

**Suppleant Flemming Colbe:** Holtevej 52. Tlf.: 30460167.

Mail: [fco@dlgtele.dk](mailto:fco@dlgtele.dk).

**Bilagskontrollant Mogens H. Jørgensen:** Søndermarken 44.

Tlf.: 21629870. Mail: [mogenshjo@gmail.com](mailto:mogenshjo@gmail.com)

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

21484721. Mail: [oleol@post9.tele.dk](mailto:oleol@post9.tele.dk).

**Aktivitetsvejleder: Jean Nielsen, tlf.: 72365389,**

**mail: [jkn@holb.dk](mailto:jkn@holb.dk)**

**Repræsentant for Ældrerådet, Dorte Hendrich: Tlf.: 40302005**

Mail: [dortehendrich@gmail.com](mailto:dortehendrich@gmail.com).



## 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. spising på Cafeen på telefon 72365376.**

<b>Priser</b>		<b>Ikke</b>	
<b>Pris hvis Madservice i eget hjem er:</b>		<b>Bevilget</b>	<b>Bevilget</b>
<b>Pensionister:</b>	Hovedret	49,50 kr.	62,00 kr.
	Baret	18,00 kr.	23,00 kr.
	Hovedret + baret	59,00 kr.	74,00 kr.
<b>Pårørende:</b>	Hovedret		62,00 kr.
	Baret		23,00 kr.
	Hovedret + baret		74,00 kr.
<b>Ekstra:</b>	Smørrebrød	14,00 kr.	17,00 kr.
	Franskrød/bolle m. ost	10,50 kr.	13,00 kr.
	Kage (skal bestilles)	10,50 kr.	13,00 kr.
	Æblekage til seks personer - skal bestilles	63,50 kr.	78,00 kr.
	Lagkage	159,50 kr.	195,50 kr.
	1 kande kaffe (skal bestilles)	32,00 kr.	40,00 kr.
	1 kande te (skal bestilles)	26,00 kr.	32,00 kr.
	Øl inkl. Pant	13,00 kr.	15,50 kr.
	Sodavand 0,25 l. inkl. Pant	8,50 kr.	10,50 kr.
	Sodavand 0,50 l. inkl. pant	15,00 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 baret) 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:

Menu 1 kan bestilles/afbestilles 3 dage før.

Menu 2 kan bestilles/afbestilles 14 dage før.

Alle er velkommen til at henvende sig i Cafeen og tale med personalet om bestilling af retterne.

Smørrebrød kan bestilles eller afbestilles 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. 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. 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. 10.00-14.00 og 14.30-16.00

Fredage: kl. 08.00-16.00

Ved spørgsmål kan følgende kontaktes:

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

### **Nødråb!**

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