



# **Nyt fra Aktivitetshuset**

**NYTORV 14, 4340 TØLLØSE**

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

**September 2018**

# Aktivitetsskalendar september 2018

Dato	Kl.	Arrangementer
Lørdag 1.		
Søndag 2.		
Mandag 3.	09.00-10.00 10.00-15.00 14.00-16.00 19.00-22.00	KOL hold v/Rudy Kniple og nørkle café Sommerferie engelsk. Start 24. sept. Skak
Tirsdag 4.	09.30-11.00 10.00-12.00 12.30-14.30 13.30-14.30 13.00-16.00 14.00-16.00 18.30-21.30	Sommerferie afspænding v/Bente Sommerferie EDB Lene og Ole Sommerferie tablet Lene og Mogens Gymnastik v/Dagny Bridge Bordtennis Håndarbejds Café
Onsdag 5.	09.00-11.30 09.45-11.45 10.00-15.00 10.00-15.00	Sommerferie Gymnastik v/Bodil Sommerferie EDB Lissi og Egon Kniple og nørkle Café Sommerferie EDB Lisa og Per
Torsdag 6.	09.00-10.00 09.00-11.30 09.15-11.15 12.00-16.00 12.00-14.30 12.00-14.00 13.30-14.30 13.00-16.00 14.00-16.00 13.00-17.00	KOL hold v/Rudy Sommerferie Gymnastik v/Bodil. Bowls Kreativt værksted Tovholdermøde for undervisere Tovholdermøde Gymnastik v/Dagny Sommerferie kortspil Bordtennis Billard
Fredag 7.		
Lørdag 8.		
Søndag 9.	14.00-17.00	Bankospil Støtteforeningen
Mandag 10.	09.00-10.00 10.00-15.00 14.00-16.00 19.00-22.00	KOL hold v/Rudy Kniple og nørkle café Sommerferie engelsk start 24. sept. Skak

<b>Dato</b>	<b>Kl.</b>	<b>Arrangementer</b>
<b>Tirsdag 11.</b>	09.30-11.00 10.00-12.00 12.30-14.30 13.30-14.30 13.00-17.00 14.00-16.00 18.30-21.30	<b>Sommerferie afspænding v/Bente start 25. sept.</b> <b>Sommerferie EDB Lene og Ole</b> <b>Tablet Lene og Mogens</b> gymnastik v/Dagny Bridge Bordtennis Håndarbejds Café
<b>Onsdag 12.</b>	09.00-11.30 09.45-11.45 10.00-14.00 10.00-15.00 13.00-15.00 13.30-14.30 14.00-17.00	Gymnastik v/Bodil <b>Sommerferie EDB Lissi og Egon</b> Tøjsalg Kniple og nørkle Café <b>Sommerferie EDB Lisa og Per</b> Zumba Bankospil Seniorerne
<b>Torsdag 13.</b>	09.00-10.00 09.00-11.30 09.15-11.15 12.00-16.00 13.30-14.30 13.00-16.00 14.00-16.00 13.00-17.00 14.00-16.30	KOL hold v/Rudy Gymnastik v/Bodil Bowls Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny <b>Sommerferie kortspil</b> Bordtennis Billard Læsekreds
<b>Fredag 14.</b>	10.00-13.00 11.00-16.00	Brunch Yngre pensionister
<b>Lørdag 15.</b>		
<b>Søndag 16.</b>		
<b>Mandag 17.</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 start 24. sept.</b> Skak
<b>Tirsdag 18.</b>	09.30-11.00 10.00-12.00 12.30-14.30 13.30-14.30 13.00-17.00 14.00-16.00 18.30-21.30	<b>Sommerferie afspænding v/Bente</b> <b>Sommerferie EDB Lene og Ole</b> <b>Tablet Lene og Mogens</b> gymnastik v/Dagny Bridge Bordtennis Håndarbejds Café

Dato	Kl.	Arrangementer
<b>Onsdag 19.</b>	09.00-11.30 09.45-11.45 10.00-12.00 10.00-15.00 13.00-15.00 13.30-14.30	Gymnastik v/Bodil <b>Sommerferie EDB Lissi og Egon</b> Introduktionsmøde til EDB undervisning Kniple og nørkle Café <b>Sommerferie EDB Lisa og Per</b> Zumba
<b>Torsdag 20.</b>	09.00-10.00 09.00-11.30 09.15-11.15 10.00-12.00 12.00-16.00 13.30-14.30 13.00-16.00 14.00-16.00 13.00-17.00	KOL hold v/Rudy Gymnastik v/Bodil Bowls Skosalg Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny <b>Sommerferie kortspil</b> Bordtennis Billard
<b>Fredag 21.</b>		
<b>Lørdag 22.</b>		
<b>Søndag 23.</b>	14.00-16.00	Ældre Sagens Søndagscafé
<b>Mandag 24.</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 Engelsk skak
<b>Tirsdag 25.</b>	09.30-11.00 10.00-12.00 12.30-14.30 13.30-14.30 13.00-17.00 14.00-16.00 14.00-16.00 18.30-21.30	Afspænding v/Bente <b>Sommerferie EDB Lene og Ole</b> <b>Sommerferie tablet Lene og Mogens</b> Gymnastik v/Dagny Bridge Bordtennis Demens Cafeen Håndarbejds Café
<b>Onsdag 26.</b>	09.00-11.30 09.45-11.45 10.00-15.00 13.00-15.00 13.30-14.30	Gymnastik v/Bodil <b>Sommerferie EDB Lissi og Egon</b> Kniple og nørkle Café <b>Sommerferie EDB Lisa og Per</b> Zumba
<b>Torsdag 27.</b>	09.00-10.00 09.00-11.30 09.15-11.15 12.00-16.00 13.30-14.30 13.00-16.00 14.00-16.00 13.00-17.00 14.00-16.30	KOL hold v/Rudy Gymnastik v/Bodil Bowls Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny <b>Sommerferie kortspil</b> Bordtennis Billard Læsekreds
<b>Fredag 28.</b>	11.00-16.00 17.30-22.00	Yngre pensionister Høstfest
<b>Lørdag 29.</b>		
<b>Søndag 30.</b>		

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

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 uddannede 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.

## Høreforening orienterer:

**Mandag den 1. oktober og  
mandag den 12. november 2018**

Cafehygge i Tølløse kl. 17-19.30.

Sted: Aktivitetshuset, Nytorv 14, 4340 Tølløse.

Alle pensionister og efterlønnere er velkommen på hørehæmmedes betingelser.

Mulighed for at få en snak om hørelse, tinnitus osv.

Kaffe og te er gratis, der er mulighed for at bestille smørrebrød eller ostemad for 20/15 kr. pr. stk.

Send tovholder Kirsten en SMS på telefonnummer 28681200 inden kl. 13.00.

Onsdag den 12. september afholdes der tøjsalg kl. 10-14.

Torsdag den 20. september afholdes der skosalg kl. 10-12



Bowls starter op igen efter sommerferien,  
hver torsdag kl. 09.15-11.15.

Kom og vær med.



### Ældresagen orienterer

Ældre Sagens søndagscafé søndag den 23. September kl 14 får besøg af TV 2- vært og journalist Kristian Bech Johansen, der denne søndag eftermiddag fortæller om “Øretævernes holdeplads”.

Kristian Bech Johansen er tidligere politiassistent og har med sine mange år i politiet en lang række oplevelser på “øretævernes holdeplads”.

Han beretter også om sit arbejde på TV 2's Station 2.

Alle er velkommen. Pris 40 kr for medlemmer - ikke medlemmer 50 kr incl. kaffe og kage.

Husk også vores bustur til Odsherred - onsdag den 17.oktober .  
Læs mere i Ældre Sagens blad DET SKER august 2018.

På gensyn

Ældre Sagen Tølløse.





**Tag med Støtteforeningen Aktivitetshusets Vener for åbne brugere på Juleindkøbstur til Tyskland, mandag d. 26. november med overnatning på Hotel Norden, Haderslev og hjem tirsdag d. 27. november 2018. Pris: 750,- kr. i dobbeltværelse og 1050,- kr. i enkeltværelse.**

I prisen er inkluderet: 1 sandwich og øl eller vand + kaffe på udturen. Middag på hotellet, er også med i prisen, eksklusiv drikkevarer. Vi kører med St. Grandløses 56 persons bus, via Storebæltsbroen til Sønderjylland.

**Program:**

**Afgang kl. 09.00 fra Tølløse Hallens parkeringsplads.**

**Afgang kl. 09.05 fra Fakta.**

**Afgang kl. 09.10 fra Aktivitetshuset, Nytorv 14, 4340 Tølløse.**

Ankommer midt på eftermiddagen til Hotel Norden, Haderslev, hvor vi får udleveret nøgler til værelserne. Aftenspisning mellem kl. 19.00 og 20.00. Hotellet ligger centralt i byen, så der er mulighed for at se på juleudsmykningen og handle inden vi skal spise middag.

Efter morgenmaden kører vi til Tyskland, hvor vi handler i grænsebutikkerne. Vi forventer at være tilbage i Tølløse ca. kl. 20.00

**Tilmelding og forudbetaling er nødvendigt for, at reservere de nummererede pladser i bussen. Vi begynder salget søndag d. 9. september 2018 til Bankospillet. For at deltage i turen, skal du være selvhjulpne, eller have en hjælper med.**

**Vent ikke for længe med at tilmelde dig til turen. Du skal møde op personligt.**

**Husk at medbringe pas! Valuta: EURO**

Vi håber at det bliver en hyggelig fælles tur for venner og brugere af Aktivitetshuset.

På bestyrelsens Vegne.  
Bodil Okkerholm.

## Nyt fra Brugerrådet:

Nyt fra aktivitetshuset udgives af Brugerrådet for Aktivitetshuset i Tølløse.

Ansvarshavende redaktør er formand for Brugerrådet, Erik Jensen.

Forsidens foto er taget af Eilif Jensen.

### Kommende arrangementer i Aktivitetshuset:

Tovholdermøde torsdag den 6. september kl. 12– ca. 14.

Brunch på følgende datoer: 14. september, 12. oktober og 16. november.

Den 28. september kl. 17.30 afholder vi høstfest.

Den 7. december kl. 12.30 er der julefest i huset.

Aktivitetshusets årsmøde afholdes den 27. februar 2019 kl. 10.00

Husk at sætte disse datoer i din kalender og kom og vær med til at gøre disse dage festlige.

Tovholderne indkaldes til møde torsdag den 6. september kl. 12.00-14.00.

På Brugerrådets vegne  
Fest- og turudvalget



## **BRUNCH**

Har du lyst til selskab og lidt hygge fredage formiddage?

Så kom til brunch i Aktivitetshuset og nyd et lækkert  
brunch bord

3 fredage i efteråret kl. 10 til 12/13.

Den 14. september, 12 oktober og  
16. november.

Pris 30 kr. pr. gang. Der kan betales ved ankomst,  
eller mobile Pay nr.18599 mrk. brunch

**Tilmelding til den 14. september**  
**senest den 10. september**

Se opslag i Aktivitetshuset eller ring til:  
Birgit Klarskov, tlf.: 23803040.  
Henning Petersen, tlf.: 59194141

Kom og vær med  
Brugerrådet

## Zumba for + 60 år

Har du lyst til at have det sjovt samtidig med du får pulsen op?

Så mød op til zumbatræning i Aktivitetshuset i Tølløse  
første gang den 12. september kl. 13.30-14.30.

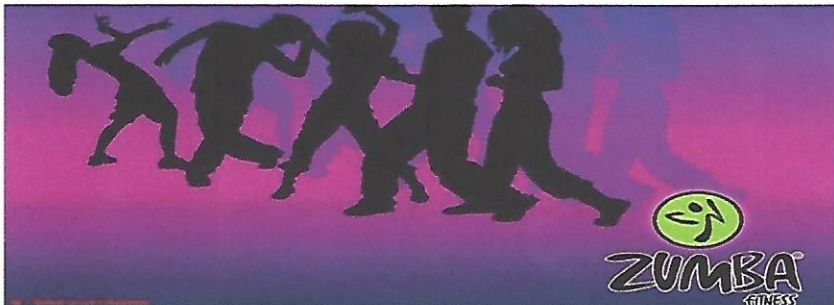
I ulige uger foregår Zumba i lokale 2  
I lige uger foregår Zumba i lokale 1

Vi laver Zumba efter instruktion på storskærm.  
Alle kan følge med.  
Vi henter undervisning på you tube.

Hilsen  
Lissi og Jean

Se side 14 og side 24 for oplysning om kontakt til Lissi og Jean.

PS. Går du med en lyst i maven til at være tovholder på dette hold, eventuelt sammen med en veninde, så lad os høre fra dig.



**Brugerrådet inviterer til høstfest i  
Aktivitetshuset i Tølløse  
fredag den 28. september kl. 17:30**

Formanden byder velkommen.

Velkomstdrink – buffet - dessert,  
kaffe og småkager.

Øl og vin til rimelige priser.

Underholdning med musik og sang  
v/Frank P. fra Englerup.

Pris kr. 150,-

**Tilmelding senest fredag den 21. september**

Til: Henning Petersen, tel. 59194141.

Eller Birgit Klarskov, tel. 23803040.

Eller pr. mail: [ebbekring@gmail.com](mailto:ebbekring@gmail.com)

Betaling på konto: 0521 0000190442.

Eller mobile Pay nr. 18599 mærket ”høstfest”

På gensyn  
Fest- og Turudvalget

Plads til 65 personer



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

Mail: hnhhoff@gmail.com.

Dansk Slægtshistorisk Forening: Formand, Thor Cuno Larsen,

tlf.: 40320536, mail: thor@cuno.dk. Kasserer, John Abrahamsson,

tlf.: 25776230, mail: joab1@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, mobil: 25774026, mail: henriksen2010@gmail.com

Kortspil: Tovholder Jacob Østergaard, tlf.: 53292384.

Mail: oestergaard1942@hotmail.com.

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

mobil :61330681. Mail: aasestrand@gmail.com og Connie Pedersen,

mobil : 51942648. Mail: connie.marts@hotmail.com



## AKTIVITETERNES KONTAKTPERSONER

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

**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. Tovholder, Kirsten Lousdal. Tlf.  
21904007. Mail: 4350kbl@gmail.com.

**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

**Støtteforeningen Aktivitetshusets venner for åbne brugere:**

Formand Ole F. Olsen tlf.: 59185251, mobil 21484721.  
Mail: oleol@post2.tele.dk

**Syng med Irene:** Er stoppet for denne sæson.

**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. Bente Lykke Jacobsen,  
Tlf.: 23467425. Mail.: lykke4340@pc.dk

**Ældre Sagen:** Tovholder, Birgitte Knudsen, Tlf.: 23932859.  
Mail: hjortholm1bk@gmail.com

**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: [langholmmsgaard@mail.dk](mailto:langholmmsgaard@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)

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

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

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

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

**Rådsmedlem 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)

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

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

**Rådsmedlem 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. spisning på Cafeen på telefon 72365376.**

#### **Priser**

Pris hvis Madservice i eget hjem er:

**Ikke**  
**Bevilget Bevilget**

<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.
	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	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 biret) 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:

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

Sommeren går på hæld, september er den første efterårs måned, svalerne har travlt med at flyve ud og ind fra deres redepladser.

Her er et lille digt om "Svalen" fra digtsamlingen "Fritgående æg" skrevet af Jens Jakobsen:

### Svalen

"Den kitter og vitter,  
så fjerene stritter.

Med firs i timen fanger den fluer og myg,  
så hvis jeg var en myg, ville jeg ej føle mig tryk.

Turen gennem ruden ta'r den med tres  
Kú jeg bare med fem, ville jeg være tilfreds!

Men én svale gør jo ingen sommer,  
så nu venter vi på, at flere der kommer.

\*

Gennem hullet i ruden er der heftig trafik,  
svalen er kommet og laver luftakrobatik.

Den har bygget sin rede i stalden  
og reagerer på ungerens ivrige kalden.  
Jeg venter på, at den fejlbedømmer turen  
og knalder hovedet lige ind i muren!

Måske jeg kunne komme til at grine  
og svalen få sig en gevaldig hovedpine".

Brugerrådet indkalder til møde i Aktivitetshuset for alle pensionister, efterlønnere, m.m. til orienteringsmøde onsdag den 19. september kl. 10-12 for dem, som har lyst til at lære noget om EDB eller lære mere om EDB eller tablet..

Mød op, så vi kan få etableret nogle hold og få et overblik over, hvor mange, der har interesse i at lære noget mere.

## 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](mailto: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.**