



Nyt fra Aktivitetshuset

NYTORV 14, 4340 TØLLØSE

www.aktivitetshuset-tollose.dk

Oktober 2018

Aktivitetskalender Oktober 2018

Dato	Kl.	Arrangementer
Mandag 1.	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
Tirsdag 2.	09.00-11.00 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	Influenza vaccination Afspænding v/Bente EDB Lene og Ole Tablet Lene og Mogens Gymnastik v/Dagny Bridge Bordtennis Håndarbejds Café
Onsdag 3.	09.00-11.30 09.45-11.45 10.00-15.00 10.00-15.00 14.00-16.00	Gymnastik v/Bodil Sommerferie EDB Lissi og Egon Kniple og nørkle Café EDB Lisa og Per Billard
Torsdag 4.	09.00-10.00 09.00-11.30 09.15-11.15 10.00-12.00 12.00-16.00 12.00-14.00 13.30-14.30 13.00-16.00 14.00-16.30 13.00-17.00 16.00-17.00	KOL hold v/Rudy Gymnastik v/Bodil. Bowls Brugerrådsmøde Kreativt værksted Tovholdermøde Gymnastik v/Dagny Kortspil Bordtennis Billard Fællessang med Ældre Sagen
Fredag 5.		
Lørdag 6.		
Søndag 7.		
Mandag 8.	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
Tirsdag 9.	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	Afspænding v/Bente EDB Lene og Ole Tablet Lene og Mogens gymnastik v/Dagny Bridge Bordtennis Håndarbejds Café

Dato	Kl.	Arrangementer
Onsdag 10.	09.00-11.30 09.45-11.45 10.00-15.00 13.00-15.00 13.30-14.30 14.00-16.00 14.00-17.00	Gymnastik v/Bodil Start 17.10 EDB Lissi og Egon Kniple og nørkle Café EDB Lisa og Per Zumba Billard Hyggeeftermiddag hos seniorerne
Torsdag 11.	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 14.00-16.00 13.00-17.00 16.00-17.00	KOL hold v/Rudy Gymnastik v/Bodil Bowls Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny kortspil Bordtennis Læsekreds Billard Fællessang med Ældre Sagen
Fredag 12.	11-00-16.00 10.00-12.00/13.00	Yngre pensionister Brunch
Lørdag 13.		
Søndag 14.	14.00-17.00	Bankospil i Støtteforeningen
Mandag 15.	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
Tirsdag 16.	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	Afspænding v/Bente EDB Lene og Ole Tablet Lene og Mogens Gymnastik v/Dagny Bridge Bordtennis Håndarbejds Café
Onsdag 17.	09.00-11.30 09.45-11.45 10.00-15.00 13.00-15.00 13.30-14.30 14.00-16.00	Gymnastik v/Bodil EDB Lissi og Egon Kniple og nørkle Café EDB Lisa og Per Zumba Billard

Dato	Kl.	Arrangementer
Torsdag 18.	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 16.00-17.00	KOL hold v/Rudy Gymnastik v/Bodil Bowls Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Kortspil Bordtennis Billard Fællessang med Ældre Sagen
Fredag 19.		
Lørdag 20.		
Søndag 21.		
Mandag 22.	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
Tirsdag 23.	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	Afspænding v/Bente EDB Lene og Ole Tablet Lene og Mogens Gymnastik v/Dagny Bridge Bordtennis Håndarbejds Café
Onsdag 24.	09.00-11.30 09.45-11.45 10.00-15.00 13.00-15.00 13.30-14.30 14.00-16.00 14.00-17.00	Gymnastik v/Bodil EDB Lissi og Egon Kniple og nørkle Café EDB Lisa og Per Zumba Billard Bankospil Seniorerne
Torsdag 25.	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 16.00-17.00	KOL hold v/Rudy Gymnastik v/Bodil Bowls Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Kortspil Bordtennis Billard Læsekreds Fællessang med Ældre Sagen

Dato	Kl.	Arrangementer
Fredag 26.	11.00-16.00	Yngre pensionister
Lørdag 27.		
Søndag 28.		
Mandag 29.	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
Tirsdag 30.	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 EDB Lene og Ole Tablet Lene og Mogens Gymnastik v/Dagny Bridge Demens Café Bordtennis Håndarbejds Café
Onsdag 31.	09.00-11.30 09.45-11.45 10.00-15.00 13.00-15.00 13.30-14.30 14.00-16.00	Gymnastik v/Bodil EDB Lissi og Egon Kniple og nørkle Café EDB Lisa og Per Zumba Billard

Jeg har lige fundet ud af, at der skal 5 får til at strikke en uldsweater...

Jeg anede slet ikke, at får kunne strikke...



www.humor-siden.dk

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. Ordrer 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

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.

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.

Ældresagen orienterer

Der er tirsdagscafe for demente og deres pårørende tirsdag den 30. oktober kl. 14-16 i Aktivitetshuset. Vi hygger med kaffe, kage, sang og musik, og der er lejlighed til at få en god snak.

Busturen til Odsherred onsdag den 17. oktober er udsolgt.

Fredag den 9. november kl. 17.30 afholder vi Mortens Aften i Aktivitetshuset. Billetter til Mortens Aften kan købes mandag den 29. og tirsdag den 30. oktober kl. 10-12 i Aktivitetshuset

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 personers 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 fortsætter salget søndag den 14. oktober 2018 til Bankospillet. Du skal møde op personligt eller ringe til Bodil på tlf. 30507551 og aftale tilmelding inden den 26. oktober.

For at deltage i turen, skal du være selvhjulpen, eller have en hjælper med.

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:

Tirsdag den 2. oktober er der influenza vaccination i Aktivitetshuset kl. 9-11.

Brugerrådsmøde den 4. oktober kl. 10-12.

Brunch på følgende datoer: 12. oktober og 16. november.

Onsdag den 21. november arrangerer Brugerrådet bustur til tivoli med titlen, ”Jul i Tivoli”, se nærmere herom i bladet.

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.

På Brugerrådets vegne
Fest- og turudvalget

Den 31. august afholdt Brugerrådet ”åbent hus” arrangement, hvor klubber og foreninger, der benytter huset var repræsenteret ved stande, så besøgende kunne se, hvad Aktivitetshuset bliver brugt til, og få en snak med de involverede.

Der blev serveret kaffe, kage og forfriskninger og ”Baggårdens Bolcher” underholdt med sang og musik.



Brugerrådet inviterer Aktivitetshusets brugere

til ”Jul i Tivoli”, onsdag d. 21. november.

Vi kører med bus fra Aktivitetshuset i Tølløse kl. 14.30 til Tivoli. Arrangementet består af transport og entre til Tivoli samt spisning kl. 18.00 i ”Grøften”, hvor vi vil få serveret Grøftens Julebord og kaffe og te ad libitum.

Forventet afgang fra Tivoli kl. 20.

Max 50 personer kan deltage.

Tilmelding til turen kan ske hos brugerrådets kasserer, Niels Sørensen på telefon 23200223 eller på e-mail til oestergade121@gmail.com efter princippet ’først til mølle..’.

Seneste tilmelding d. 6. november

Pris for arrangementet er 200,- kr. betaling kan ske ved indbetaling på bank konto 0521 0000190442 eller på Mobile Pay nr.18599 mærket ”Jul i Tivoli”, ved betaling er man tilmeldt.

Brugerrådet håber på. at bussen kan blive fyldt og vi ser frem til en hyggelig tur.

Venlig hilsen
Brugerrådet



BRUNCH

Har du lyst til selskab og lidt hygge fredage formiddage?

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

Fredag den 12 oktober kl. 10– 12.00/13.00.
Og fredag den 16. november samme tid.

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

Tilmelding til den 12. oktober
senest den 8. oktober

Se opslag i Aktivitetshuset eller ring til:
Birgit Klarskov, tlf.: 23803040.
Henning Petersen, tlf.: 59194141
Ebbe Kring, tlf.: 40595520

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.

Nye tider.

Lige uger kl. 13.30-14.30

Ulige uger kl. 9.45-10.45

Alle dage i cafeen

Vi laver Zumba efter instruktion på storskærm.

Alle kan følge med.

Vi henter undervisning på you tube.

Hilsen

Lissi og Jean

Se side 15 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.



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 installeret og nøglebrik er udleveret.

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, Birthe Larsen, mobil: 29938831,

mail: birthelarsen4330@gmail.com

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

Mail: reedtza@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.

Fællessang med Ældre Sagen: Tovholder; Anni Petersen.

Mobil: 21664170. Mail: egonanni@gmail.com.

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, Ttf.: 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@tolløse.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 Aktivitethusets 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

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

Zumba: Tovholder, Jean Nielsen, tlf.: 72365389. Lissi Kring, tlf.; 26154960

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: 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

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

Mail: bkpe@godmail.dk

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

Mail: ck@kristoffs.dk

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

Mail: hnhhoff@gmail.com

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

Mail: marina@tollose.dk

Rådmedlem Kirsten Thomasen: Vestergade 60B.

Tlf.: 59185712 / 30275712. Mail: kit-fm@mail.dk

Rådmedlem Henning Petersen: Stengårdsvej 14.

Tlf.: 59194141. Mail: ehp@pc.dk.

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

Mail: lykke4340@pc.dk

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

Mail: fco@dlgtele.dk.

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

Repræsentant for Ældrerådet, Dorte Hendrich: Tlf.: 40302005

Mail: 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		Ikke	
Pris hvis Madservice i eget hjem er:		Bevilget	Bevilget
Pensionister:	Hovedret	49,50 kr.	62,00 kr.
	Baret	18,00 kr.	23,00 kr.
	Hovedret + baret	59,00 kr.	74,00 kr.
Pårørende:	Hovedret		62,00 kr.
	Baret		23,00 kr.
	Hovedret + baret		74,00 kr.
Ekstra:	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 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:

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. Special 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.