



# **Nyt fra Aktivitetshuset**

**NYTORV 14, 4340 TØLLØSE**

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

**December 2018**

## Aktivitetsskalendar december 2018

<b>Dato</b>	<b>Kl.</b>	<b>Arrangementer</b>
<b>Lørdag 1.</b>		
<b>Søndag 2.</b>		
<b>Mandag 3.</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 4.</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	Afspænding v/Bente EDB Lene og Ole Tablet Lene og Mogens gymnastik v/Dagny Bridge Bordtennis Håndarbejds Café
<b>Onsdag 5.</b>	09.00-11.30 09.45-11.45 09.45-10.45 14.00-16.00 14.00-17.00	Gymnastik v/Bodil EDB Lissi og Egon Zumba EDB Lisa og Per Billard Ekstra banko hos Seniorerne
<b>Torsdag 6.</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 14.00-16.00 13.00-17.00 16.00-17.00	KOL hold v/Rudy Gymnastik v/Bodil Bowls Brugerrådsmøde Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny kortspil Bordtennis Læsekrede Billard Fællessang med Ældre Sagen
<b>Fredag 7.</b>	12.30-17.00	Julefrokost
<b>Lørdag 8.</b>		
<b>Søndag 9.</b>	14.00-17.00	Banko i Støtteforeningen

<b>Dato</b>	<b>Kl.</b>	<b>Arrangementer</b>
<b>Mandag 10.</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 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	Afspænding v/Bente EDB Lene og Ole Tablet Lene og Mogens Gymnastik v/Dagny Bridge Bordtennis Håndarbejds Café
<b>Onsdag 12.</b>	09.00-11.30 09.45-11.45 09.45-10.45 13.00-15.00 13.30-14.30 14.00-16.00	Gymnastik v/Bodil EDB Lissi og Egon Zumba EDB Lisa og Per Zumba Billard
<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 16.00-17.00	KOL hold v/Rudy Gymnastik v/Bodil Bowls Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Kortspil Bordtennis Billard Fællessang med Ældre Sagen
<b>Fredag 14.</b>		
<b>Lørdag 15.</b>		
<b>Søndag 16.</b>		

<b>Dato</b>	<b>Kl.</b>	<b>Arrangementer</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 Engelsk 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	Afspænding v/Bente EDB Lene og Ole Tablet Lene og Mogens Gymnastik v/Dagny Bridge Bordtennis Håndarbejds Café
<b>Onsdag 19.</b>	09.00-11.30 09.45-11.45 09.45-10.45 13.00-15.00 14.00-16.00	Gymnastik v/Bodil Juleferie EDB Lissi og Egon Zumba EDB Lisa og Per Billard
<b>Torsdag 20.</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 Kortspil Bordtennis Billard Læsekreds
<b>Fredag 21.</b>	11.00-16.00	Yngre pensionister
<b>Lørdag 22.</b>		
<b>Søndag 23.</b>		
<b>Mandag 24. Juleaften, ingen aktiviteter</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

Dato	Kl.	Arrangementer
<b>Tirsdag 25.</b> <b>1. juledag, ingen aktiviteter</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	Afspænding v/Bente EDB Lene og Ole Tablet Lene og Mogens Gymnastik v/Dagny Bridge Bordtennis Håndarbejds Café
<b>Onsdag 26.</b> <b>2. juledag ingen aktiviteter</b>	09.00-11.30 09.45-11.45 13.00-15.00 14.00-16.00	Gymnastik v/Bodil Juleferie EDB Lissi og Egon EDB Lisa og Per Billard
<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	KOL hold v/Rudy Gymnastik v/Bodil Bowls Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Kortspil Bordtennis Billard
<b>Fredag 28.</b>		
<b>Lørdag 29.</b>		
<b>Søndag 30.</b>		
<b>Mandag 31.</b> <b>Nytårsaften</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

**Tøjsalg:**

Være opmærksom på tøjsalg i Aktivitetshuset onsdag den 16. januar kl. 10-14.



### **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](#)

### **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.

**Ældresagen orienterer:**

Ældre Sagen ønsker alle en glædelig Jul samt et godt og lykkebringende Nytår

Søndag den 20. januar 2019 kl. 14.00 foredrag i Aktivitetshuset v/Sarah Arnd Lindner om ”PIP-Politik er personlig”.

Sarah har boet i Israel i 12 år, hun fortæller om konflikten mellem Israel og Palæstina, og især om, hvordan konflikten har påvirket de israelske og palæstinensiske kvinders liv

Pris: medlemmer kr. 40,-  
ikke medlemmer kr. 50,-  
Incl. Kaffe og kage

Af praktiske grunde åbnes dørene ikke før kl. 13.30

**BOGREOLEN**

Har du mange bøger hjemme du ikke læser mere, eller skal du have plads til nye?

Så sæt dine bøger i bogreolen i A-Huset i billard rummet, så andre kan få glæde af dem.

Hovedsageligt skønlitteratur!

Mangler du læsestof så tag en bog med hjem og læs!

Med venlig hilsen  
Brugerrådet



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

”Udsendt for Danmark” foredrag ved sognepræst Ole Bach Piekut i Aktivitetshuset torsdag den 13. december kl. 19.30.

Feltpræst, Ole Bach Piekut vil fortælle om sit arbejde med de danske soldater i Afghanistan, ISAF 16. Foredraget vil handle om landet, missionen, om hjemkomsten og de udfordringer og opgaver som feltpræsten og soldaterne står overfor.

Ole Bach Piekut blev præsteindsat i Tølløse Kirke den 16. juli 2017. Han har som feltpræst været i Kosovo, Libanon, Afghanistan, og Irak og i en periode været sygehuspræst på Køge Sygehus samt været feltpræst ved hærens sergentskole og hærens officersskole.

Traktement: Kaffe/gløgg/æbleskiver, medlemmer 30 kr. ikke medlemmer 50 kr.



## **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:**

Brugerrådsmøde den 6. december 2018 kl. 10-12.

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

Brugerrådsmøde den 3. januar 2019 kl. 10-12.

Aktivitetshusets årsmøde afholdes den 27. februar 2019 kl. 10.00 –11.30 med efterfølgende Brugerrådsmøde.

På Brugerrådets vegne  
Fest- og turudvalget



### **Brugerrådet inviterer til**

Julefrokost i Aktivitetshuset  
Fredag d. 7. dec. kl. 12.30 – 17  
Prisen er 160 kr. pr. person

Vi serverer :

Marinerede sild med løg og kapers,  
karry sild,  
fiskefilet med remolade,  
hjemmelavet leverpostej,  
ribbensteg med rødkål,  
Æbleflask,  
ris á la mande med mandel og gave,  
og 2 genstande Øl snaps / øl / Vand

**Tilmelding senest 3. december 2018**

Betal kr. 160. på bank: 0521 0000190442  
Eller mobile pay 18599  
Husk at skrive navnene på

Vel Mødt  
Brugerrådet

### **75 års fødselsdag**

Kommunen holdt fødselsdagsfest den 14. november i Aktivitetshuset for alle der fylder 75 år i 2018. 55 fødselarer fra Tølløse og omegn deltog.

Sundhedsvejleder, Tove Junge fortalte om, hvordan man skal forsøge at holde hjemmeplejen fra døren ved at spise sundt og bevæge sig, og i det hele taget holde sig i gang.

Formanden for brugerrådet Erik Jensen fulgte op med at fortælle om alle de mange aktiviteter man har mulighed for at deltage i, 25 forskellige hold er i gang i år i Aktivitetshuset, Aktivitetsvejler, Jean Nielsen viste en lille prøve på den sidst opstartede, nye aktivitet nemlig Zumba + 60, hvilket mange synes godt om, og flere ytrede ønske om at ville deltage.

Formanden for Brugerrådet spillede til sangene.



## **Brunch**

Brugerrådet ved Aktivitetshuset i Tølløse holdt fredag den 16. november brunch om formiddagen. 92 brugere af huset havde tilmeldt sig, hvilket er rekord, idet der deltog omkring 65 de to første gange.

Formanden, Erik Jensen glædede sig over den meget store tilslutning og i hans velkomsttale fortalte han bl.a., at der er udsolgt til turen til Tivoli den 21. november med i alt 108 deltagere.

Brugerrådet bestræber sig på at genoptage disse brunch formiddage, ind i det nye år, hvilket skabte almindelig glæde blandt deltagerne.

Aktivitetsvejleder, Jean Nielsen sammen med formanden for brugerrådet



## Forslag til ønskeseddel

- 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 TabletPostkassealarm
- Robotstøvsuger
- Skridsikre overtræk til sko eller støvler
- EDB hjælp / kursus
- SMS hjælp / kursus
- Oplevelser generelt
- Elektronisk kalender nat og dag



Venlig hilsen  
Tove Jung  
Sundhedsvejleder/Sygeplejerske

## **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.**

**Alle onsdage kl. 9.45-10.45.  
Samt onsdage ulige uger kl. 13.30-14.30  
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, husk forberedelsestid.  
Reservationen skrives ind i kalenderen- se husreglerne som hænger ved siden af reservationskalenderen.**



## **Hjælpemiddelafdelingen**

Kvikskranken 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 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.arn@gmail.com, eller Per Frederiksen,  
mobil: 22905096, mail: poffrederiksen@gmail.com

**Bogreolen:** Tovholder, Ebbe Kring Jørgensen, Tlf.: 40595520.

**Bowls:** Tovholder, Birthe Larsen, mobil: 29938831,  
mail: birthelarsen4330@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.

**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, 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.  
Holga Pihl, tlf.: 59185466.

**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@waomail.dk

**Støtteforeningen Aktivitethusets 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**

Niels Sørensen, formand  
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

**Tovholdernes  
kontakt til Brugerrådet:**

Niels Sørensen,  
Mail: oestergade121@gmail.com  
Tlf.: 23200223

### **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)

**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)

**Rådsmedlem Marina Vijngard:** Østergade 20. Tlf.: 59185841.  
Mail: [marina@tollose.dk](mailto:marina@tollose.dk)

**Rådsmedlem Kirsten Thomassen:** 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).

**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 blærrerkateter, med mere.

Man skal bestille tid og kan ringe på tlf.:72 36 25 56 – Velkommen.

Med kærlig hilsen

Sygeplejerskerne

## Åbningstider

Caféerne er åbne 365 dage i tidsrummet 11.30-12.30, for borgere der har forud bestilt dagens menu i caféen. **Lersøcenteret** og **Åvang** har kun åbent mandag, tirsdag, onsdag og torsdag, mens **Elmelunden** holder åbent mandag, tirsdag, torsdag og fredag.

I dette tidsrum kan der købes enten to retter sammen, eller en hovedret *eller* en kold/varm baret (forret eller dessert).

Alle former for specialkost/ diæter kan bestilles. Kontakt husassistenten i caféen eller Holbæk Fælleskøkken for nærmere information.

Der kan bestilles almindeligt smørrebrød

## Hvem kan bruge caféerne?

Alle borgere i Holbæk Kommune, der modtager pension og deres pårørende. Der kan kun spises i caféen såfremt maden er bestilt på forhånd. Bestillingen og betalingen af maden er bindende.

Der er ikke krav om, at man er visiteret til madservice. Der er dog forskel på prisen på maden afhængigt af om man er visiteret eller ej.

## Priser

Pris:		Visiterede	Ikke Visiterede
<b>Pensionister:</b>	Hovedret	50,00 kr.	62,50 kr.
	Baret	18,00 kr.	23,00 kr.
	Hovedret + baret	59,50 kr.	74,50 kr.
<b>Pårørende:</b>	Hovedret		62,50 kr.
	Baret		23,00 kr.
	Hovedret + baret		74,50 kr.
<b>Ekstra:</b>	Smørrebrød	14,50 kr.	18,00 kr.

### **Betaling**

Pr. 1. januar 2019 kan der ikke længere betales kontant i caféerne. Der skal derfor indgås aftale om at betaling for maden bliver trukket en gang om måneden over pensionen. Ved henvendelse hos husassistenten i caféen udleveres skema, som udfyldes forud for aftalens indgåelse.

### **Jul og påske m.v.**

Ved højtider og i andre anledninger, vil brugerråd ved Dagscentre og Aktive Centre ind imellem afholde arrangementer med spisning. Her kan prisen være lidt højere, og der vil også her være tilmelding.

### **Bestillingsfrister**

Den kommende måneds menu skal være bestilt og betalt den 20. i indeværende måned.  
Afbestilling kan ske senest 3 dage før inden kl. 10. Afbestilling sker ved personlig eller telefonisk henvendelse i caféen.

Der opkræves betaling for mad, som er bestilt også selv om man bliver forhindret i at komme i caféen den pågældende dag.  
Der opkræves betaling for mad, som ikke er rettidigt afbestilt.

Mad til pårørende/ gæster skal være bestilt senest 5 dage før i caféens åbningstid eller pr. telefon

### **Månedlige menuplaner**

Ny menuplan for næste måned kan hentes i caféen senest d. 11. i indeværende måned

### **Personlig betjening**

I caféernes åbningstid (11.30-12.30) betjenes caféerne af husassistenter, som sælger maden og tager mod bestillinger og afbestillinger.  
Spørgsmål vedr. madens sammensætning, allergener mv. kan ligeledes rettes til husassistenterne.

Leverandør af maden i caféerne er Holbæk Fælleskøkken, som kan kontaktes på tlf. 72 36 53 97 eller [madservice@holb.dk](mailto:madservice@holb.dk).



Der findes et helt eventyrligt julesagn om julepynten, der fortæller hvorfor vi ynder at pynte vores juletræer som vi gør.

### **Juleeventyret om julepynten:**

Julesagnet stammer fra det vestligste Tyskland tilbage i 1600-tallet, hvor kun få kendte til juletræet. Sagnet om julepynten udspiller sig selveste julenat, i udkanten af Betlehem. Her stod for længe siden en lille klynge træer, tæt ved hyrdernes marker.

Det ene af de små træer i klyngen stod således, at den lige akkurat kunne se ind af et vindue i den nærliggende stald. Her skete i samme øjeblik et sandt mirakel, Jesusbarnet blev født.

Træet blev så taknemmelig over at have været vidne til et sådan mirakel, at det sprang ud med de smukkeste blomster og de mest eventyrlige, himmelske frugter – og det, selvom træet ikke var noget frugttræ.

Dette fandt gud så smukt, at han for altid ville lade netop dette træ være stedsegrønt, sådan at det ville stå skønt og grønt selv i den strengeste vinterkulde. Dette var et sandt juletræ!

Men blomster, frugter og andet julepynt måtte menneskene efterfølgende selv sætte på, og det hvert år på Jesus fødselsdag, til minde om dette mirakel i stalden



### 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.**

## GRINEBIDER

Fordi uden et smil og et godt grin om dagen, bliver livet for kort og kedeligt...



**Jeg er så glad! Man ved, at man har en uforandret krop, når man tager et stykke tøj på, som man bar for 10 år siden, og at det stadig passer. Nu var det ganske vist et halstørklæde, men lad os nu være lidt positive!!**





Brugerrådet  
og bladets redaktør  
Ønsker alle brugere af huset og læsere af bladet

