



# **Nyt fra Aktivitetshuset**

**NYTORV 14, 4340 TØLLØSE**

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

**Januar 2019**

## Aktivitetsskalendar januar 2019

Dato	Kl.	Arrangementer
<b>Tirsdag 1.</b> <b>Nytårsdag</b> <b>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 2.</b>	09.00-11.30 09.45-11.45 14.00-16.00 14.00-17.00	Gymnastik v/Bodil Juleferie EDB Lissi og Egon EDB Lisa og Per Billard
<b>Torsdag 3.</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 Brugerrådsmøde Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny kortspil Bordtennis Billard
<b>Fredag 4.</b>		
<b>Lørdag 5.</b>		
<b>Søndag 6.</b>	14.00-17.00	Banko i Støtteforeningen
<b>Mandag 7.</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 8.</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 9.</b>	09.00-11.30 09.45-11.45 09.45-10.45 13.00-15.00 14.00-16.00	Gymnastik v/Bodil EDB Lissi og Egon Zumba EDB Lisa og Per Billard

<b>Dato</b>	<b>Kl.</b>	<b>Arrangementer</b>
<b>Torsdag 10.</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 14.00-16.00 13.00-17.00 16.00-17.00 19.30-22.00	KOL hold v/Rudy Gymnastik v/Bodil Bowls Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Kortspil Læsekreds Bordtennis Billard Fællessang med Ældre Sagen Lokal Historisk forening (se opslag i bladet)
<b>Fredag 11.</b>		
<b>Lørdag 12.</b>		
<b>Søndag 13.</b>	14.00-17.00	Bankospil i Støtteforeningen
<b>Mandag 14.</b>	09.00-10.00 10.00-15.00 14.00-16.00 19.00-22.00	KOL hold v/Rudy Kniple og mørkle café Engelsk skak
<b>Tirsdag 15.</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 16.</b>	09.00-11.30 09.45-11.45 09.45-10.45 10.00-13.00 13.00-15.00 13.30-14.30 14.00-16.00 14.00-17.00	Gymnastik v/Bodil EDB Lissi og Egon Zumba Tøjsalg EDB Lisa og Per Zumba Billard Bankospil Seniorerne
<b>Torsdag 17.</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 Ældesagen

<b>Dato</b>	<b>Kl.</b>	<b>Arrangementer</b>
<b>Fredag 18.</b>	11.00-16.00	Yngre pensionister
<b>Lørdag 19.</b>		
<b>Søndag 20.</b>	14.00-16.00	Ældresagen foredrag v/Sarah Arnd Lindner om ”PIP-Politik er personlig”
<b>Mandag 21.</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 22.</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 23.</b>	09.00-11.30 09.45-10.45 09.45-11.45 13.00-15.00 14.00-16.00	Gymnastik v/Bodil Zumba EDB Lissi og Egon EDB Lisa og Per Billard
<b>Torsdag 24.</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 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 Læsekreds Bordtennis Billard Fællessang med Ældresagen
<b>Fredag 25.</b>		
<b>Lørdag 26.</b>		
<b>Søndag 27.</b>		

Dato	Kl.	Arrangementer
<b>Mandag 28.</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 29.</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 EDB Lene og Ole Tablet Lene og Mogens Gymnastik v/Dagny Bridge Bordtennis Demens Cafén Håndarbejds Café
<b>Onsdag 30.</b>	09.00-11.30 09.45-10.45 09.45-11.45 13.00-15.00 13.30-14.30 14.00-16.00 14.00-17.00	Gymnastik v/Bodil Zumba EDB Lissi og Egon EDB Lisa og Per Zumba Billard Bankospil Seniorerne
<b>Torsdag 31.</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 Ældresagen

**Tøjsalg:**

Vær opmærksom på tøjsalg i Aktivitetshuset onsdag den 16. januar kl. 10-13.



### **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). Ordrer modtaget inden kl. 12 ekspederes samme dag, og bestillingen leveres direkte til hjemmearbejdsskedsadresse.

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

På mail til [batterier@oticon.dk](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:**

Ældresagen orienterer

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

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**

Afholder foredrag torsdag den 10. januar 2019, kl. 19.30  
i Aktivitetshuset.

Historiker Lone Fasmer fortæller om ”korn, mel og bagning  
i historisk perspektiv”.

Det er en fortælling om de tidligste kornarter i Danmark, og hvilken  
betydning indførelsen landbruget for befolkningen.

Lone fortæller også om bagningens historie helt tilbage til bonde-  
stenalderen for ca. 6.000 år siden og følger udviklingen op til vor  
tid. Om middelalderens ”jernkager” og blandt andet Gode råd og  
baging før vi fik støbejernskomfuret i midten af 1800-tallet. Tærte-  
panden og gasbageformen vil ikke blive glemt, og følger  
”modestrømningerne” helt op til i dag.

Lidt lokalhistorie om bagerier i Tølløse er også på programmet.

Traktement: Kaffe/kage, medlemmer 30 kr. ikke medlemmer 50 kr.



## Nyt fra Brugerrådet:

### Aktivitetshuset – Brugerrådets arrangementer og møder i 2019

<u>Arrangement</u>	<u>Dato</u>	<u>Tid</u>
Besøg Christiansborg m/spisning i snapstinget	Tirsdag d. 15. januar	15.30 - 23.00
Brunch	Fredag d. 15. Marts	10.00 - 12.00
Brunch	Fredag d. 12. april	10.00 - 12.00
Brunch	Fredag d. 7. juni	10.00 - 12.00
Bustur til Bogense/ Rosenfestival	Lørdag d. 3. august	09.00 - 17.00
Åbent Hus	Fredag d. 30 august	14.00 - 16.30
Brunch	Fredag d. 13. september	10.00 - 12.00
Høstfest	Fredag d. 27. september	17.30 - 22.30
Brunch	Fredag d. 11. oktober	10.00 - 12.00
Brunch	Fredag d. 15. november	10.00 - 12.00
Bustur-Jul i Tivoli	Onsdag d. 27. november	14.30 - 21.30
Julefrokost	Fredag d. 6. december	12.30 - 17.30

#### **Brugerrådet afholder ordinære møder:**

Brugerrådsmøde	Torsdag d. 3. Januar	10.00 - 12.00
Brugerrådsmøde	Torsdag d. 7. Februar	10.00 - 12.00
Årsmødet	Onsdag d. 27. Februar	10.00 - 11.30
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 27. Februar	11.30 - 12.30
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 6. Marts	10.00 - 11.45
Tovholdermøde	Onsdag d. 6. Marts	12.00 - 14.00
Brugerrådsmøde	Torsdag d. 4. April	10.00 - 12.00
Brugerrådsmøde	Torsdag d. 2. Maj	10.00 - 12.00
Brugerrådsmøde	Torsdag d. 6. Juni	10.00 - 12.00
Brugerrådsmøde	Torsdag d. 1. August	10.00 - 12.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 4. September	10.00 - 11.45
Tovholdermøde	Onsdag d. 4. September	12.00 - 14.00
Brugerrådsmøde	Torsdag d. 3. Oktober	10.00 - 12.00
Brugerrådsmøde	Torsdag d. 7. November	10.00 - 12.00
Brugerrådsmøde	Torsdag d. 5. December	10.00 - 12.00

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

### **Julefrokost i Aktivitetshuset den 7. december 2018**

Brugerrådet ved Aktivitetshuset i Tølløse havde inviteret til den årlige julefrokost i aktivitetshuset fredag den. 7. december 2018.

82 personer havde tilmeldt sig. Vi spiste lækker julemad fra Superbrugsen, som også havde sponsoreret 9 mandelgaver og 3 store varekurve, som blev udloddet sammen med 4 flotte juledekorationer, som Ebbe Kring Jørgensen havde lavet og sponsoreret.

Dennis Batiste fra Hvidovre underholdt med sang og musik og Lissi Kring Jørgensen læste en meget underholdende julehistorie. Formanden, Erik Jensen takkede alle de frivillige og brugerrådet for deres store arbejde med at arrangere julefrokosten.

Alle hyggede sig gevaldigt og havde en god dag. Sidst på eftermiddagen ønskede formanden alle en glædelig jul og et godt nytår og han benyttede lejligheden til at annoncere det næste arrangement, som er en tur med besøg på Christiansborg d. 15. januar.

**Nogle billeder fra julefrokosten**



**Brugerrådet arrangerer**  
**Besøg på Christiansborg**

med spisning af dagens ret i snapstinget og rundvisning ved medlem af folketinget Jacob Jensen, Tølløse.

**Tirsdag den 15. Januar 2019**

med bus fra Aktivitetshuset kl. 15.30 og med forventet hjemkomst kl. 22.30

Pris for turen incl. spisning og kaffe er 200,00 kr. som betales kontant i bussen  
Max. 50 deltagere efter først til mølle princippet.

Sidste frist for tilmelding er den 9. januar på listen i A-Huset på opslagstavlen.

Ved eventuelt stor tilslutning kan venteliste oprettes og en ekstra tur arrangeres senere på foråret.

Med venlig hilsen  
Brugerrådet

Nyt fra aktivitetshuset udgives af Brugerrådet for  
Aktivitetshuset i Tølløse.

Ansvarshavende redaktør er formand for Brugerrådet,  
Erik Jensen.

Forsidens foto er taget af Ejlf Rude Jensen.

## **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 YouTube.

Hilsen  
Lissi og Jean  
Tlf: Lissi 25154960  
Tlf.: Jean 72365389

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.  
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.; 25154960

**Eldre Sagens Demens Café:** Tovholder, Ninna Krabbe Andersen,  
Tlf.: 23399991. Mail: ninnakrabbe@live.dk. Bente Lykke Jacobsen,  
Tlf.: 23467425. Mail: lykke4340@pc.dk

**Eldre 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)

**Rådmedlem Marina Vijngaard:** Østergade 20. Tlf.. 59185841.  
Mail: [eho@olsen.mail.dk](mailto:eho@olsen.mail.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:** Hjortholmvej 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).

### 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.**