



# **Nyt fra Aktivitetshuset**

**NYTORV 14, 4340 TØLLØSE**

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

**Februar 2019**

## Aktivitetskalender februar 2019

<b>Dato</b>	<b>Kl.</b>	<b>Arrangementer</b>
<b>Fredag 1.</b>	11.00-16.00	Yngre pensionister
<b>Lørdag 2.</b>		
<b>Søndag 3.</b>		
<b>Mandag 4.</b>	09.00-10.00 10.00-15.00 10.00-12.00 14.00-16.00 19.00-22.00	KOL hold v/Rudy Kniple og nørkle café Billard Engelsk Skak
<b>Tirsdag 5.</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 6.</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 7.</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 Læsekreds Bordtennis Billard Fællessang med Ældre Sagen
<b>Fredag 8.</b>		
<b>Lørdag 9.</b>	09.30-16.30	Glaskunst / koldglas
<b>Søndag 10.</b>	14.00-17.00	Banko i Støtteforeningen

<b>Dato</b>	<b>Kl.</b>	<b>Arrangementer</b>
<b>Mandag 11.</b>	09.00-10.00 10.00-15.00 10.00-12.00 14.00-16.00 19.00-22.00	KOL hold v/Rudy Kniple og nørkle café Billard Engelsk skak
<b>Tirsdag 12.</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 13.</b>	09.00-11.30 09.45-11.45 09.45-10.45 13.00-15.00 14.00-16.00 14.00-17.00	Gymnastik v/Bodil EDB Lissi og Egon Zumba EDB Lisa og Per Billard Banko Seniorerne
<b>Torsdag 14.</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 19.30-22.00	KOL hold v/Rudy Gymnastik v/Bodil Bowls Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Kortspil Bordtennis Billard Fællessang med Ældesagen Lokalhistorisk Forening
<b>Fredag 15.</b>	11.00-16.00	Yngre pensionister
<b>Lørdag 16.</b>		
<b>Søndag 17.</b>		

<b>Dato</b>	<b>Kl.</b>	<b>Arrangementer</b>
<b>Mandag 18.</b>	09.00-10.00 10.00-15.00 10.00-12.00 14.00-16.00 19.00-22.00	KOL hold v/Rudy Kniple og nørkle café Billard Engelsk skak
<b>Tirsdag 19.</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 20.</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	Gymnastik v/Bodil Zumba EDB Lissi og Egon EDB Lisa og Per Zumba Billard
<b>Torsdag 21.</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 22.</b>		
<b>Lørdag 23.</b>		
<b>Søndag 24.</b>	14.00-16.00	Ældresagen arrangement "Hit med sangen" v/H.P. Jepsen

<b>Dato</b>	<b>Kl.</b>	<b>Arrangementer</b>
<b>Mandag 25.</b>	09.00-10.00 10.00-15.00 10.00-12.00 14.00-16.00 19.00-22.00	KOL hold v/Rudy Kniple og nørkle café Billard Engelsk skak
<b>Tirsdag 26.</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 27.</b>	09.00-11.30 09.45-10.45 09.45-11.45 10.00-11.30 11.30-12.30 13.00-15.00 14.00-16.00 14.00-17.00	Gymnastik v/Bodil Zumba EDB Lissi og Egon Brugerrådets årsmøde Brugerrådsmøde EDB Lisa og Per Billard Seniorene generalforsamling + ½ bankospil
<b>Torsdag 28.</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

### **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 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**

Søndag den 24. februar kl 14.00 i Aktivitetshuset, Tølløse

”Hit med sangen”

V/H. P. Jepsen

Et arrangement for de sangglade, inspireret af ”Hit med sangen” synger og gætter deltagerne sig gennem et bredt udvalg af alletiders hits og evergreens. H. C. Jepsen er quiz-master og spiller guitar til fællessangen.

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**

”Røverhistorier fra alverdens støvede landeveje”

Foredrag ved eventyrer og foredragsholder Jan Tvernø i Aktivitets-  
huset torsdag den 14. februar kl. 19.30.

Jan Tvernø har rejst rundt i verden og set, oplevet lidt af hvert. Jan fortæller om sin mange rejser og de mennesker, han har mødt på alverdens landeveje og midt ude i ingenting.

Vi skal bl.a. høre om mødet med bjerggorillaer i Uganda. Hvad tager man med som værtindegave, når man er på besøg hos nomader i Mongoliet. Hvilke tanker gør man sig, når man står på toppen af Perus højeste bjerg og ved, at man stadigvæk mangler den farligste del af turen – at komme ned igen. Hvordan takler man to sikkerhedslandinger på Papua Ny-Guinea.

Foredraget giver dig kort sagt en oplevelse ud over det sædvanlige, som bakkes op af Jans egne fantastiske fotos. De mange rejser har givet Jan en masse spændende og bizarre rejseoplevelser, som han fortæller om på en levende, informativ og underholdende facon.

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>
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. 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.

Alle er meget velkommen til at deltage i årsmødet.

Nyt fra aktivitetshuset udgives af Brugerrådet for Aktivitetshuset i Tølløse.

Ansvarshavende redaktør er formand for Brugerrådet, Erik Jensen.

Forsidens foto er taget af Ejlif Rude Jensen.

### **Kommende arrangementer i Aktivitetshuset**

Brugerrådsmøde den 7. februar kl. 10-12.

Aktivitetshusets årsmøde afholdes den 27. februar kl. 10-11.30

Brugerrådsmøde den 27. februar kl. 11.30-12.30

Tovholderne indkaldes til møde i Aktivitetshuset torsdag den 6. marts kl. 12-14.

### **Sangbøger**

Brugerrådet har indkøbt 100 stk. nye Seniorsangbøger, Sangbøgerne er til benyttelse af alle brugerne i Aktivitetshuset.

Sangbøgerne forefindes i lokale 2





## Årsmøde i Aktivitetshuset

Onsdag d. 27. februar kl. 10

Dagsorden jfr. Holbæk Kommunes vedtægter af 1.  
jan. 2019 for brugerråd ved de Aktive Centre.  
(Se vedtægterne på brugerrådets hjemmeside)

Der skal udpeges :  
Formand Kasserer  
medlemmer af brugerrådet  
Suppleanter  
Bilagskontrollant

P.b.v .  
Erik Jensen  
Formand



**Dagsorden til årsmødet onsdag d. 27 februar 2019 kl. 10.00**  
**i aktivitetshuset.**

1. Valg / udpegning af dirigent
2. Valg / udpegning af stemmetællere
3. Evaluering af årets aktiviteter og drøftelse af det kommende års aktiviteter v/formanden
4. Fremlæggelse af årsregnskab v/kassereren
5. Valg / udpegning af formand for det kommende år—Nuværende formand er Erik Jensen
6. Valg / udpegning af kasserer for det kommende år—Nuværende kasserer er Niels Sørensen
7. Valg / udpegning af 7 medlemmer til brugerrådet. Nuværende medlemmer er: Ebbe Kring Jørgensen, Birgit Klarskov, Henning Hoff Nielsen, Carsten Kristoffersen, Kirsten Thomasen, Henning Pedersen og Marina Wijngaard.
8. Valg / udpegning af 2 suppleanter for brugerrådet - nuværende suppleant er: Flemming Colbe og Bente Lykke Jacobsen
9. Valg / udpegning af 1 bilagskontrollant– Nuværende bilagskontrollant er Mogens Jørgensen
10. Valg / udpegning af 1 suppleant for bilagskontrollanten. Nuværende suppleant er Ole Olsen
11. Ordet er frit

På brugerrådets vegne  
Erik Jensen, fmd.



Ny

### Aktivitet : Koldglas

Vil du være kreativ med Glaskunst

Så kom

**Lørdag d. 9. februar kl. 9.30 – 16.30 i Aktivitetshuset**

Vi får en instruktør / underviser

til at lære os om at lave glasmosaikker og glasfigurer

**Det koster kr. 250,- første gang, og der indgår:**  
instruktør/ underviser – glas til 2 figurer og brænding  
1 sandwich til frokost.

Ekstra glas kan købes

Medbring viskestykker og evt. bøtter til rest glas

Vi taler om hvordan vi skal mødes fremover. Lørdage / hverdage??

**Betaling ved tilmelding senest d. 4. feb.**

**til Marianne Sørensen 30684929.**

**Mobilepay 30684929 kan bruges til betaling**



### **Brugerrådet ved Aktivitetshuset arrangerede besøg på Christiansborg**

50 brugere af aktivitetshuset i Tølløse besøgte tirsdag d. 15. januar Christiansborg og Folketinget, hvor folketingsmedlem, Jacob Jensen, Tølløse tog imod og fortalte levende om Christiansborg slot og om arbejdet i folketinget, som han har været medlem af siden 2005.

Inden rundvisningen spise alle dagens ret i snapsetinget, som bestod af meget velsmagende koteletter i tomatsovs. Kaffen indtog man senere på aftenen i venstres gruppeværelse, hvor Jacob Jensen kunne løfte sløret for den meget omtalte sundhedsreform, idet statsministeren netop havde orienteret Jacob om udspillet.

For mange af deltagerne var det første gang de var på Christiansborg, og der blev snakket livligt om oplevelsen og om de mange indtryk i bussen på vej hjem til Tølløse. Alle havde en rigtig god aften på Christiansborg og formanden for brugerrådet Erik Jensen sluttede aftenen i bussen med at takke for en god aften og reklamerede for næste arrangement, som er årsmødet i Aktivitetshuset onsdag d. 27. februar.



Jacob på trappen i vandrehal-  
len fortæller deltagerne om  
Christiansborg Slot.



Deltagerne lytter i samtaleværelset til Jacobs orientering om brug af lokalet som repræsentationslokale.



Deltagerne i  
Finansudvalgets lokale.



## **Hjertestarter**

Brugerrådet har ansøgt Trygfonden og fået bevilliget en hjertestarter, der nu er klar til brug. Hjertestarteren er monteret på højre side af indgangen til Aktivitetshuset.

**Ejlif Rude Jensen er fadder for hjertestarteren.**

Der er 5 personer, der har været på et kombineret førstehjælps/hjertestarter kursus, alle fem bor i tilknytning til A- huset. Alle kan bruge hjertestarteren, idet hjertestarteren, når man åbner den selv vejleder én om, hvorledes man skal benytte den i påkommende tilfælde.



## **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 lige uger kl. 13.30-14.30  
Alle dage i lokalet bag 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

**Koldglas:** Tovholder, Marianne Sørensen. Mobil 30684929.  
Mail: oestergade121ms@gmail.com

**Kortspil:** Tovholder Jacob Østergaard, tlf.: 53292384.  
Mail: oestergaard1942@hotmail.com.

## **AKTIVITETERNES KONTAKTPERSONER**

**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

**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: 4350kpl@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 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@woomail.dk

### **Støtteforeningen Aktivitetshusets venner for åbne brugere:**

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

**WEB redaktør af hjemmesiden:** Carsten Christoffersen. Mobil 31424884. Mail: ck@kristoffs.dk

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

**Zumba:** Tovholder, Jean Nielsen, tlf.: 72365389. Lissi Kring, tlf.; 25154960

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

## **AKTIVITETERNES KONTAKTPERSONER**

**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:**

<b>Fest/Tur Udvalg</b>	Niels Sørensen, formand Henning Hoff Nielsen Birgit Klarskov Henning Petersen
<b>Blad udvalg</b>	Niels Sørensen, tovholder Mogens Jørgensen Lissi Kring Jørgensen, redaktør
<b>EDB Udvalg</b>	Carsten Kristoffersen, tovholder Niels Sørensen
<b>Vaccinations- dagen</b>	Niels Sørensen
<b>Praktiske Opgaver</b>	Henning Hoff Nielsen Henning Petersen Birgit Klarskov
<b>Tovholdernes kontakt til Brugerrådet:</b>	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 blærekateter, 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.**