



Nyt fra Aktivitetshuset

NYTORV 14, 4340 TØLLØSE

www.aktivitetshuset-tollose.dk

Marts 2019

Aktivitetskalender marts 2019

Dato	Kl.	Arrangementer
Fredag 1.	11.00-16.00	Yngre pensionister
Lørdag 2.		
Søndag 3.		
Mandag 4.	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
Tirsdag 5.	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 6.	09.00-11.30 09.45-11.45 09.45-10.45 10.00-11.45 12.00-14.00 13.00-15.00 14.00-16.00	Gymnastik v/Bodil EDB Lissi og Egon Zumba Brugerrådsmøde Tovholdermøde EDB Lisa og Per Billard
Torsdag 7.	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 Ældre Sagen
Fredag 8.	11.00-16.00	Yngre Pensionister
Lørdag 9.	09.30-16.00	Glaskunst
Søndag 10.	14.00-17.00	Generalforsamling i Støtteforeningen med efterfølgende helt bankospil

Dato	Kl.	Arrangementer
Mandag 11.	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
Tirsdag 12.	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 13.	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
Torsdag 14.	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, generalforsamling
Fredag 15.	10.00-12.00 11.00-16.00	Brunch Yngre pensionister
Lørdag 16.		
Søndag 17.	14.00-16.00	Ældre Sagen årsmøde

Dato	Kl.	Arrangementer
Mandag 18.	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
Tirsdag 19.	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 20.	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
Torsdag 21.	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 Skosalg Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Kortspil Læsekreds Bordtennis Billard Fællessang med Ældresagen
Fredag 22.	11.00-16.00	Yngre Pensionister
Lørdag 23.		
Søndag 24.		

Dato	Kl.	Arrangementer
Mandag 25.	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
Tirsdag 26.	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 Caféen Håndarbejds Caféen
Onsdag 27.	09.00-11.30 09.45-10.45 09.45-11.45 13.00-15.00 14.00-16.00 14.00-17.00	Gymnastik v/Bodil Zumba EDB Lissi og Egon EDB Lisa og Per Billard Bankospil Seniorerne
Torsdag 28.	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
Fredag 29.	14.00-16.00	Yngre pensionister
Lørdag 30.		
Søndag 31.		

Vær opmærksom på, at der ikke er Zumba den 6. marts om eftermiddagen, grundet Brugerrådets tovholdermøde.

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. 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

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 d. 17. marts kl 14.00

Årsmøde

Det er her du kan gøre din indflydelse gældende.
Nye ideer modtages meget gerne.

Der bydes på lidt godt at spise og drikke
Det er gratis at deltage

Der er salg af billetter den 1 og 2 april kl 10-12 til spis
sammen, som foregår fredag den 26. April
Først til mølle princip
Pris 125 kr.

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 rum-
met, 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 ordinær generalforsamling torsdag den 14. marts 2019 kl. 19.30 i Aktivitetshuset Tølløse.

Dagsorden i henhold til vedtægterne. Der skal vælges 1 suppleant for 1 år – øvrige på valg genopstiller.

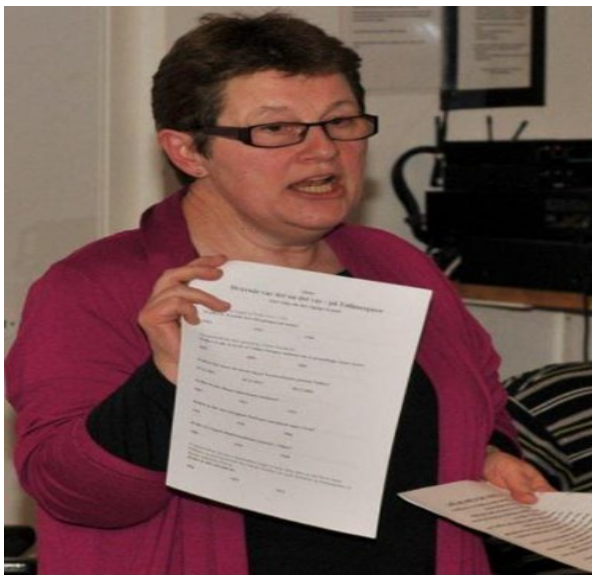
Efter generalforsamlingen afvikles den populære lokalhistoriske holdquiz under ledelse af arkivleder Inge – Lis – Madsen. (vingaver til alle på det vindende hold).

Gratis traktament: Vin/øl/vand/kaffe/kage. **Nb!** Kun medlemmer af foreningen kan deltage i generalforsamlingen.

Bliv medlem!

Se foreningens hjemmeside: www.tølløse.dk

Inge-Lis Madsen



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

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 onsdag den 6. marts kl. 10-11.45.

Tovholdermøde onsdag den 6. marts kl. 12-14.

Brunch fredag den 15. marts kl. 10-12.

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.

Nyt fra Yngre Pensionister:

Det har været et ønske fra nogle af brugerne, at vi kunne benytte lokalerne hver fredag i Aktivitetshuset, vi har kørt en prøveperiode, og ønsker det nu fast.

Fremover mødes vi hver fredag i Aktivitetshuset rum 5. fra kl. 11 -16.

Alle med fysiske sygdomme er velkomne. I forhold til alder og målgruppe.

Har man som borger brug for personlig hjælp, skal man selv sørge for dette, da vi ikke har plejepersonale tilknyttet vores gruppe.

Vi er en gruppe af førtidspensionister, der for ca. 20 år siden startede gruppen. Derfor er nogle af os blevet "lidt grå i toppen" men stadig er målgruppen "Yngre".

Vi taler meget - og højt til tider, og ellers laver vi: håndarbejde, fødselsdags/jule kort, tager på små udflugter, biograf og hvad vi ellers finder på.

Vi drikker kaffe og the samt spiser fælles frokost, enten tager man selv med, eller vi bestiller smørrebrød. (Og ikke at forglemme, så elsker vi kage !!!!).

På Yngre Pensionisters vegne

Karen Andersen
Tovholder.

GENERALFORSAMLING
Søndag den 10. marts 2019, kl. 14.00,

afholder STØTTEFORENINGEN AKTIVITETSHUSETS VENNER
for åbne brugere
ordinær generalforsamling i Aktivitetshuset

Med følgende dagsorden:

1. Valg af dirigent, referent, og evt. stemmetællere.
2. Beretning v/formanden.
3. Regnskab v/kasserer, Birgit Klarskov
4. Indkomne forslag. Bestyrelsen foreslår uændret kontingent 25,-kr.
Begge suppleanter deltager i bestyrelsesmøderne uden stemmeret.
5. Valg til bestyrelsen: Ole F. Olsen, modtager genvalg.
Bodil Okkerholm, modtager genvalg.
Eva Almy, modtager genvalg.
Eigil Toft, modtager genvalg.
Tove Hansen, ønsker at udtræde.
Forslag.
6. Valg af 2 suppleanter for 1 år: Kirsten Stormly, modtager genvalg.
Forslag.
7. Valg af revisor for 2 år: Find Poulsen, modtager ikke valg.
Forslag.
8. Valg af revisorsuppleant for 1 år: Forslag.
9. Eventuelt.

Eventuelle forslag skal foreligge skriftligt og sendes til formanden, Ole F. Olsen, Ljungbyvej 2, 4340 Tølløse, e-mail: oleol@post2.tele.dk,

Senest lørdag den 2. marts 2019.

Efter generalforsamlingen spiller vi et helt Bankospil.
Støtteforeningen er vært med kaffe og kage, **husk at medbringe kaffekopper.**

På bestyrelsens vegne,
Ole F. Olsen



Støtteforeningen Aktivitetshusets Venner for åbne brugere.

Inviterer på forårstur til Midtjylland og sølandet ved Skanderborg og Silkeborg, tirsdag d. 7. maj, 2019 med overnatning på Hotel Skanderborghus.

Afgang fra Tølløse Hallen kl. **8.30**, fra Fakta kl. **8.35** og fra Aktivitetshuset, kl. **08.40** med Grandløse Busser.

Vi håber, der bliver tid til en pause med formiddagskaffe og en dram.

Vi holder frokost, hvor der serveres en sandwich med vand eller øl. I forbindelse med frokosten på havnen i Fredericia, kan man se på seværdigheder og historiske steder.

Derefter fortsætter bussen gennem det forårsgrønne landskab til Midtjylland, til Hotel Skanderborghus, hvor vi får en 2 retters menu eller buffet, overnatning + morgenmad. Dag 2. går turen til Silkeborg, hvor vi skal sejle på søerne. Vi undersøger muligheder for aftensmad på hjemturen. Man skal være selvhjulpne på turen, eller have en hjælper med.

Pris: 750,- kr. i delt dobbeltværelse og 900,- kr. for enkeltværelse.

Bindende tilmelding til Bodil Okkerholm med start **søndag d. 10. marts 2019** til Bankospillet i Aktivitetshuset.

Har du spørgsmål, så ring til tlf. 30507551 eller tlf. 59185251.

Støtteforeningen har planlagt en Juleindkøbstur til Rostock mandag den 25. november 2019 med spising på ud- og hjemturen. Reserver dato for turen!

**På bestyrelsens vegne
Bodil Okkerholm.**

Formanden for brugerrådets beretning til årsmødet onsdag den 27. februar 2019 i Aktivitetshuset i Tølløse.

Stor aktivitet med mange arrangementer og mange forskellige hold har præget årets arbejde i brugerrådet. Således er der 24 forskellige hold i gang i huset i øjeblikket. Udover at være kontakttled for alle disse hold, har brugerrådet afholdt flere arrangementer end de tidligere år, hvor ældeerrådet og kommunen velvilligt har imødekommet vore initiativer med økonomisk støtte langt hen ad vejen.

Vi har deltaget i arbejdet med kommuners nye vedtægter, som er indført fra 1. januar 2019. Vi har søgt om og derefter anskaffet: Ny crossmaskine til motionsrummet, nye skabe til rekvisitter, nyt elorgel, nye rekvisitter til gym. med Bodil, rekvisitter til opstart af koldglas hold, 4 nye borde og 30 stole, nye sangbøger og hjertestarteren. Desuden har vi i år fået bevilliget penge til indkøb af 4 nye bolde til Bowls holdet og 2 plantekummer ved indgangen.

Og vi har og er i dialog med kommunen om flytning af trappen endnu en gang. Vi har udgivet bladet "Nyt fra Aktivitetshuset" hver måned, og holdt hjemmesiden ajour. Vi har fået en bogreol, hvor bøger kan lånes og egne bøger kan udlånes. Vi har fået opsat hjertestarter udenfor huset. Og ikke mindst har brugerrådet selv afholdt flere arrangementer og busture end tidligere. Mere om det meste lidt senere.

Hvordan har alt det så kunnet lade sig gøre - jo, det har det ikke mindst fordi vi hjælpes ad om det meste - vi deles om opgaverne med god støtte fra Jean, og vi har haft flere frivillige udenfor brugerrådet til at hjælpe til med arrangementerne.

Vi har afholdt 3 Brunch arrangementer i efteråret om fredagen om formiddagen med virkelig god stemning og godt 50 deltagere første gang og 65 næste gang og d. 16. november var vi over 90 og lokalet bag trappen måtte tages i brug til deltagerne. Et nyt arrangement, som vi vist godt kan betegne som en succes, og som vi forsøger at genoptage til marts måned 2019. Åbent hus d. 31. 8 hvor Baggårdens Bolcher spillede for de ca. 125 der var mødt frem. Mange tovholdere fremviste deres aktivitet, og jeg tror også at nogle af holdene fik nye deltagere Sumba for + 60 havde mange nysgerrige og holdet havde 15 deltagere da det startede op - dejligt at se, at også nye tiltag kan samle god tilslutning.

Derudover er der startet et helt nyt hold - koldglas, som netop har holdt infodag her i februar måned 2019.

Vi holdt høstfest d.28. september med underholdning ved Frank P og festtale ved Lissi Kring Jørgensen - godt 60 deltagere med god mad fra Superbrugsen.

I tæt samarbejde med kommunen holdt vi 75 års fødselsdag d. 14. november til kaffe og stor lagkage for alle der fyldte 75 år i 2018, 55 fødselarer havde taget imod indbydelsen, hvor sundhedsvejleder Tove Junge fortalte om, hvordan man bedst kan holde hjemmeplejen fra døren ved at spise sundt og at holde sig i gang.

Formanden for brugerrådet fortalte om alle de mange muligheder aktivitets-
huset tilbyder for at man også kan holde sig i gang, og fremhævede zumba
+60 som det sidste nye tiltag af aktiviteter, som Jean viste en lille prøve på.
Jul i Tivoli - også et nyt tiltag - en bustur d. 21. november, hvor 108 brugere
af huset oplevede julestemningen i den flot juleudsmykkede gamle have i
Tivoli, og vi spiste en dejlig juleplade i Grøften inden turen igen gik til Tøl-
løse. Brugerrådet havde først bestilt en bus til 50 personer og håbede på, at
vi kunne blive nok til at fylde denne, men det viste sig hurtigt ved tilmeldin-
gerne, at der var stor interesse for en sådan tur, så endnu en bus blev bestilt
og mere plads i Grøften i Tivoli. En særdeles vellykket tur, som sikkert for-
tjener en gentagelse, ja måske en tradition?

Julefrokost d. 7. december med 82 deltagere - flot tilslutning, hvor lokalet
bag trappen igen måtte tages i brug - det er ikke det helt ideelle, at dele sel-
skabet i to, men det er bedre end, at vi måtte skuffe ca. 20 ved at sige nej/alt
udsolgt. Superbrugsen havde igen leveret maden og samtidig havde de spon-
seret 3 meget flotte varekurve ca. 200,00 kr. til udlodning og 9 mandelgaver
- vi siger tak til brugsen. Ebbe får også en varm tak for 4 flotte juledekori-
tioner, ligeledes til udlodning og for mange fine juledekorationer på hvert
bord.

Lissi Kring Jørgensen fortalte en meget underholdende julehistorie. En hyg-
gelig eftermiddag.

Og hvis vi lige også skal tage hul på det nye år, så var 50 deltagere en tur
med bus til Christiansborg d. 15. januar 2019, hvor vi spiste en dejlig kotelet
i snapstinget, og hvor folketingsmedlem Jacob Jensen, Tølløse viste rundt og
fortalte om slottets historie og arbejdet i folketinget. Også en vellykket tur.

Irene fra "Syng med Irene" holder en pause, og i stedet har Preben og Anni
fra St. Merløse trådt til således at holdet er fortsat med at synge en gang om
ugen. Tak til Irene for mange års aktiv medvirken til at holde stemmebånde-
ne kørende hver torsdag eftermiddag.

Vaccinationsdagen d. 2. oktober 97 pensionister blev vaccineret og Niels
stod for indlæsningen af sygesikringskortet på dagen - brugerrådet gav en
kop kaffe efter det lille stik. Ebbe stod for et førstehjælpskursus i brug af
hjertestarteren umiddelbart efter vi havde fået sat den op. Der deltog fem
personer her fra området og Ejllif Jensen fra boligforeningen er kontaktper-
son vedr. hjertestarteren.

Den gratis kaffeordning for deltagere på aktivitetsholdene er fortsat, og alle
er glade for kaffen, som ikke gælder for foreninger, der opkræver kontin-
gent, men for alle deltagere på holdene.

Hvor mange bruger så huset hver uge eller årligt? Carsten har indsamlet listerne fra hvert enkelt lokale her i huset, og talt deltager antallet sammen og er kommet til i alt ca. 400 i gennemsnit hver uge som har besøgt huset i forbindelse med det ene eller det andet arrangement eller aktivitet. Det er rigtigt mange mennesker, som kommer her i huset, og det betyder også, at det kniber med pladsen i dette lokale til nogle af arrangementerne.

Vi har tidligere fået lovning på flytning af trappen og opsætning af en foldevæg, men det blev udskudt, men vi har nu igen kontakt til kommunen om dette projekt, og Niels har målt op og sendt en tegning til kommunen om hvordan dette kan lade sig gøre. Vi afventer nu en tilbagemelding fra kommunens bygningskontor, om de vil arbejde videre med vores tanker og ønsker.

Vi har afholdt 2 tovholder møder den 1. marts og d. 6. september. To korte møder kl.12.00 til 14.00, hvor vi opridser husreglerne for hinanden, og lytter til de ønsker tovholderne har for benyttelse af huset. Et par gode timer sammen, hvor vi også kan høre evt. nyt fra kommunen ved vores aktivitetsvej leder Jean.

Jeg vil benytte denne lejlighed til at sige tak til alle tovholdere for jeres frivillige indsats for at få de hold I står for til at fungere så godt som de gør, tak for et godt samarbejde i det forløbne år.

Vi planlægger at afholde 2 tovholdemøder om året, hvor det første bliver onsdag d. 6. marts, her om en uges tid - kl.12.00 til 14.00. og det andet til efteråret onsdag d. 4. september, men hvis der er behov for at vi mødes ind imellem, så gør vi også bare det.

Vi har holdt 11 brugerrådsmøder i årets løb, et hver måned som planlagt den første torsdag i hver måned, undtagen i juli måned. Og derudover har fest-tur udvalget været samlet flere gange for at tilrettelægge arrangementerne. Og Forretningsudvalget har lavet forslag til aktivitetskalenderen og vi har gennemgået de nye vedtægter, og lavet brugerrådets egen forretningsorden.

Det har som sagt været et meget aktivt år for brugerrådet med mange arrangementer med flere deltagere end vi havde forventet, og dermed med nye udfordringer, og med andre måder at løse opgaverne på, som vi har forsøgt at løse hen ad vejen. Det har også medført nogle brugerrådsmøder, hvor tonen måske har været lidt hård ind imellem, som Jean på et tidspunkt bemærkede til et møde.

Niels har deltaget i en arbejdsgruppe om de nye vedtægter for alle kommunens aktive centre, som mundede ud i, at brugerrådene fortsætter med nogle justeringer, hvor det bl.a. er præciseret hvem der må benytte A-huset, nemlig alle seniorer i området, og hvor mere ansvar og flere opgaver bliver lagt ud til os frivillige i brugerrådet, hvor vi kan søge om økonomisk støtte til vore arrangementer og til inventar og andet. Kommunens vedtægter beskriver også, hvordan brugerrådene fremefter skal organisere sig på årsmødet. Disse vedtægter bliver for omfattende at komme ind på her ved årsmødet, men jeg skal nævne, at nu hedder det ikke "at vælge", men at "udpege" til brugerrådet, og at alle er på valg for en et årig periode i mod-sætning til tidligere, hvor fmd. og kasserer skiftevis blev valgt for 2 år ad gangen, ligesom medlemmerne også blev valgt for 2 år. Men hvis der er flere kandidater til en post, skal der fortsat være valg mellem disse kandidater.

Disse arrangementer og ture koster en del penge, som deltagerne selv bidrager til med en stor andel, men ikke det hele, idet vi får et pænt tilskud fra det offentlige / kommunen / ældrerådet, som har været meget velvillige til at mødekomme vore ansøgninger hele året, men det vil Niels komme ind på i kasserens beretning om lidt.

I flg. Kommunens nye vedtægter skal vi også sige lidt om, hvad brugerrådet har planlagt for det kommende år, og her kan jeg sige, at brugerrådet har lavet en arrangements- og mødekalender for hele året 2019, hvor vi bl.a. har planlagt 3 fredage med brunch i foråret og 3 igen til efteråret, en høstfest og en julefrokost, og vi vil gerne gentage successen med en bustur til Tivoli "Jul i Tivoli" til sidst i november. Derudover bliver der planlagt en heldagsudflugt i bus til Rosenfestival i Bogense på Fyn til sommer, og ind imellem alt dette vil vi igen i år invitere til åbent hus til august, hvor vi vil præsentere aktiviteterne især for nye brugere af huset. Alt dette kan læses i januar bladet, hvor alle datoer for arrangementer og møder er omtalt, ligesom alle datoer for resten af året bliver nævnt i bladet hver måned fremefter

Slut som år 2018:

Jeg synes vi skal sende en tak til kommunen, fordi de stiller huset her til rådighed for områdets seniorer ganske gratis incl. lys og varme - indholdet må vi så selv fylde ud i tæt samarbejde med Jean, vores aktivitetsvejleder. En stor tak til dig Jean for din hyggelige og rare måde at være på, for din aktive måde at medvirke til husets liv.

Tak til Lissi fra avisen, du har været redaktør hele året af husets blad, hvilket vi er meget glade for, og siger dig mange tak for dit arbejde med bladet, som udkommer hver måned - flot blad og stort arbejde - tak Lissi. Tak til Niels for altid at have styr på økonomien, for tilskudsansøgninger til kommunen, og for altid at være parat med en hjælpende hånd, og tak for ajourføringen af hjemmesiden sammen med din datter, hils hende og sig tak. Du er nu blevet afløst for dette arbejde af Carsten, som vil holde styr på hjemmesiden fremefter. Tak for kaffen til Henning, og til slut en stor tak til alle i brugerrådet, for godt samarbejde og for jeres aktive måde at være med til at give alle brugere af aktivitetshuset her i Tølløse nogle gode tilbud og mulighed for gode oplevelser.

Vi er alle frivillige og ulønnede, så derfor håber jeg "at arbejdet bærer lønnen i sig selv" med et noget slidt udtryk. Det har på alle måder været et meget aktivt år, hvor hovedvægten har været aktivitet og socialt samvær, og jeg tror, at mange brugere af huset ser frem til nogle gode arrangementer igen i løbet af næste år. Jeg synes, at brugerrådet godt kan være dette års indsats bekendt.

Erik Jensen, fmd. for brugerrådet

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.arnt@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. Marie Henriksen, mobil 25774026,

mail: henriksen2010@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 Marie Henriksen. Mobil 25774026. Mail: henriksen2010@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@waoomail.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 Kristoffersen. Mobil 31424884. Mail: webmaster@aktivitetshuset-tollose.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:

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: 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 Wijngaard: Østergade 20. Tlf.: 59185841.

Mail: eho@olsen.mail.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: Hjortholmvej 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.

**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 biret (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
Pensionister:	Hovedret	50,00 kr	62,50 kr.
	Biret	18,00 kr.	23,00 kr.
	Hovedret + biret	59,50 kr.	74,50 kr.
Pårørende:	Hovedret		62,50 kr.
	Biret		23,00 kr.
	Hovedret + biret		74,50 kr.
Ekstra:	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.

Der er mulighed for fri og gratis træning i Aktiv Center Tølløses træningslokale under følgende forudsætninger.

Man skal være pensionist eller efterlønsmodtager eller + 60 år

Træningen er uden personalestøtte og instruktion.

Aktivitetsvejleder hjælper dog gerne i gang og giver instruktion i brug af træningsredskaberne.

Derefter skal man selv kunne betjene træningsmaskinerne.

Al træning er på eget ansvar. Så tag en ven med så du ikke træner alene!

Transport til og fra fri træning står den enkelte selv for.

Efterlad lokalet RYDDELIGT og brugte maskiner/redskaber AFTØRRET. Spray og klude er i træningsrummet

Der er mulighed for træning uden for centrets ”åbningstid”

Dette kræver en brik. Henvendelse for dette eller andre spørgsmål til:

Aktivitetsvejleder Jean Nielsen

Mobil: 72 36 53 89

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Før 8							
8-8.30							
8.30-9							
9-9.30							
9.30-10	Optaget af Kol hold v/ Rudy			Optaget af Kol hold v/ Rudy			
10-10.30				§ 86 Træning Holbæk kommune			
10.30-11							
11.30-12							
12-12.30							
12.30-13		§ 86 Træning Holbæk Kommune					
13-13.30							
13.30-14							
14-14.30		Optaget af Gymnastik v/ Dagny		Optaget af Gymnastik v/ Dagny			
14.30-15							
15-15.30							
15.30-16							
Efter 16							