



Nyt fra Aktivitetshuset

NYTORV 14, 4340 TØLLØSE

www.aktivitetshuset-tollose.dk

Maj 2019

Aktivitetskalender maj 2019

Dato	Kl.	Arrangementer
Onsdag 1.	09.00-11.30 10.00-12.00 13.00-15.00 14.00-16.00	Sommerferie Gymnastik v/Bodil Brugerrådsmøde Sommerferie EDB Lisa og Per Billard
Torsdag 2.	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 Sommerferie Gymnastik v/Bodil Bowls Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Sommerferie Kortspil Bordtennis Billard
Fredag 3.	11.00-16.00	Yngre Pensionister
Lørdag 4.		
Søndag 5.		
Mandag 6.	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 Sommerferie Engelsk Sommerferie Skak
Tirsdag 7.	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	Sommerferie afspænding v/ Bente Sommerferie EDB Lene og Ole Sommerferie Tablet Lene og Mogens Gymnastik v/Dagny Bridge Bordtennis Håndarbejds caféen
Onsdag 8.	09.00-11.30 13.00-15.00 14.00-16.00 14.00-17.00	Sommerferie Gymnastik v/Bodil Sommerferie EDB Lisa og Per Billard Bankospil Seniorerne

Dato	Kl.	Arrangementer
Torsdag 9.	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 1400-16.00 13.00-17.00	KOL hold v/Rudy Sommerferie Gymnastik v/Bodil Sommerferie Bowls Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Sommerferie kortspil Læsekreds Bordtennis Billard
Fredag 10.	11.00-16.00	Yngre pensionister
Lørdag 11.		Tur med Lokal Historisk forening Se side 12 i bladet
Søndag 12.	14.00-17.00	Banko Støtteforeningen
Mandag 13.	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 Sommerferie Engelsk Sommerferie Skak
Tirsdag 14.	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	Sommerferie afspænding v/Bente Sommerferie EDB Lene og Ole Sommerferie Tablet Lene og Mogens Gymnastik v/Dagny Bridge Bordtennis Håndarbejds Café
Onsdag 15.	09.00-11.30 13.00-15.00 14.00-16.00 14.30-17.00 13.30-15.30	Sommerferie Gymnastik v/Bodil Sommerferie EDB Lisa og Per Billard Ældre Sagens maj tur se side 8 i bladet Søren Gade se annonce side 21
Torsdag 16.	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 Sommerferie Gymnastik v/Bodil Sommerferie Bowls Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Sommerferie kortspil Bordtennis Billard

Dato	Kl.	Arrangementer
Fredag 17. St. Bededag Ingen aktiviteter	11.00-16.00	Yngre Pensionister
Lørdag 18.		
Søndag 19.		
Mandag 20.	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 Sommerferie Engelsk Sommerferie Skak
Tirsdag 21.	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	Sommerferie afspænding v/Bente Sommerferie EDB Lene og Ole Sommerferie Tablet Lene Gymnastik v/Dagny Bridge Bordtennis Håndarbejds Caféen
Onsdag 22.	09.00-11.30 13.00-15.00 14.00-16.00 14.00-17.00	Sommerferie Gymnastik v/Bodil Sommerferie EDB Lisa og Per Billard Bankospil seniorerne
Torsdag 23.	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 Sommerferie Gymnastik v/Bodil Sommerferie Bowls Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Sommerferie kortspil Bordtennis Billard
Fredag 24.	14.00-16.00	Yngre pensionister
Lørdag 25.		
Søndag 26.		

Ældresagen ”syng med” om torsdagen holder pause.
Kom frisk og glad igen torsdag den 5. september 2019 kl. 16,
hvor vi starter en ny sæson.

Alle er velkommen

Dato	Kl.	Arrangementer
Mandag 27.	09.00-10.00 10.00-12.00 10.00-15.00 14.00-16.00 19.00-22.00	KOL hold v/Rudy Billard Kniple og nørkle café Sommerferie Engelsk Sommerferie skak
Tirsdag 28.	09.30-11.00 10.00-12.00 12.30-14.30 13.30-14.30 14.00-16.00 13.00-17.00 14.00-16.00 18.30-21.30	Sommerferie afspænding v/Bente Sommerferie EDB Lene og Ole Sommerferie Tablet Lene og Mogens Gymnastik v/Dagny Demens Café Bridge Bordtennis Håndarbejds Caféen
Onsdag 29.	09.00-11.30 13.00-15.00 14.00-16.00	Sommerferie Gymnastik v/Bodil Sommerferie EDB Lisa og Per Billard
Torsdag 30.	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 Sommerferie Gymnastik v/Bodil Sommerferie Bowls Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Sommerferie kortspil Bordtennis Billard
Fredag 31..	14.00-16.00	Yngre pensionister

Opfordring fra Kort Klubben

Kort Klubben ønsker flere medlemmer, der er pt. et ægtepar på ventelisten. Vi vil meget gerne, der kom et par stykker mere, så der var fire. Henvendelse til tovholder Jacob Østergaard, tlf.: 53292384.

Vigtig information om vedligeholdelse af høreapparater, anskaffelse af batterier, slanger og voksfiltre

Høreapparater virker kun optimalt, når de bliver løbende vedligeholdt.

Sørg derfor altid for at have batterier, voksfiltre og evt. slanger hjemme, så du kan skifte disse ved behov.

Batterier, slanger og voksfiltre udleveres ikke længere lokalt, men skal i stedet bestilles og kommer derefter med posten.

Batterier og slanger i metermål bestilles hos:

Oticon

Der kan bestilles på følgende måder:

På hjemmeside www.batterier.oticon.dk. Ordrer modtaget inden kl. 12 ekspederes samme dag, og bestillingen leveres direkte til hjemmearbejdsadresse.

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

På mail til batterier@oticon.dk

I mailen skal der oplyses navn, CPR-nr. og adresse.

Tyndslanger og voksfiltre bestilles ved den enkelte høreapparatsfabrikant. Se de papirer du fik udleveret sammen med høreapparatet, for at finde adresse og telefonnummer.

Den Kommunale høreomsorg

Har man behov for hjælp til den løbende vedligeholdelse af høreapparaterne, kan man henvende sig til en af kommunens hørevejledere. De er uddannet til at kunne afhjælpe simple problemer med høreapparaterne, samt eventuelt visitere videre til andre relevante instanser, hvis dagligdagen med høreapparaterne ikke fungerer som den skal. Høreomsorgen er opdelt i en afdeling for Holbæk Midt, en afdeling for Holbæk kommunes østlige og vestlige dele, samt en afdeling på Orø.

Høreomsorg for Holbæk kommune Øst og Vest betjenes af hørevejleder Bente Grüner. Man kan kontakte hende via mail eller telefon. Tlf. 72365338, email: begr@holb.dk

Telefontid: Alle hverdage på nær onsdag kl. 10.30-11

Holbæk Kommune Midt betjenes af hørevejleder Jette Lidegaard. Hun træffes efter aftale via mail eller telefon. Tlf. 72 36 53 32, email: jsli@holb.dk

Telefontid: tirsdag og torsdag kl. 9.00-9.30

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

Tur til Tadre Mølle

onsdag d 15. maj kl 14.30

Vi mødes ved P-pladsen ved Tadre Mølle.

Maries mølle er nu flot restaureret med velfungerende nyt møllehjul og dejlig café i stuehuset

Bent Godtfredsen, Vester Såby vil fortælle om Maries mølle og meget mere om stedet

Husk tilmelding senest 1. maj til : Lena Agerskov 20846338
eller Birgitte Knudsen 23932859

Har du problemer med at komme til mødestedet ved Tadre Mølle, så sig til ved tilmelding, så finder vi en løsning

Bustur til Fyn Christiansminde og Taasinge, onsdag d 12. juni

Opsamling Tølløse Station kl 8.00

Kr. Eskilstrup (ved gl. købmand) kl 8.10

St. Merløse station kl 8.20

Ugerløse ved kirken kl 8.30

Vi kører over broen til Fyn, vores første stop er en kaffepause ved Knudshoved, herefter går turen til Christiansminde ved Svendborg, her spiser vi en dejlig frokost. efterfølgende besøges Fattiggården / Forsorgsmuseet, hvor vi får en guidet rundvisning. Vi fortsætter til Taasinge med de smukke små byer, til Landet kirke med Elvira Madigan og Sixten Sparres grav, derfra videre til Valdemar Slot, her nydes eftermiddagskaffen, der vil være mulighed for at se slottet (for egen regning). Dem, der ikke ønsker dette, kan nyde udsigten over sundet eller gå en tur i slottets park

Pris for medlemmer 500,00 kr

Ikke medlemmer 550,00 kr

incl bus, frokost, guidet tur og eftermiddagskaffen

Tilmelding senest 12. maj til:

Lena Agerskov 2084 6338

Birgitte Knudsen 2393 2859

Betaling ved tilmelding på MobilePay 55463
eller reg 1726 konto 6282277520

Nyt om zumba for + 60 år

Nu da foråret kalder på os til mere udendørs aktiviteter er vi blevet enige om at holde forårs/sommerpause i perioden **3. april til 4. september 2019**. Hvor vi starter op igen med samme ugedage og tider, og hvor vi igen kan have det sjovt og samtidig få pulsen op.

Tider for træning

**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



Nyt fra Brugerrådet:

Aktivitetshuset – Brugerrådets arrangementer og møder i 2019 /20

<u>Arrangement</u>	<u>Dato</u>	<u>Tid</u>
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	Onsdag d. 1. Maj	10.00 - 12.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 12. Juni	10.00 - 12.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 7. August	10.00 - 12.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 4. September	10.00 - 11.45
Tovholdermøde	Onsdag d. 4. September	12.00 - 14.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 2. Oktober	10.00 - 12.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 6. November	10.00 - 12.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 4. December	10.00 - 12.00

2020:

Brugerrådsmøde	Onsdag d. 8. januar	10.00-12.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 5. februar	10.00-12.00
Årsmøde	Onsdag d. 26. februar	10.00-11.30
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 26. februar	11.30-12.30
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 4. marts	10.00-11.30

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 1. maj kl. 10-12

Onsdag den 15. maj kl. 13.30 kommer Søren Gade og fortæller om ”et liv på toppen af dansk politik”

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

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.

Lokalhistorisk Forening for Tølløse Egnen

Lørdag den 11. maj 2019 går den årlige miniudflugt til Formidlingscenter Fugledegård, Bakkendrupvej 28, 4480 St. Fuglede – Naturpark Åmosen ved Tissø.

Vi skal på en spændende guidet rundvisning og høre om vikingerne, som levede i området for mere end 1200 år siden. Vores guide vil give os ny viden og større indblik i den spændende vikingetid og naturen på det flotte sted nær Tissø.

Mødetid og sted: kl. 11.00 Fugledegård. Transport til stedet i egne biler (aftal evt. samkørsel). Pris inkl. frokost/diverse drikkevarer/kaffe/kage: Medlemmer 150 kr. – **ikke medlemmer 200 kr.** Max. 40 deltagere!

Tilmelding senest den 5. maj 2019 til Carsten Kristoffersen, tlf. 31424884, eller til en af de øvrige bestyrelsesmedlemmer.

Info: www.tølløse.dk



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@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 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

Eldre 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, tovholder Marie Henriksen Birgit Klarskov Dorte Hendrich Carsten Kristoffersen
Blad udvalg	Carsten Kristoffersen, tovholder Lissi Kring Jørgensen, redaktør
EDB Udvalg	Carsten Kristoffersen, tovholder
Redaktør af hjemmesiden	Carsten Kristoffersen
Vaccinations- dagen	Niels Sørensen
Praktiske opgaver	Flemming Colbe, tovholder Marie Henriksen Bente Lykke Jacobsen Birgit Klarskov
kontaktperson til tovholderne:	Niels Sørensen
Ad-hoc opgaver (pedel) Service og vedligehold af inventar	Flemming Colbe Niels Sørensen
Tovholder for Bogreolen og plantekummerne ved indgangen	Ebbe Kring Jørgensen

Brugerrådets medlemmer:

Formand Erik Jensen, tlf.: 59188302 / 40162498.

Mail: langholmsgaard@mail.dk

Næstformand Marie Henriksen, 25774026.

Mail: henriksen2010@gmail.com

Kasserer Niels Sørensen, tlf.: 59657242 / 23200223.

Mail: oestergade121@gmail.com

Rådmedlem Birgit Klarskov, tlf.: 59186483/23803040.

Mail: bkpe@godmail.dk

Rådmedlem Carsten Kristoffersen, tlf.: 31424884. Mail: ck@kristoffs.dk

Rådmedlem og Ældrerådets repræsentant,

Dorte Hendrich, tlf.: 40302005. Mail: dortehendrich@gmail.com.

Rådmedlem, Bente Lykke Jacobsen, tlf.: 23467425.

Mail: lykke4340@pc.dk

Rådmedlem, Flemming Colbe, tlf.: 30460167. Mail: fco@dlgtele.dk.

Bilagskontrollant Mogens H. Jørgensen, tlf.: 21629870.

Mail: mogenshjo@gmail.com

Bilagskontrollant/suppleant Ole Olsen, tlf.: 59185251 / 21484721.

Mail: oleol@post9.tele.dk.

Aktivitetsvejleder: Jean Nielsen, tlf.: 72365389. Mail: jkn@holb.dk

**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

Nyt tilbud til dig der er pårørende:

Er du pårørende til en nærtstående, der er alvorlig eller kronisk syg, kan du få støtte til at tackle dagligdagens udfordringer.

Når man er pårørende til et menneske, der er alvorlig syg eller svækket, kan være rart at dele sine tanker og følelser, men også at vide hvilke muligheder, der er for hjælp, f.eks. via Kommunens indsatser.

Hos Holbæk kommunens pårørendevejledere kan du vende følelsesmæssige problemstillinger, få vejledning i hvor og hvordan du kan søge hjælp til de praktiske udfordringer i dagligdagen og få information omkring aktiviteter og støttetilbud i kommunen.

I kommunen er der to pårørendevejledere: én der har fokus på pårørende til borgere med demens og én der har fokus på pårørende til borgere med andre alvorlige eller kroniske sygdomme.

Pårørendevejleder for pårørende til borgere med demens:

Christina Hvass Hansen Tlf. 7236 2037 Mail: chrha@holb.dk
Telefontid mandag i tidsrummet fra kl. 11-13

Pårørendevejleder for pårørende til borgere med alvorlig eller kronisk sygdom:

Merete Noe Tlf. 7236 8716 Mail: mno@holb.dk
Telefontid mandag i tidsrummet fra kl. 11-13

Åben rådgivning.

Du kan henvende dig personligt på Det Aktive center Tølløse hver onsdag fra kl. 10-11. Her vil du kunne blive vejledt i konkrete spørgsmål f.eks. i fh.t. kommunens tilbud og indsatser, frivillighedsområdet m.m. Det kræver ikke forudgående aftale.

Særligt for pårørende til borgere med demens er der åben rådgivning på Det aktive center Elisabethcentret, Carl Reffsvej 2, 4300 Holbæk. 1. onsdag i hver måned fra kl. 10-12.

Personlige samtaler og vejledning.

Du kan som pårørende få en eller flere samtaler med en af kommunens pårørendevejledere. Samtalerne kan både foregå i et af kommunens lokaler, men de kan også foregå hjemme hos dig. Du er velkommen til at tage en ven eller et familiemedlem med til samtalen. Kontakt pårørendevejlederne for nærmere aftale om en personlig samtale.

Anonymitet

Pårørendevejlederen har tavshedspligt. Din henvendelse forbliver således anonym og de ting du oplyser om, bliver ikke registreret.

**Søren Gade
kommer til Aktivitetshuset i Tølløse**



Onsdag den 15. maj 2019 kl. 13.30

Søren Gade, fhv. forsvarsminister m.m. vil fortælle
krøniker og oplevelser fra
”et liv på toppen af dansk politik”

Ingen tilmelding alle er velkommen

Kaffe og kage koster 40,00 kr. som betales ved indgangen.

Brugerrådet

Brunch i Aktivitetshuset

Ca. 60 brugere af huset hyggede sig fredag d. 12. april et par timer om formiddagen med brunch fra Super Brugsen.

Man sang “ Du kom med alt det der var dig”, og Erik spillede til på violinen.

Næste brunch er fredag d. 7. juni 2019.

Koldglas

Der er koldglas aktivitet i maj måned, men datoen er ikke fastsat endnu.

Se venligst opslag på tavlen ved indgangen til aktivitetshuset

Vel mødt

Åbningstider

Caféerne er åbne 365 dage i tidsrummet 11.30-12.30, for borgere der har forud bestilt dagens menu i cafeen. **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 bilet (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.
	Bilet	18,00 kr.	23,00 kr.
	Hovedret + bilet	59,50 kr.	74,50 kr.
Pårørende:	Hovedret		62,50 kr.
	Bilet		23,00 kr.
	Hovedret + bilet		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, Mail: jkn@holb.dk

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fre- dag	Lør- dag	Søn- dag
Før 8							
8-8.30							
8.30-9							
9-9.30	Optaget af Kol hold v/Rudy			Optaget af Kol hold v/Rudy			
9.30-10							
10-10.30				§ 86 Træning Holbæk kommune			
10.30-11							
11-11.30							
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							