



Nyt fra Aktivitetshuset

NYTORV 14, 4340 TØLLØSE

www.aktivitetshuset-tollose.dk

Juni / Juli 2019

Aktivitetskalender juni/juli 2019

Dato	Kl.	Arrangementer
Lørdag 1.	09.30-16.00	Koldglas
Søndag 2.		
Mandag 3.	09.00-10.00 10.00-15.00 10.00-12.00 14.00-16.00 19.00-22.00	KOL hold v/Kirsten Kniple og nørkle café Sommerferie juni, juli og august måned Billard Sommerferie Engelsk Sommerferie Skak
Tirsdag 4.	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 5. Grundlovsdag	09.00-11.30 13.00-15.00 14.00-16.00	Sommerferie Gymnastik v/Bodil Sommerferie EDB Lisa og Per Sommerferie juni, juli og august måned Billard
Torsdag 6.	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/Kirsten Sommerferie Gymnastik v/Bodil Sommerferie Bowls Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Sommerferie kortspil Bordtennis Sommerferie juni, juli og august måned Billard
Fredag 7.	10.00-12.00 11.00-16.00	Brunch Yngre pensionister
Lørdag 8.		
Søndag 9.		Pinsedag

Dato	Kl.	Arrangementer
Mandag 10. 2. Pinsedag. Ingen aktiviteter den dag	09.00-10.00 10.00-15.00 10.00-12.00 14.00-16.00 19.00-22.00	KOL hold v/Kirsten Kniple og nørkle café Sommerferie juni, juli og august måned Billard Sommerferie Engelsk Sommerferie Skak
Tirsdag 11.	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 12.	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 Sommerferie juni, juli og august måned Billard
Torsdag 13.	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/Kirsten Sommerferie Gymnastik v/Bodil Sommerferie Bowls Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Sommerferie kortspil Bordtennis Sommerferie juni, juli og august måned Billard

Demens Caféen

holder sommerferie i månederne juni og juli 2019

Dato	Kl.	Arrangementer
Fredag 14.	11.00-16.00	Yngre Pensionister
Lørdag 15.		
Søndag 16.		
Mandag 17.	09.00-10.00 10.00-15.00 10.00-12.00 14.00-16.00 19.00-22.00	KOL hold v/Kirsten Kniple og nørkle café Sommerferie juni, juli og august måned Billard Sommerferie Engelsk Sommerferie Skak
Tirsdag 18.	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 19.	09.00-11.30 13.00-15.00 14.00-16.00	Sommerferie Gymnastik v/Bodil Sommerferie EDB Lisa og Per Sommerferie juni, juli og august måned Billard
Torsdag 20.	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/Kirsten Sommerferie Gymnastik v/Bodil Sommerferie Bowls Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Sommerferie kortspil Bordtennis Sommerferie juni, juli og august måned Billard
Fredag 21.	11.00-16.00	Yngre pensionister
Lørdag 22.		
Søndag 23.		

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 24.	09.00-10.00 10.00-12.00 10.00-15.00 14.00-16.00 19.00-22.00	KOL hold v/Kirsten Sommerferie juni, juli og august måned Billard Kniple og nørkle café Sommerferie Engelsk Sommerferie skak
Tirsdag 25.	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 26.	09.00-11.30 13.00-15.00 14.00-16.00	Sommerferie Gymnastik v/Bodil Sommerferie EDB Lisa og Per Sommerferie juni, juli og august måned Billard
Torsdag 27.	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/Kirsten Sommerferie gymnastik v/Bodil Sommerferie Bowls Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Sommerferie kortspil Bordtennis Sommerferie juni, juli og august måned Billard
Fredag 28	11.00-16.00	Yngre pensionister
Lørdag 29.		
Søndag 30.		

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 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. Ordre modtaget inden kl. 12 ekspederes samme dag, og bestillingen leveres direkte til hjemmearbejdsadresse.

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

På mail til batterier@oticon.dk

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:

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 Fyns land – 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

HUSK Betaling på mobilpay 55463

eller reg 1726 konto 6282277520

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

PS: Alle pladser er besat men du kan komme på venteliste

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 - 17.00
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

Vær opmærksom på at bladet ikke udkommer i juli måned, dette blad gælder for månederne juni og juli.

Næste blad udkommer i august måned.

Nyt fra aktivitetshuset udgives af Brugerrådet for Aktivitetshuset i Tølløse.

Ansvarshavende redaktør er formand for Brugerrådet, Erik Jensen.

Forsidens foto er taget af Ejlf Rude Jensen.

Kommende arrangementer i Aktivitetshuset

Brugerrådsmøde onsdag den 12. juni kl. 10-12

Brunch den 7. juni kl. 10-12.

Bustur til Bogense/Rosenfestival Lørdag den 3. august kl. 9-17.

Åbent hus fredag den 30. august kl. 14-17.

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.

Rosenfestival i Bogense



**Brugerrådet inviterer på bustur til
Rosenfestival i Bogense lørdag d. 3. august
Start fra A-huset kl. 8.30 Hjemkomst ca. kl. 17
Pris kr. 250, - incl. bus og frokost u/ drikkevarer
på Hotel Bogense
Tilmelding via mobile pay:18599 eller
bank 0521 konto nr. 1904423**

**senest d. 25. juli 2019
max 50 deltagere
Husk at skrive hvem betalingen gælder for.**



ÅBENT HUS



i Aktivitetshuset Nytorv Tølløse
Fredag d. 30. august kl. 14 -17

Kom og se og få en snak med repræsentanter for de aktiviteter, der er i Aktivitetshuset.

Få en hyggelig eftermiddag,

Brugerrådet byder på:

Musikalsk underholdning og en lille forfriskning.

Følgende aktiviteter deltager i **Åbent hus** dagen:

Afspænding – Billard – Bordtennis – Bowls – Bridge –
Slægtsforskning – EDB undervisning – Engelsk – Gymnastik –
Håndarbejdscafe – Kortspil – Kniple og nørkle Cafe –
Kreativt værksted – Lokalhistorie – Læsekreds –
Seniorer for Tølløse, Soderup og Eskilstrup – Skak – Stolemotion
KOL – Aktivitetshusets venner – Whist – Yngre Pensionister –
Demens Cafe - Ældre sagen

Venligst
Brugerrådet

Referat fra mødet d. 15. maj 2019 med Søren Gade i Aktivitetshuset

En særdeles veloplagt og meget veltalende Søren Gade, tidl. forsvarsminister m.m. fortalte humoristisk og meget personligt om sit liv “ på toppen af dansk politik” i Aktivitetshuset den 15. maj 2019.

De ca. 40 tilhørere blev underholdt i et par timer denne eftermiddag. Søren Gade fortalte bl.a., at da hans nære ven Morten Helveg skulle skilles, og han ønskede at flytte midlertidigt ind i Søren Gades lejlighed i København, hvordan ekstra bladet kunne lave mange forviklinger om forholdet mellem dem, og da Søren Gade er fra Holstedbro i Vestjylland, var det hele endnu vanskeligere for dem derovre at forstå. Søren Gade fortalte også meget gribende om, hvor svært det var for ham, som forsvarsminister under aktionen i Afghanistan, at skulle modtage kisterne med de hjemsendte soldater, der døde under aktionen, og at han var til begravelse hele tre gange på en uge. Hans kone døde af tyktarmskræft mens han var forsvarsminister, og mens hun levede, aftalte familien, at deres to teenagedøtre fik vetoret til at stoppe deres far med at være minister, hvis de synes det tog for hårdt på ham at fortsætte i jobbet, og de valgte at bruge deres vetoret, og Søren Gade trak sig tilbage som forsvarsminister og fik efterfølgende job som direktør i landbrug og fødevarer.



Nekrolog

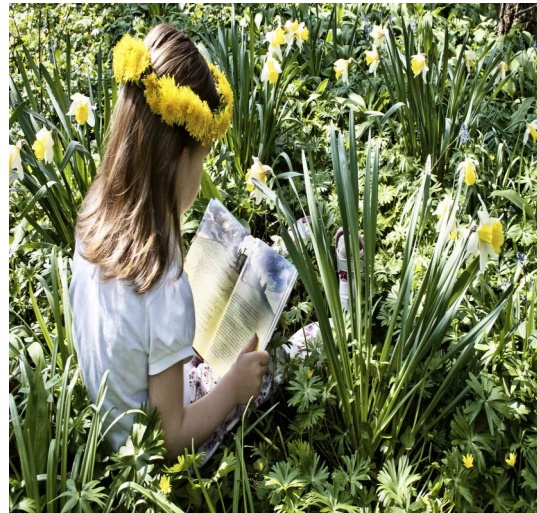
Søndag den 21. april mistede vi Rudy Johansen, vores skønne tovholder for Kol-holdet. Rudy var hårdt ramt af sygdom, især de sidste måneder, men når hun havde bare en gnist af energi var hun der, og hun havde et åbent øre for os alle.

Hvor vil vi savne dig kære ven, tænker på dig med glæde og taknemlighed.



Hvil i fred

Naturens forårspragt



Spis sammen i Aktivitetshuset

Senior foreningen har efter sommerferien arrangeret en ”Spis Sammen” dag den 14. august 2019. Med spising kl. 13 (**dørene åbnes kl. 12.30**). Kl. 14 er der musik ved hyggepianist og vi synger sange sammen.

Kl. 14.45 serveres kaffe og kage og derefter er der sang igen. Det hele slutter kl. 16. **PS: Max 70 personer.**

Menuen:

Hønsesalt

Tagselv bord med diverse kødretter, kartofler og salat.

Prisen er kr. 150 inklusive øl, vand, vin, kaffe og kage.

Tilmelding med betaling i Aktivitetshuset tirsdag den 16. juli og onsdag den 17. juli 2019 kl. 10 -11.

Nyhed

Ved tilmeldingen er der nu mulighed for at betale med mobilepay. Man skal huske at skrive, i tekstfeltet, navne på dem, der tilmelder sig.

Vi ønsker alle en god sommer

Venlig hilsen

Bestyrelsen for Danske Seniorer i Tølløse, Soderup og Eskilstrup



VI HJÆLPER HINANDEN

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: Kirsten Løvgren, tlf.: 23256850.
Mail: kirsten.loevgren@gmail.com

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

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

Rådsmedlem Birgit Klarskov, tlf.: 59186483/23803040.

Mail: bkpe@godmail.dk

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

Rådsmedlem og Ældrerådets repræsentant Dorte Hendrich, tlf.: 40302005.

Mail: dorte Hendrich@gmail.com.

Rådsmedlem Bente Lykke Jacobsen, tlf.: 23467425.

Mail: lykke4340@pc.dk

Rådsmedlem 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.

Et lille digt om juni måned af Anni Birgit Poesiens Vinger:

I juni
sprænger friheden
de snærende bånd.
Livet sprudler,
naturen klæder sig
i sin grønne dragt,
alting fornyr sig
med skønhedens
blomsterpragt.

I juni
åbner rosernes duft
døren til eventyret
og sommerens glæder.
Himmelen er åben,
kærligheden drømmer,
lyset flyder
let og elegant.
Solskin strømmer.

I juni
er nætterne lyse,
døgnet har ingen ende,
aftnerne ude er skønne.
Morgen begynder frisk,
før mørket kan få fat,
med kvidrende fuglesang.
Bringer tidlig varme
og farvel til nat.

I juni
er livet herligt
og sorgerne små.
Med søde jordbærsmil
og venligt vejr
glæder naturens gaver.
Midsommers fyldte bæger
flyder overdådigt over,
mætter vore maver.

*Hvis du vil være blid og smuk
så skal du drikke morgendug
og spise aftenrøde.*

*Og drysse stjerner i dit hår
og gnide dine tynde lår
med måneskin og fløde.*

*Men vil du være blid og varm
med hængerøv og kæmpebarm
og fuld af narrestreger
så skal du kigge i et spejl
og elske alle dine fejl
og være som du plejer.*

- Halfdan Rasmussen

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 bired (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.
	Bired	18,00 kr.	23,00 kr.
	Hovedret + bired	59,50 kr.	74,50 kr.
Pårørende:	Hovedret		62,50 kr.
	Bired		23,00 kr.
	Hovedret + bired		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/Kirsten			Optaget af Kol hold v/Kirsten			
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							