



# **Nyt fra Aktivitetshuset**

**NYTORV 14, 4340 TØLLØSE**

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

**August 2019**

## Aktivitetskalender august 2019

Dato	Kl.	Arrangementer
<b>Torsdag 1.</b>	09.00-10.00 09.00-11.30 09.15-11.15 12.00-16.00 13.30-14.30 13.00-16.00 14.00-16.00 13.00-17.00	KOL hold v/Kirsten <b>Sommerferie</b> Gymnastik v/Bodil <b>Sommerferie</b> Bowls Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny <b>Sommerferie</b> kortspil Bordtennis <b>Sommerferie juni, juli og august måned</b> Billard
<b>Fredag 2.</b>	11.00-16.00	Yngre pensionister
<b>Lørdag 3.</b>	09.30-16.00	Koldglas
<b>Søndag 4.</b>		
<b>Mandag 5.</b>	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 <b>Sommerferie juni, juli og august måned</b> Billard <b>Sommerferie</b> Engelsk <b>Sommerferie</b> Skak
<b>Tirsdag 6.</b>	09.30-11.00 10.00-12.00 12.30-14.30  13.30-14.30 13.00-17.00 14.00-16.00 18.30-21.30	<b>Sommerferie</b> afspænding v/Bente <b>Sommerferie</b> EDB Lene og Ole <b>Sommerferie</b> Tablet Lene og Mogens Gymnastik v/Dagny Bridge Bordtennis Håndarbejds Café
<b>Onsdag 7.</b>	09.00-11.30 10.00-12.00 13.00-15.00 14.00-16.00	<b>Sommerferie</b> Gymnastik v/Bodil Brugerrådsmøde <b>Sommerferie</b> EDB Lisa og Per <b>Sommerferie juni, juli og august måned</b> Billard

<b>Dato</b>	<b>Kl.</b>	<b>Arrangementer</b>
<b>Torsdag 8.</b>	09.00-10.00 09.00-11.30 09.15-11.15 12.00-16.00 13.30-14.30 13.00-16.00 14.00-16.00 13.00-17.00	KOL hold v/Kirsten <b>Sommerferie</b> Gymnastik v/Bodil <b>Sommerferie</b> Bowls Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny <b>Sommerferie</b> kortspil Bordtennis <b>Sommerferie juni, juli og august måned</b> Billard
<b>Fredag 9.</b>	11.00-16.00	Yngre Pensionister
<b>Lørdag 10.</b>		
<b>Søndag 11.</b>	14.00-17.00	Banko i Støtteforeningen
<b>Mandag 12.</b>	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 <b>Sommerferie juni, juli og august måned</b> Billard <b>Sommerferie</b> Engelsk <b>Sommerferie</b> Skak
<b>Tirsdag 13.</b>	09.30-11.00 10.00-12.00 12.30-14.30 13.30-14.30 13.00-17.00 14.00-16.00 18.30-21.30	<b>Sommerferie</b> afspænding v/Bente <b>Sommerferie</b> EDB Lene og Ole <b>Sommerferie</b> Tablet Lene Gymnastik v/Dagny Bridge Bordtennis Håndarbejds Caféen
<b>Onsdag 14.</b>	09.00-11.30 13.00-15.00 14.00-16.00  14.00-16.00	<b>Sommerferie</b> Gymnastik v/Bodil <b>Sommerferie</b> EDB Lisa og Per <b>Sommerferie juni, juli og august måned</b> Billard Banko Seniorerne

<b>Dato</b>	<b>Kl.</b>	<b>Arrangementer</b>
<b>Torsdag 15.</b>	09.00-10.00 09.00-11.30 09.15-11.15 12.00-16.00 13.30-14.30 13.00-16.00 14.00-16.00 13.00-17.00	KOL hold v/Kirsten <b>Sommerferie</b> Gymnastik v/Bodil <b>Sommerferie</b> Bowls Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny <b>Sommerferie</b> kortspil Bordtennis <b>Sommerferie juni, juli og august måned</b> Billard
<b>Fredag 16.</b>	11.00-16.00	Yngre pensionister
<b>Lørdag 17.</b>		
<b>Søndag 18.</b>		
<b>Mandag 19.</b>	09.00-10.00 10.00-12.00  10.00-15.00 14.00-16.00 19.00-22.00	KOL hold v/Kirsten <b>Sommerferie juni, juli og august måned</b> Billard Kniple og nørkle café <b>Sommerferie</b> Engelsk <b>Sommerferie</b> skak
<b>Tirsdag 20.</b>	09.30-11.00 10.00-12.00 12.30-14.30  13.30-14.30 13.00-17.00 14.00-16.00 18.30-21.30	<b>Sommerferie</b> afspænding v/Bente <b>Sommerferie</b> EDB Lene og Ole <b>Sommerferie</b> Tablet Lene og Mogens Gymnastik v/Dagny Bridge Bordtennis Håndarbejds Caféen
<b>Onsdag 21.</b>	09.00-11.30 13.00-15.00 14.00-16.00	<b>Sommerferie</b> Gymnastik v/Bodil <b>Sommerferie</b> EDB Lisa og Per <b>Sommerferie juni, juli og august måned</b> Billard
<b>Torsdag 22.</b>	09.00-10.00 09.00-11.30 09.15-11.15 12.00-16.00 13.30-14.30 13.00-16.00 14.00-16.00 13.00-17.00	KOL hold v/Kirsten <b>Sommerferie</b> gymnastik v/Bodil <b>Sommerferie</b> Bowls Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny <b>Sommerferie</b> kortspil Bordtennis <b>Sommerferie juni, juli og august måned</b> Billard
<b>Fredag 23</b>	11.00-16.00	Yngre pensionister
<b>Lørdag 24.</b>		
<b>Søndag 25.</b>		

<b>Dato</b>	<b>Kl.</b>	<b>Arrangementer</b>
<b>Mandag 26</b>	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 <b>Sommerferie juni, juli og august måned</b> Billard <b>Sommerferie</b> Engelsk <b>Sommerferie</b> Skak
<b>Tirsdag 27.</b>	09.30-11.00 10.00-12.00 10.00-12.00 12.30-14.30  13.30-14.30 13.00-17.00 14.00-16.00 18.30-21.30	<b>Sommerferie</b> afspænding v/ Bente <b>Sommerferie</b> EDB Lene og Ole Demens Cafeen <b>Sommerferie</b> Tablet Lene og Mogens Gymnastik v/Dagny Bridge Bordtennis Håndarbejds caféen
<b>Onsdag 28.</b>	09.00-11.30 13.00-15.00 14.00-16.00  14.00-16.00	<b>Sommerferie</b> Gymnastik v/Bodil <b>Sommerferie</b> EDB Lisa og Per <b>Sommerferie juni, juli og august måned</b> Billard Banko Seniorerne
<b>Torsdag 29.</b>	09.00-10.00 09.00-11.30 09.15-11.15 12.00-16.00 13.30-14.30 13.00-16.00 14.00-16.00 13.00-17.00	KOL hold v/Kirsten <b>Sommerferie</b> gymnastik v/Bodil <b>Sommerferie</b> Bowls Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny <b>Sommerferie</b> kortspil Bordtennis <b>Sommerferie juni, juli og august måned</b> Billard
<b>Fredag 30.</b>	11.00-16.00 14.00-17.00	Yngre pensionister Åbent hus
<b>Lørdag 31.</b>		

## **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](http://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](mailto:batterier@oticon.dk)

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

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

### **Den Kommunale høreomsorg**

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

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

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

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

Telefontid: tirsdag og torsdag kl. 9.00-9.30

### **Hørekonsulenten**

Har man mere komplekse behov i forbindelse med sin hørelse, f.eks. undervisning i betjening og vedligeholdelse, behov for udredning i forhold til hjælpemidler, rådgivning og vejledning eller justering af høreapparater, kan man kontakte CSU's hørekonsulenter:

Mandag til torsdag mellem 9.00 og 11.00  
tlf. **58 50 30 90**.

Her kan stilles afklarende spørgsmål eller man kan bede om en tid hos hørekonsulenten på Amtmandsvej 2, 2. sal, 4300 Holbæk.

## Nyt om zumba for + 60 år

### I september bladet bliver der oplyst mere om Zumba.

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





## 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
Tovholdermøde	Onsdag d. 4. marts	12.00-14.00

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**

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

Brugerrådsmøde onsdag 7. august kl. 10-12

Åbent hus fredag den 30. august kl. 14.00-17.00

Tovholdermøde onsdag den 4. september kl. 12.00-14.00

### **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.**



## Tovholdermøde i Aktivitetshuset

Brugerrådet inviterer alle tovholdere i Aktivitetshuset til  
tovholdermøde

**Onsdag d. 4. sep. Kl. 12 til ca. 14.**

Forslag til emner der ønskes behandles skal sendes til for-  
manden, [lanholmgaard@mail.dk](mailto:lanholmgaard@mail.dk) **senest d. 19. august**,  
herefter vil tovholderne modtage en mail med dagsordenen  
for mødet

Venlig hilsen  
Brugerrådet

Vi spiller bordtennis hver tirsdag kl. 14-16, hvor vi har det rigtig sjovt.  
Du behøver ikke at være verdensmester til at spille, men mød op og  
vær med. Det er blandet hold, og der er plads til flere spillere. Hvis du  
vil vide mere kontakt Bente Arnt Petersen mobil: 21319860.

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.

### 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.

# 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 - Aktivitetshusets Venner  
Billiard - Bordtennis – Bowls – Bridge  
Demens cafe – Fællessang  
EDB undervisning – Engelsk –  
Gymnastik - Håndarbejdscafe  
Kortspil / Whist – Kniple nørkle cafe – KOL hold  
Kreativt værksted - Koldglas  
Lokalhistorie – Læsekreds  
Seniorer for Tølløse, Soderup og Kr. Eskildstrup  
Skak - Stolemotion KOL  
Yngre Pensionister - Ældre sagen

Venligst  
Brugerrådet

# **Brunch i Aktivitetshuset Fredag d. 13. sep. kl. 10 – 12**



**Kom og nyd fællesskabet og en dejlig brunch.  
Prisen er 60 kr. pr. person**

**Tilmelding :**

**Indbetal kr. 60,- på MobilePay 18599.**

**Eller ved bankoverførsel til reg. 0521 konto 190442**

**Hvis der betales for flere husk at anføre hvem beta-  
lingen gælder for**

**NYT:**

**Vi sælger billetter**

**mandag d. 9. september i Aktivitetshuset Kl. 10 – 12**

**Brugerrådet**

# Spis sammen i Aktivitetshuset

Senior foreningen har efter sommerferien arrangeret en ”Spis Sammen” dag den 14. august 2019. Med spisning 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:**

Hønsesalat

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 bankoverførsel på konto: 0521 0004001827. **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

# Løvfaldstur onsdag den 25. september 2019

I år går turen til Samsø med bus, der er guide på turen.

Bussen starter i Kirke Eskilstrup ved kirken kl. 7, i Tølløse ved Fakta kl. 7.10 og ved Aktivitetshuset kl. 7.20 og ved hallen kl. 7.30

Tilmelding til turen til Samsø er onsdag den 28. august eller den 11. september ved banko, eller på telefon.: 23669944, ved kasserer Lone Østergaard. Pris pr. person kr. 500.

**Nyhed** I år kan man indbetale på konto: 0521 000 400 1827 og tilmelde sig,

**HUSK at oplyse navn og hvor mange personer, der tilmelder sig i tekstfeltet.**

Om morgenen på færgen får vi kaffe og rundstykke.

Rundtur på Samsø efter ankomst

Middagens menu på Samsø er gl. dags oksesteg med det hele og en meget lækker dessert.

Derefter kører vi videre og senere drikker vi kaffe et sted.

Vi Sejler fra Ballen på Samsø kl. 17.30 med ankomst Kalundborg 19.05. På hjemturen på færgen serveres 2 stk. smørrebrød og 1 øl eller 1 vand.

**Bestyrelsen ønsker alle en god sommer**



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:

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

## **Brugerrådets medlemmer:**

**Formand Erik Jensen**, tlf.: 59188302 / 40162498.

Mail: [langholmsgaard@mail.dk](mailto:langholmsgaard@mail.dk)

**Næstformand Marie Henriksen**, 25774026.

Mail: henriksen2010@gmail.com

**Kasserer Niels Sørensen**, tlf.: 59657242 / 23200223.

Mail: [oestergade121@gmail.com](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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.



## 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 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

<b>Pris:</b>		<b>Visiterede</b>	<b>Ikke Visiterede</b>
<b>Pensionister:</b>	Hovedret	50,00 kr	62,50 kr.
	Biret	18,00 kr.	23,00 kr.
	Hovedret + biret	59,50 kr.	74,50 kr.
<b>Pårørende:</b>	Hovedret		62,50 kr.
	Biret		23,00 kr.
	Hovedret + biret		74,50 kr.
<b>Ekstra:</b>	Smørrebrød	14,50 kr.	18,00 kr.

## Betaling

Pr. 1. januar 2019 kan der ikke længere betales kontant i caféerne. Der skal derfor indgås aftale om at betaling for maden bliver trukket en gang om måneden over pensionen. Ved henvendelse hos husassistenten i caféen udleveres skema, som udfyldes forud for aftalens indgåelse.

## Jul og påske m.v.

Ved højtider og i andre anledninger, vil brugerråd ved Dagscentre og Aktive Centre ind imellem afholde arrangementer med spisning. Her kan prisen være lidt højere, og der vil også her være tilmelding.

## Bestillingsfrister

Den kommende måneds menu skal være bestilt og betalt den 20. i indeværende måned.

Afbestilling kan ske senest 3 dage før inden kl. 10. Afbestilling sker ved personlig eller telefonisk henvendelse i caféen.

Der opkræves betaling for mad, som er bestilt også selv om man bliver forhindret i at komme i caféen den pågældende dag.

Der opkræves betaling for mad, som ikke er rettidigt afbestilt.

Mad til pårørende/ gæster skal være bestilt senest 5 dage før i caféens åbningstid eller pr. telefon

## Månedlige menuplaner

Ny menuplan for næste måned kan hentes i caféen senest d. 11. i indeværende måned

## Personlig betjening

I caféernes åbningstid (11.30-12.30) betjenes caféerne af husassistenter, som sælger maden og tager mod bestillinger og afbestillinger.

Spørgsmål vedr. madens sammensætning, allergener mv. kan ligeledes rettes til husassistenterne.

Leverandør af maden i caféerne er Holbæk Fælleskøkken, som kan kontaktes på tlf. 72 36 53 97 eller [madservice@holb.dk](mailto:madservice@holb.dk).

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](mailto:jkn@holb.dk)

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fre- dag	Lør- dag	Søn- dag
Før 8							
8-8.30							
8.30-9							
9-9.30	<b>Optaget af Kol hold v/Kirsten</b>			<b>Optaget af Kol hold v/Kirsten</b>			
9.30-10							
10-10.30				<b>§ 86 Træning Holbæk kommune</b>			
10.30-11							
11-11.30							
11.30-12							
12-12.30							
12.30-13		<b>§ 86 Træning Holbæk Kommune</b>					
13-13.30							
13.30-14							
14-14.30		<b>Optaget af Gymnastik v/ Dagny</b>		<b>Optaget af Gymnastik v/ Dagny</b>			
14.30-15							
15-15.30							
15.30-16							
Efter 16							

En bilist bliver stoppet på landevejen af politiet. “Til lykke!” siger betjenten “...du er bilist nummer 10000 med sele på, så nu har du vundet et gavekort på 10.000 kr. Hvad kunne du tænke dig at bruge de mange penge til?” Bilisten svarer: – “Tja, jeg har altid gerne ville have et kørekort...”

<b>1</b>	<b>4</b>		<b>5</b>		<b>6</b>	<b>3</b>		
<b>3</b>							<b>8</b>	
<b>9</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>			
			<b>8</b>					<b>9</b>
	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>3</b>			<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>8</b>					<b>1</b>			
			<b>2</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
	<b>5</b>							<b>6</b>
		<b>8</b>	<b>6</b>		<b>5</b>		<b>3</b>	<b>4</b>