



# **Nyt fra Aktivitetshuset**

**NYTORV 14, 4340 TØLLØSE**

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

**September 2019**

# Aktivitetskalender september 2019

Dato	Kl.	Arrangementer
<b>Søndag 1.</b>		
<b>Mandag 2.</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 Billard <b>Sommerferie</b> Engelsk <b>Sommerferie</b> Skak
<b>Tirsdag 3.</b>	09.00-11.00 10.00-12.00 12.30-14.30 13.00-17.00 14.00-16.00 18.30-21.30	<b>Sommerferie</b> afspænding v/Bente EDB Lene og Ole Tablet Lene og Mogens Bridge Bordtennis Håndarbejds Café
<b>Onsdag 4.</b>	09.00-11.30 10.00-11.45 12.00-14.00 14.00-16.00	Gymnastik v/Bodil Brugerrådsmøde Tovholdermøde <b>Sommerferie</b> EDB Lisa og Per Billard
<b>Torsdag 5.</b>	09.00-10.00 09.00-11.30 09.15-11.15 12.00-16.00 13.00-14.00 13.00-16.00 14.00-16.00 16.00-17.00  13.00-17.00	KOL hold v/Kirsten Gymnastik v/Bodil Bowls Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny <b>Sommerferie</b> kortspil Bordtennis Fællessang med Annie Petersen og Preben Lousdal Billard
<b>Fredag 6.</b>	11.00-16.00	Yngre Pensionister
<b>Lørdag 7.</b>	09.30-16.00	Koldglas
<b>Søndag 8.</b>	13.00-17.00	Bankospil Støtteforeningen

<b>Dato</b>	<b>Kl.</b>	<b>Arrangementer</b>
<b>Mandag 9.</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 Billard <b>Sommerferie</b> Engelsk <b>Sommerferie</b> Skak
<b>Tirsdag 10.</b>	09.00-11.00 10.00-12.00 12.30-14.30 13.00-17.00 14.00-16.00 18.30-21.30	<b>Sommerferie</b> afspænding v/Bente EDB Lene og Ole Tablet Lene og Mogens Bridge Bordtennis Håndarbejds Caféen
<b>Onsdag 11.</b>	09.00-11.30 10.00-14.00 13.00-15.00 14.00-16.00 14.00-16.00	Gymnastik v/Bodil Tøjsalg <b>Sommerferie</b> EDB Lisa og Per Billard Banko seniorerne
<b>Torsdag 12.</b>	09.00-10.00 09.00-11.30 09.15-11.15 12.00-16.00 13.00-14.00 13.00-16.00 14.00-16.00 14.00-16.30 16.00-17.00  13.00-17.00	KOL hold v/Kirsten Gymnastik v/Bodil Bowls Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny <b>Sommerferie</b> kortspil Bordtennis Læsekreds Fællessang med Annie Petersen og Preben Lousdal Billard
<b>Fredag 13.</b>	11.00-16.00 10.00-12.00	Yngre pensionister Brunch
<b>Lørdag 14.</b>		
<b>Søndag 15.</b>		
<b>Mandag 16.</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 Billard Kniple og nørkle café <b>Sommerferie</b> Engelsk <b>Sommerferie</b> skak

<b>Dato</b>	<b>Kl.</b>	<b>Arrangementer</b>
<b>Tirsdag 17.</b>	09.00-11.00 10.00-12.00 12.30-14.30 13.00-17.00 14.00-16.00 14.00-16.00 18.30-21.30	<b>Sommerferie</b> afspænding v/Bente EDB Lene og Ole Tablet Lene og Mogens Bridge Bordtennis Ældre Sagen indbyder Huskeugen Håndarbejds Caféen
<b>Onsdag 18.</b>	09.00-11.30 13.00-15.00 14.00-16.00	Gymnastik v/Bodil <b>Sommerferie</b> EDB Lisa og Per Billard
<b>Torsdag 19.</b>	09.00-10.00 09.00-11.30 09.15-11.15 12.00-16.00 13.00-14.00 13.00-16.00 14.00-16.00 16.00-17.00 13.00-17.00	KOL hold v/Kirsten gymnastik v/Bodil Bowls Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny <b>Sommerferie</b> kortspil Bordtennis Fællessang med Annie Petersen og Preben Lousdal Billard
<b>Fredag 20.</b>	11.00-16.00 17.00-19.30	Yngre pensionister Høreforeningen orienterer
<b>Lørdag 21.</b>		
<b>Søndag 22.</b>	14.00-16.00	The Formænd med Ældre Sagen
<b>Mandag 23.</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 Billard <b>Sommerferie</b> Engelsk <b>Sommerferie</b> Skak
<b>Tirsdag 24.</b>	09.00-11.00 10.00-12.00 14.00-16.00 12.30-14.30 13.00-17.00 14.00-16.00 18.30-21.30	Afspænding v/ Bente EDB Lene og Ole Ældre Sagens Demens Café Tablet Lene og Mogens Bridge Bordtennis Håndarbejds caféen
<b>Onsdag 25.</b>	09.00-11.30 13.00-15.00 14.00-16.00 19.00-21.00	Gymnastik v/Bodil <b>Sommerferie</b> EDB Lisa og Per Billard Ældre Sagen demens konsulent

Dato	Kl.	Arrangementer
<b>Torsdag 26.</b>	09.00-10.00 09.00-11.30 09.15-11.15 12.00-16.00 13.00-14.00 13.00-16.00 14.00-16.00 14.00-16.30 16.00-17.00  13.00-17.00	KOL hold v/Kirsten gymnastik v/Bodil Bowls Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny <b>Sommerferie</b> kortspil Bordtennis Læsekreds Fællessang med Annie Petersen og Preben Lousdal Billard
<b>Fredag 27.</b>	11.00-16.00 17.30-22.30	Yngre pensionister Høstfest
<b>Lørdag 28.</b>		
<b>Søndag 29.</b>		
<b>Mandag 30.</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 Billard Engelsk <b>Sommerferie</b> Skak

### Tøjsalg:

Onsdag den **11. september** er der tøjsalg i Aktivitetshuset kl. 10-14.

### Skosalg:

Onsdag den **2. oktober** er der skosalg i Aktivitetshuset kl. 10-14.

### 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](http://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](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.

### **Høreforening orienterer:**

Fredag den 20. september 2019, kl. 17-19.30 er der cafehygge i Aktivitetshuset for alle, især også for efterlønnere og pensionister.

Der er mulighed/lejlighed for at få en snak om hørelse, høreapparat, tinnitus m.m.

Vi hygger os med gratis kaffe/the (Oste mad kan købes for 15 kr. stk.)

# Høst- fest

**Brugerrådet inviterer til høstfest fredag d. 27. sep.  
i Aktivitetshuset Kl. 17.30 – 22.30**

2 retters middag, kaffe og kage

Drikkevarer : vin, øl og vand for egne regning

Musik v/ Torben ”trut”



Festtale v/ sognepræst Ole Pierkut Tølløse  
Mulighed for en sving ”om”

**Pris Kr.: 175,-  
Tilmelding senest d. 18. september.  
Betales via MobilePay: 18599  
Bank: 0521 0000190442**

Venligst  
Brugerrådet



## 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**

Brugerrådsmøde onsdag den 4. september kl. 10-11.45

Tovholdermøde onsdag den 4. september kl. 12-14

Brunch fredag den 13. september kl. 10-12.

Høstfest fredag den 27. september kl. 17.30-22.30

### **BOGREOLEN**

Har du mange bøger hjemme, du ikke læser mere, eller skal du have plads til nye?

Så sæt dine bøger i bogreolen i A-Huset i billard rummet, så andre kan få glæde af dem.

Hovedsageligt skønlitteratur!

Mangler du læsestof, så tag en bog med hjem og læs!

Med venlig hilsen  
Brugerrådet

### **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.

# **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**

## Rosenfestival i Bogense

Brugerrådet, med Niels Sørensen som guide, havde arrangeret bustur til Rosenfestivalen i Bogense den 3. august, hvor 53 deltagere havde en rigtig god dag med mange indtryk fra den smukt, udsmykkede by med masser af rosenopsætninger og rosendekorationer samt boder, hvor man kunne købe alt fra vin og champagne til fisk og andre lækkerier. Rosenfestivallen er en årlig tilbagevendende begivenhed. Der blev serveret god mad på Bogense Hotel.

Efter Bogense kørte vi til Grønlykke Rosenplanteskole, hvor der blev lejlighed til at købe roser med hjem til haven.

Vejret var smukt med solskin og vi blev fragtet sikkert frem og tilbage med Granløse busser.





Tag med Støtteforeningen Aktivitetshusets Venner for åbne brugere på indkøbstur til Tyskland, mandag d. 25. november 2019, med Scan Line, Gedser-Rostock, færgen med morgenbuffet kl. 09.00, med alt inklusive og på hjemturen frokost buffet kl.15.00, med alt inklusive. Pris: kr. 400,-

Vi kører med St. Grandløses 56 personers bus.

**Program:**

**Afgang kl. 06.10 fra Tølløse Hallens parkeringsplads.**

**Afgang kl. 06.20 fra Fakta.**

**Afgang kl. 06.30 fra Aktivitetshuset, Nytorv 14, 4340 Tølløse.**

Undervejs serverer vi en øjenåbner på turen til færgen.

Tilmelding og forudbetaling er nødvendigt for, at reservere de nummererede pladser i bussen.

**Vi begynder salget til turen kl. 12.30 søndag d. 13. oktober 2019 til Bankospillet.**

**For at deltage skal du være selvhjulpen!**

**Husk at medbringe pas! og Euro valuta.**

Mulighed for at handle i grænsebutikkerne Calle og Border Shop, og måske ALDI.

Vi forventer at være tilbage i Tølløse ca. kl. 19.30.

Har du spørgsmål vedrørende turen, kan du kontakte mig på mobil 30507551.

Vi håber, at det bliver en hyggelig fælles tur for venner og brugere af Aktivitetshuset.

**På bestyrelsens Vegne.**

**Bodil Okkerholm.**

## Ældre Sagen i Tølløse orienterer:

### **Tirsdag den 17. september kl. 14-16 i Aktivitetshuset.**

I forbindelse med Huskeugen i Holbæk Kommune, indbyder Ældre Sagen i Tølløse til en hyggelig eftermiddag hvor Bibliotekar Inge -Lis Madsen viser billeder og fortæller om, hvordan vi levede i 50`erne. der serveres kaffe og kage.

### **Tirsdag den 24. september kl. 14-16**

Tirsdagscafe for menneske ramt af demens og deres pårørende.  
Der serveres kaffe og kage.

### **Onsdag den 25. september, i Aktivitetshuset kl. 19.**

fortæller Sygeplejerske, tidligere demensspecialist, nu visitator, Elin Rasmussen og Sygeplejerske Tove Junge om demens. Hvordan opdager vi demens, hvordan kan vi hjælpe, hvordan kan Holbæk kommune hjælpe?  
Der bydes på et glas vin og lidt snacks.

Det er gratis at deltage - i alle 3 arrangementer.

### **Musikalsk underholdning ved The Formænd**

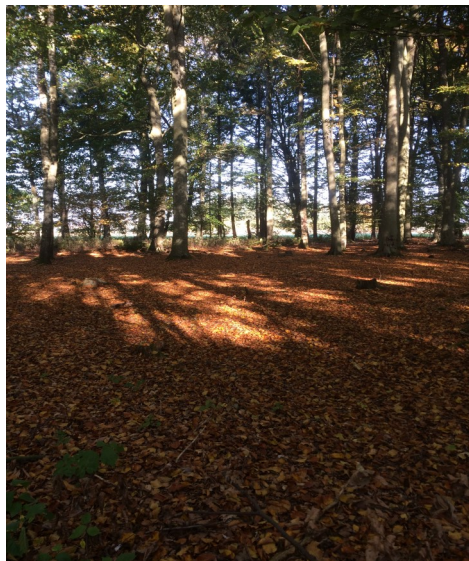
Søndag d 22. September kl 14-16 i A-Huset, Nytorv i Tølløse

Kom og hør glad musik af det velkendte lokale band, som har et stort repertoire af danske 80`hits og få samtidig rørt stemmebåndet

Pris for medlemmer 90 kr.

ikke medlemmer 100 kr.

incl. Kaffe og kage



## **Bustur til Korsbæk på Bakken**

Fredag d. 29. November

Vi kører fra Ugerløse v/ kirken kl 9.00

St. Merløse st. kl. 9.10

Kr. Eskilstrup v/kirken kl 9.20

Tølløse st. kl 9.30

Forventet hjemkomst ca. kl 18.30

Her en sen november dag går turen til Bakken. Vi bliver sat af ved indgangen til Bakken, herfra går i til Korsbæk, ml kl 11-12 får i en eksklusiv juletur i Korsbæk med besøg i stuerne hos Varnæs, Lauras Køkken og Katrines gård. kl 12 til 14.30 spiser vi julebord i Korsbæks mondæne restaurant Postgården med 3 fad serveringer.

Korsbæk fra TV-serien Matador er blevet genopbygget i naturlig størrelse som en del af Bakken. Byen er befolket af skuespillere, der spiller rollerne som personerne fra serien. Efter spisningen kan man på egen håne opleve Bakkens hyggelige julestemning og lægge vejen forbi Bakkens julemarked samt forlystelser

Pris medlemmer 450 kr

ikke medlemmer 550 kr

Prisen er incl. Bus og julebord

(drikkevarer er for egen regning)

### **Tilmelding og betaling senest d. 18. september**

Bruno Jensen mobil 2011 4013

Birgitte Knudsen mobil 2393 2859

ved betaling oplys Bakken og navn

betaling mobilpay 55 463

eller bank 1726 – 6282277520

ved evt. afmelding inden 15. november godtgøres det fulde beløb.

## **Ældresagen fortsat:**

### **Løvfaldstur til Dyrehøj Vingård på Røsnæs**

Onsdag d 9. Oktober

Vi kører fra Tølløse station kl 8.50

Kr. Eskilstrup v/kirken kl. 9.00

St Merløse station kl 9.10

Ugerløse v/kirken kl 9.20

Vi besøger en vingård, hvor man får indsigt i et at være vinbonde Danmark. Der bliver fortalt om plantevalg, dyrkningsmetoder, beskæring af vinstokke og i det hele taget alt det praktiske arbejde, som udføres i dagligdagen med de knap 30.000 vinstokke

Der bliver også rundvisning i vineriet. Frokost med vinsmagning (der kan for egen regning købes ekstra drikkevarer) indtager vi på vingården hvor vi også besøger galleri og butik

Inden vi kører hjemad, går turen omkring den smukke natur på Røsnæs

Vi drikker eftermiddags kaffe på hyggelig kro, hvorefter vi drager hjem over efter en forhåbentlig dejlig dag.

Pris for medlemmer 400 kr

Ikke medlemmer 500 kr

**Sidste tilmelding og betaling er den 22. september og er bindende**

***Indbetales via MobilePay 55463 eller konto 1726-6282277520***

Kontakt Lena Agerskov 2084 6338

eller Birgitte Knudsen 2393 2859

**Se her!      Se her!      Se her!      Se her**

Kom og spil bordtennis, vi spiller hver tirsdag og torsdag kl. 14-16.

Det styrker koncentrations- og balanceevnen og holder demens på afstand. Og så er det sjovt og giver et par hygge timer sammen.

Du kan kontakte Bente Arnt Petersen 21319860, eller Per Frederiksen 22905096.







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**

**Indlæggene skal skrives 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



Med hensyn til ZUMBA vender vi tilbage, når det bliver afklaret, om vi fortsætter med ZUMBA på den måde, som der er blevet undervist i tidligere.

Venlig hilsen  
Lissi og Jean

**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 baret (forret eller dessert).

Alle former for specialkost/ diæter kan bestilles. Kontakt husassistenten i caféen eller Holbæk Fælleskøkken for nærmere information.

Der kan bestilles almindeligt smørrebrød

## Hvem kan bruge caféerne?

Alle borgere i Holbæk Kommune, der modtager pension og deres pårørende. Der kan kun spises i caféen såfremt maden er bestilt på forhånd. Bestillingen og betalingen af maden er bindende.

Der er ikke krav om, at man er visiteret til madservice. Der er dog forskel på prisen på maden afhængigt af om man er visiteret eller ej.

## Priser

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

## Betaling

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

## Jul og påske m.v.

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

## Bestillingsfrister

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

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

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

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

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

## Månedlige menuplaner

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

## Personlig betjening

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

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

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

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							
13.30-14.00				<b>Optaget af Gymnastik v/ Dagny</b>			
14.30-15							
15-15.30							
15.30-16							
Efter 16							