



# **Nyt fra Aktivitetshuset**

**NYTORV 14, 4340 TØLLØSE**

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

**Oktober 2019**

# Aktivitetskalender Oktober 2019

<b>Dato</b>	<b>Kl.</b>	<b>Arrangementer</b>
<b>Tirsdag 1.</b>	09.00-11.00 10.00-12.00 10.00-12.00 12.30-14.30 13.00-17.00 14.00-16.00 18.30-21.30	Afspænding v/Bente EDB Lene og Ole' IPad Lene IPad Lene og Mogens Bridge Bordtennis Håndarbejds Café
<b>Onsdag 2.</b>	09.00-11.30 10.00-12.00 10.00-12.00 13.00-15.00 13.00-16.00 14.00-16.00	Gymnastik v/Bodil Skosalg Brugerrådsmøde EDB Per Glaskunst Billard
<b>Torsdag 3.</b>	09.00-10.00 09.00-11.30 09.00-11.00 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 Kortspil Bordtennis Fællessang med Ældre Sagen Billard
<b>Fredag 4.</b>	11.00-16.00	Yngre Pensionister
<b>Lørdag 5.</b>	09.30-15.00	Glaskunst
<b>Søndag 6.</b>		
<b>Mandag 7.</b>	09.00-10.00 09.00-11.00 10.00-15.00 10.00-12.00 14.00-16.00 14.00-16.00 19.00-22.00	KOL hold v/Kirsten Bowls Kniple og nørkle café Billard Engelsk Bowls Skak
<b>Tirsdag 8.</b>	09.00-11.00 10.00-12.00 10.00-12.00 12.30-14.30 13.00-17.00 14.00-16.00 18.30-21.30	Afspænding v/Bente EDB Lene og Ole IPad Lene IPad Lene og Mogens Bridge Bordtennis Håndarbejds Caféen

<b>Dato</b>	<b>Kl.</b>	<b>Arrangementer</b>
<b>Onsdag 9.</b>	09.00-11.30 13.00-15.00 13.00-16.00 14.00-16.00 14.00-16.00	Gymnastik v/Bodil EDB Per Glaskunst Billard Banko ved Seniorerne
<b>Torsdag 10.</b>	09.00-10.00 09.00-11.30 09.00-11.00 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 19.00-22.00	KOL hold v/Kirsten Gymnastik v/Bodil Bowls Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Kortspil Bordtennis Læsekreds Fællessang med Ældre Sagen Billard Lokal Historisk Forening foredrag
<b>Fredag 11.</b>	11.00-16.00 10.00-12.00	Yngre pensionister Brunch
<b>Lørdag 12.</b>		
<b>Søndag 13.</b>	14.00-17.00	Bankospil Støtteforeningen
<b>Mandag 14.</b>	09.00-10.00 09.00-11.00 10.00-12.00 10.00-15.00 14.00-16.00 14.00-16.00 19.00-22.00	KOL hold v/Kirsten Bowls Billard Kniple og nørkle café Engelsk Bowls Skak
<b>Tirsdag 15.</b>	09.00-11.00 10.00-12.00 10.00-12.00 12.30-14.30 13.00-17.00 14.00-16.00 18.30-21.30	Afspænding v/Bente EDB Lene og Ole IPad Lene IPad Lene og Mogens Bridge Bordtennis Håndarbejds Caféen
<b>Onsdag 16.</b>	09.00-11.30 13.00-15.00 13.00-16.00 14.00-16.00	Gymnastik v/Bodil EDB Per Glaskunst Billard

<b>Dato</b>	<b>Kl.</b>	<b>Arrangementer</b>
<b>Torsdag 17.</b>	09.00-10.00 09.00-11.30 09.00-11.00 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 Kortspil Bordtennis Fællessang med Ældre Sagen Billard
<b>Fredag 18.</b>	11.00-16.00	Yngre pensionister
<b>Lørdag 19.</b>		
<b>Søndag 20.</b>		
<b>Mandag 21.</b>	09.00-10.00 09.00-11.00 10.00-15.00 10.00-12.00 14.00-16.00 14.00-16.00 19.00-22.00	KOL hold v/Kirsten Bowls Kniple og nørkle café Billard Engelsk Bowls Skak
<b>Tirsdag 22.</b>	09.00-11.00 10.00-12.00 10.00-12.00 12.30-14.30 13.00-17.00 14.00-16.00 17.00-20.30 18.30-21.30	Afspænding v/ Bente EDB Lene og Ole IPad Lene IPad Lene og Mogens Bridge Bordtennis Ældre Sagen Oplevelsessalon Håndarbejds caféen
<b>Onsdag 23.</b>	09.00-11.30 13.00-15.00 13.00-16.00 14.00-16.00 14.00-17.00	Gymnastik v/Bodil EDB Per Glaskunst Billard Syngepigerne, Seniorerne arrangerer
<b>Torsdag 24.</b>	09.00-10.00 09.00-11.30 09.00-11.00 12.00-16.00 13.00-14.00 13.00-16.00 14.00-16.00 14.00-16.30 17.00-20.30 16.00-17.00 13.00-17.00	KOL hold v/Kirsten gymnastik v/Bodil Bowls Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Kortspil Bordtennis Læsekreds Ældre Sagens Oplevelsessalon Fællessang Ældre Sagen Billard

<b>Dato</b>	<b>Kl.</b>	<b>Arrangementer</b>
<b>Fredag 25.</b>	11.00-16.00	Yngre pensionister
<b>Lørdag 26.</b>		
<b>Søndag 27.</b>		
<b>Mandag 28.</b>	09.00-10.00 09.00-11.00 10.00-15.00 10.00-12.00 14.00-16.00 14.00-16.00 19.00-22.00	KOL hold v/Kirsten Bowls Kniple og nørkle café Billard Engelsk Bowls Skak
<b>Tirsdag 29.</b>	09.00-11.00 10.00-12.00 10.00-12.00 14.00-16.00 12.30-14.30 13.00-17.00 14.00-16.00 14.00-16.00 18.30-21.30	Afspænding v/ Bente EDB Lene og Ole IPad Lene Ældre Sagens Demens Café IPad Lene og Mogens Bridge Bordtennis Ældre Sagens Demens Café Håndarbejds caféen
<b>Onsdag 30.</b>	09.00-11.30 13.00-15.00 13.00-16.00 14.00-16.00	Gymnastik v/Bodil EDB Per Glaskunst Billard
<b>Torsdag 31.</b>	09.00-10.00 09.00-11.30 09.00-11.00 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 Kortspil Bordtennis Fællessang Ældre Sagen Billard

## **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.

### **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.

# **Oktober Brunch**

**i**  
**Aktivitetshuset**  
**Fredag d. 11. okt. kl. 10 – 12**



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

**Tilmelding bindende inden d. 7. okt.**

**Indbetal kr. 60,- på MobilePay 18599**  
**Eller ved bankoverførsel til reg. 0521 konto**  
**190442**

**Hvis der betales for flere husk at anføre hvem**  
**betalingen gælder for.**

**Vi sælger billetter**  
**Mandag d. 7. okt. i Aktivitetshuset Kl. 10 – 12**

**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
Vaccinations dag	Tirsdag den 5. november	09.00-10.30
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 2. oktober kl. 10-12.00

Skosalg onsdag den 2. oktober kl. 10-12

Brunch fredag den 11. oktober kl. 10-12.

Vaccinationsdag tirsdag den **5. november** kl. 9-10.30

### **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.

### Skosalg:

Onsdag den **2. oktober** er der skosalg i Aktivitetshuset kl. 10-12.

Brugerrådet ved aktivitetshuset i Tølløse holdt den første brunch formiddag efter sommerferien den 13. september 2019, hvor over 40 brugere af huset hyggede sig et par timer fredag formiddag og nød de fine retter fra Super Brugsen. Man startede med at synge “ September himlen er så blå”.

Inden alle gik hjem benyttede formanden for brugerrådet, Erik Jensen lejligheden til at reklamere lidt for næste arrangement, som er høstfesten d. 27. september, hvor sognepræsten i Tølløse Kirke Ole Piekut vil holde høstfesttalen. Desuden er der underholdning og musik ved Torben “Trut” Nielsen.





**Danske Lægers Vaccination Service**

**Kommer til Aktivitetshuset i Tølløse**

**Tirsdag d. 5. november  
kl. 9 – 10.30**

**Bemærk det er i november**

**Brugerrådet byder på en kop kaffe  
og en småkage**

## Lokalhistorisk Forening for Tølløse Egnen

Afholder foredrag torsdag den 10. oktober 2019 kl. 19.30 i Aktivitetshuset. Bestyrelsesformanden for Mercy Ships Danmark, Jens Erik Engelbrect kommer og fortæller om den gamle storebæltsfærge Dronning Ingrid, der er verdens største civile hospitalsskib. Skibet bringer gratis lægehjælp til verdens fattigste. På hospitalsskibet giver Mercy Ships lægehjælp og livsforvandlerende operationer, mens tandklinikken på land behandler i omegnen af 8.500 patienter.

Bestyrelsesformanden vil med fortællinger, billeder og video dele de livsforvandlerende historier fra hospitalsskibet "African Mercy" med publikum. I en periode på 10 måneder vil omkring 2000 lokale patienter modtage gratis operationer. Ca. 450 ulønnede frivillige fra 40 forskellige lande (man betaler selv for kost og logi) medvirker til bemanningen af hospitalsskibet, der er placeret, fortrinsvis i Vestafrika.

Traktement: Kaffe/kage, medlemmer 30 kr. ikke medlemmer 50 kr.

Alle er velkommen





Tag med Støtteforeningen Aktivitetshusets Venner for åbne brugere på indkøbstur til Tyskland, mandag d. 25. november 2019, med Scanlines, 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 selvhjulpent!**

**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.**

# Glaskunst i Aktivitetshuset

VI laver glaskunst i Aktivitetshuset hver  
onsdage kl. 13 – 16

og 1. lørdag i hver måned næste gang 5. oktober kl. 9.30 – 15.

Vi har værktøj og glas. Glasret må du dog selv betale



## **Ældre Sagen orienterer:**

Torsdag den 24. Oktober

kl 17.00-20.30  
Aktivitetshuset, Tølløse

### ***Oplevelsessalon***

Kære skønne M/K'er.

Kom til oplevelsessalon i Ældre Sagen, hvor vi denne aften skal høre Karen Høeg fortæller om Coco Chanel og livet i 60'erne, som "hus mannequin" og job på catwalken hos Mademoiselle.

Efter foredraget hygge og snak over en let anretning og et glas vin samt en kop kaffe

Pris : Medlemmer 125 kr  
ikke medlemmer 150 kr

Tilmelding og betaling senest 14. oktober til:

Lena Agerskov 2084 6338  
eller Birgitte Knudsen 2393 2859

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



## Mortensaften

**Fredag d. 8 november kl. 17.30**  
**Aktivitetshuset, Tølløse**

Igen i år indbyder vi til en hyggelig Mortensaften, hvor vi serverer andesteg med tilbehør, kaffe og kage  
Under middagen vil der være hyggemusik

Pris : Medlemmer 140 kr  
Ikke medlemmer 160 kr

*Salg af billetter: **KUN** den 28. oktober kl 10-12 i Aktivitetshuset,*

**Max 4 billetter pr person** *efter princippet – først til mølle !!*

[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 hyggetimer sammen.

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



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, Torben Jensen, Mobil: 22118041

mail: platan08@live.dk

**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)</b>	Flemming Colbe Niels Sørensen
<b>Service og vedligehold af inventar</b>	
<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

**Når mænd er 20 år, spiller de fodbold.**

**Når mænd er 40 år, spiller de tennis.**

**Når mænd er 60 år, spiller de golf.**

**Har du bemærket, at jo ældre mænd bliver, desto mindre bliver boldene?**



Nyhed24.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

Pris:		Visiterede	Ikke Visiterede
<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	Fredag	Lørdag	Søndag
Før 8							
8-8.30							
8.30-9							
9-9.30	Optaget af Kol hold			Optaget af Kol hold			
9.30-10							
10-10.30							
10.30-11							
11-11.30							
11.30-12							
12-12.30		§ 86 Træ- ning Holbæk Kommune		§ 86 Træning Holbæk Kommune			
12.30-13							
13-13.30							
13.30-14				Optaget af Gymnastik/ Dagny			
14-14.30							
14.30-15							
15-15.30							
15.30-16							
Efter 16							