



Nyt fra Aktivitetshuset

NYTORV 14, 4340 TØLLØSE

www.aktivitetshuset-tollose.dk

November 2019

Aktivitetskalender november 2019

Dato	Kl.	Arrangementer
Fredag 1.	11.00-16.00	Yngre Pensionister
Lørdag 2.	09.30-15.00	Glaskunst
Søndag 3.		
Mandag 4.	09.00-10.00 09.00-11.00 10.00-12.00 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 Salg af billetter til brunch Kniple og nørkle café Billard Engelsk Bowls Skak
Tirsdag 5.	09.00-11.00 09.00-10.30 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 Influenza vaccination EDB Lene og Ole Tablet Lene Tablet Lene og Mogens Bridge Bordtennis Håndarbejds Caféen
Onsdag 6.	09.00-11.30 09.45- 11.45 10.00-12.00 13.00-15.00 13.00-16.00 14.00-16.00 14.00-16.00	Gymnastik v/Bodil EDB Mogens og Egon Brugerrådsmøde EDB Per Glaskunst Billard Banko seniorerne
Torsdag 7.	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	KOL hold v/Kirsten Gymnastik v/Bodil Bowls Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Kortspil Bordtennis Læsekreds Fællessang med Ældre Sagen Billard
Fredag 8.	11.00-16.00 17.30-22.00	Yngre pensionister Mortens aften Ældre Sagen

Dato	Kl.	Arrangementer
Lørdag 9.		
Søndag 10.	14.00-16.30	Banko støtteforeningen
Mandag 11.	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
Tirsdag 12.	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 Tablet Lene Tablet Lene og Mogens Bridge Bordtennis Håndarbejds Caféen
Onsdag 13.	09.00-11.30 09.45-11.45 13.00-15.00 13.00-16.00 14.00-16.00	Gymnastik v/Bodil EDB Mogens og Egon EDB Per Glaskunst Billard
Torsdag 14.	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 19.30-22.00	KOL hold v/Kirsten Gymnastik v/Bodil Bowls Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Kortspil Bordtennis Fællessang med Ældre Sagen Billard Foredrag Lokal Historisk forening
Fredag 15.	10.00-12.00 11.00-16.00	Brunch Yngre pensionister
Lørdag 16.		
Søndag 17.		

Dato	Kl.	Arrangementer
Mandag 18.	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
Tirsdag 19.	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 Tablet Lene Tablet Lene og Mogens Bridge Bordtennis Håndarbejds caféen
Onsdag 20.	09.00-11.30 09.45-11.45 13.00-15.00 13.00-16.00 14.00-16.00 14.00-16.00	Gymnastik v/Bodil EDB Mogens og Egon EDB Per Glaskunst Billard Banko seniorerne
Torsdag 21.	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	KOL hold v/Kirsten Gymnastik v/Bodil Bowls Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Kortspil Bordtennis Læsekreds Fællessang Ældre Sagen Billard
Fredag 22.	11.00-16.00	Yngre pensionister
Lørdag 23.		
Søndag 24.		
Mandag 25.	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

Dato	Kl.	Arrangementer
Tirsdag 26.	09.00-11.00 10.00-12.00 10.00-12.00 12.30-14.30 13.00-17.00 14.00-16.00 14.00-16.00 18.30-21.30	Afspænding v/ Bente EDB Lene og Ole Tablet Lene Tablet Lene og Mogens Bridge Bordtennis Ældre Sagens Demens Café Håndarbejds caféen
Onsdag 27.	09.00-11.30 09.45-11.45 13.00-15.00 13.00-16.00 14.00-16.00 14.30-21.30	Gymnastik v/Bodil EDB Mogens og Egon EDB Per Glaskunst Billard Brugerrådets tur til Tivoli
Torsdag 28.	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
Fredag 29.	11.00-16.00	Yngre pensionister
Lørdag 30.		

**Søren! Hvad vil du helst have,
en lillebror eller en lillesøster?**

**- Hmm, hvis der ikke gør alt for
ondt, så vil jeg faktisk allerhelst
have en cykel!**



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

Høreapparater virker kun optimalt, når de bliver løbende vedligeholdt.

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

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

Batterier og slanger i metermål bestilles hos:

Oticon

Der kan bestilles på følgende måder:

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

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

På mail til batterier@oticon.dk

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

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

Den Kommunale høreomsorg

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

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

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

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

Telefontid: tirsdag og torsdag kl. 9.00-9.30

Hørekonsulenten

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

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

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

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.

November Brunch

i

Aktivitetshuset

Brugerrådet inviterer til brunch

Fredag d. 15. nov. kl. 10 – 12



Kom og nyd fællesskabet og en dejlig brunch.

Prisen er 60 kr. pr. person

Tilmelding bindende inden d. 11. nov.

Indbetal kr. 60,- på MobilePay 18599

Eller ved bankoverførsel til reg. 0521 konto
000190442

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

Vi sælger billetter

Mandag d. 4. nov. i Aktivitetshuset Kl. 10 – 12

Brugerrådet



JUL i TIVOLI

Brugerrådet inviterer på bustur
onsdag d. 27. nov. 2019

Afgang fra Aktivitetshuset i Tølløse kl. 14.30 hjemme ca. 21.30.
Oplev Tivolis smukke juleudsmykning køb evt. et par julegaver

Nyd Grøftens Juleplatte (drikkevarer for egen regning)

Bus Tølløse - Tivoli og retur og incl. entre til Tivoli.

Bindende Tilmelding senest d. 18. november når
pris kr. 275

er betalt via MobilePay : 18599

eller bankoverførsel : 0521 konto 000190442



Venlig hilsen
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 Ejlf Rude Jensen.

Kommende arrangementer i Aktivitetshuset

Brugerrådsmøde onsdag den 6. november kl. 10-12.00

Influenza vaccination tirsdag den 5. november kl. 9-10.30

Mortens Aften Ældre Sagen den 8. november kl. 17.30-22.00

Lokalhistorisk forening foredrag den 14. november kl. 19.30

Brunch fredag den 15. november kl. 10-12.

Bustur til Tivoli 27. november

Brugerrådets julefrokost 6. december kl. 12.30-17.

BOGREOLEN

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

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

Hovedsageligt skønlitteratur!

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

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.

Høstfest i Aktivitetshuset den 27. september 2019

“Sikken fest vi har haft her i nat, åh, ja, åh ja, åh” osv. sang godt 60 feststemte deltagere i Brugerrådets årlige høstfest i aktivitetshuset, inden man sluttede ved 22.30 tiden med “Sku gammel venskab rent forgå” i en stor rundkreds midt på dansegulvet. Efter velkomst ved formanden for Brugerrådet Erik Jensen, præsenterede næstfmd. Marie Henriksen menuen fra Super Brugsen i Tølløse, og inden kaffe og kage holdt sognepræsten ved Tølløse Kirke, Ole Piekut høstfesttalen, hvor han benyttede lejligheden til at geninvitere alle til at deltage i gudstjenesten om søndagen i kirken. Musiker Torben “Trut” Nielsen underholdt ved spisningen og spillede til sangene, inden han for “fuld udblæsning” på sin trompet og elorgel spillede op til dans, hvor rigtig mange fik sig en svingom. En dejlig, vellykket høstfest, hvor alle havde en god aften.





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

Foredrag torsdag den 14. november kl. 19.30.

Rejsen til Nordens ende

Lektor og forfatter Kurt L. Frederiksen, fra Høng, fortæller om en speciel rejse – en tur med en veterantraktor og en campingvogn gennem Sverige og Norge til Nordkap og hjem gennem Finland.

Nogle syntes, det var en tosset ide, andre mente, at Kurt havde en skrue løs. Der var mange advarsler om, at han ville få maskinskade og ville være til gene for trafikken. Der var alt for langt sagde mange, og han ville komme til at kede sig forfærdeligt og sikkert komme til at fortryde.

Ingen af dem fik ret, for Kurt traf kun glade mennesker, der syntes, at det var fantastisk. Til tider opstod der kø på landevejene, men det var fordi, så mange ville fotografere – og maskinskaderne var helt i småtingsafdelingen. Når Kurt besøger Aktivitetshuset vil han vise billeder og fortælle om oplevelserne på den 5200 km lange køretur op gennem Sverige til Nordkap og tilbage igennem Finland.

Kurt gjorde turen alene om sommeren i 2017.

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

Alle er velkommen



Brugerrådet Aktivitetshuset Tølløse
Julefrokost



Det kimer nu til



og DU er inviteret!!

Fredag d. 6. dec. kl. 12.30 – 17
Julemad fra Brugsen i Tølløse

Musik / v Torben Trut Nielsen
Lotteri og gevinster
lidt underholdning
måske en "lille dans"
pris 175,- kr.
incl. en øl / vand og én snaps



**Bindende tilmelding senest d. 2. december ved indbetaling
på MobilePay 18599. Eller bankoverførsel 0521 000190442
eller køb billet d. 2. dec. 10 – 12 i Aktivitetshuset.**

Venligst
Brugerrådet

Glaskunst i Aktivitetshuset

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

og 1. lørdag i hver måned næste gang 2. november kl. 9.30 – 15.

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



Støtteforeningen, Aktivitetshusets Venner orienterer

Tag med Støtteforeningen Aktivitetshusets Venner for åbne brugere på indkøbstur til Tyskland, mandag d. 25. november 2019, med Scandlines, Gedser-Rostock, færgen med morgenbuffet kl. 09.00, med alt inklusive og på hjemturen frokost buffet kl.15 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.

Se mere information om turen i oktober bladet.

For at deltage skal du være selvhjulpent!

Husk at medbringe pas! og Euro valuta.

Der er stadig mulighed for at tilmelde sig til turen, da der er ledige pladser tilbage. henvend dig til Bodil Okkerholm tlf.: 30507551.

**På bestyrelsens Vegne.
Bodil Okkerholm.**

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 balancsevnen 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, mobil: 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, mobil: 26801754
Mail: karen@andersen.mail.dk

Eldre Sagens Demens Café: Tovholder, Ninna Krabbe Andersen,
Mobil: 23399991. Mail: ninnakrabbe@live.dk. Bente Lykke Jacobsen,
mobil: 23467425. Mail: lykke4340@pc.dk

AKTIVITETERNES KONTAKTPERSONER

Eldre Sagen: Tovholder, Birgitte Knudsen, Tlf.: 23932859.
Mail: hjortholm1bk@gmail.com

Aktivitsvejleder: Jean Nielsen,
Tlf.: 72365389. Mail: jkn@holb.dk

Brugerrådet har oprettet følgende udvalg:

Fest/Tur Udvalg

Niels Sørensen, tovholder
Marie Henriksen
Birgit Klarskov
Dorte Hendrich
Carsten Kristoffersen

Blad udvalg

Carsten Kristoffersen, tovholder
Lissi Kring Jørgensen, redaktør af månedsbladet
Erik Jensen, ansvarshavende redaktør af månedsbladet

EDB Udvalg

Carsten Kristoffersen, tovholder

Redaktør af hjemmesiden

Carsten Kristoffersen

Vaccinations- dagen

Niels Sørensen

Praktiske opgaver

Flemming Colbe, tovholder
Marie Henriksen
Bente Lykke Jacobsen
Birgit Klarskov

kontaktperson til tovholderne:

Niels Sørensen

Ad-hoc opgaver (pedel)

Flemming Colbe
Niels Sørensen

Service og vedligehold af inventar

Tovholder for Bogreolen og plantekummerne ved indgangen

Ebbe Kring Jørgensen

Brugerrådets medlemmer:

Formand Erik Jensen, tlf.: 59188302/40162498.

Mail: langholmsgaard@mail.dk

Næstformand Marie Henriksen, 25774026.

Mail: henriksen2010@gmail.com

Kasserer Niels Sørensen, tlf.: 59657242/23200223.

Mail: oestergade121@gmail.com

Rådsmedlem Birgit Klarskov, tlf.: 59186483/23803040.

Mail: bkpe@godmail.dk

Rådsmedlem Carsten Kristoffersen, mobil: 31424884. Mail:

ck@kristoffs.dk

Rådsmedlem og Ældrerådets repræsentant Dorte Hendrich,

mobil:40302005. Mail: dortehendrich@gmail.com.

Rådsmedlem Bente Lykke Jacobsen, mobil: 23467425.

Mail: lykke4340@pc.dk

Rådsmedlem Flemming Colbe, mobil: 30460167. Mail: fco@dlgtele.dk.

Bilagskontrollant Mogens H. Jørgensen, mobil: 21629870.

Mail: mogenshjo@gmail.com

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

Mail: oleol@post9.tele.dk.

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..."

**Sygeplejeklinikken på 1. sal i Aktivitets Huset, Nytorv 14
i Tølløse har nu været åben siden september 2016**

Klinikken er åbent alle hverdage fra kl. 8 -15.

Vi er 3 sygeplejersker, der skiftes til at betjene de borgere, som kommer.

Der er åbnet i alt 5 sygeplejeklinikker i Holbæk kommune.

Fremadrettet vil det blive sådan at borgere, der er aktive og kan transportere sig selv, vil modtage sygepleje i klinikkerne.

Det er en fordel, at man som borger kan få en bestemt tid på klinikken, så har man bedre mulighed for at planlægge sin dag.

Man modtager sin sygepleje i gode omgivelser med en høj hygiejnisk standard, og det er de samme sygeplejersker man møder.

Sygeplejeklinikken kan hjælpe med:

- Skift af sår
- Dosering af medicin
- Måling af blodtryk
- Måling af blodsukker
- Oplæring, vejledning og skift ved diverse blærekateter, med mere.

Man skal bestille tid og kan ringe på tlf.:72 36 25 56 – Velkommen.

Med kærlig hilsen

Sygeplejerskerne

Nyt tilbud til dig der er pårørende:

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

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

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

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

Pårørendevejleder for pårørende til borgere med demens:

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

Pårørendevejleder for pårørende til borgere med alvorlig eller kronisk sygdom:

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

Åben rådgivning.

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

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

Personlige samtaler og vejledning.

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

Anonymitet

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

Åbningstider

Caféerne er åbne 365 dage i tidsrummet 11.30-12.30, for borgere der har forud bestilt dagens menu i caféen. **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
Pensionister:	Hovedret	50,00 kr	62,50 kr.
	Biret	18,00 kr.	23,00 kr.
	Hovedret + biret	59,50 kr.	74,50 kr.
Pårørende:	Hovedret		62,50 kr.
	Biret		23,00 kr.
	Hovedret + biret		74,50 kr.
Ekstra:	Smørrebrød	14,50 kr.	18,00 kr.

Betaling

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

Jul og påske m.v.

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

Bestillingsfrister

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

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

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

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

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

Månedlige menuplaner

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

Personlig betjening

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

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

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

Der er mulighed for fri- og gratis træning i Aktiv Center Tølløses træningslokale under følgende forudsætninger.

Man skal være pensionist eller efterlønsmodtager eller + 60 år

Træningen er uden personalestøtte og instruktion.

Aktivitetsvejleder hjælper dog gerne i gang og giver instruktion i brug af træningsredskaberne.

Derefter skal man selv kunne betjene træningsmaskinerne.

Al træning er på eget ansvar. Så tag en ven med så du ikke træner alene!

Transport til og fra fri træning står den enkelte selv for

Efterlad lokalet RYDDELIGT og brugte maskiner/redskaber AFTØRRET.

Spray og klude er i træningsrummet

Der er mulighed for træning uden for centrets ”åbningstid”

Dette kræver en brik. Henvendelse for dette eller andre spørgsmål til:

Aktivitetsvejleder Jean Nielsen

Mobil: 72 36 53 89, Mail: jkn@holb.dk

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	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							