



Nyt fra Aktivitetshuset

NYTORV 14, 4340 TØLLØSE

www.aktivitetshuset-tollose.dk



December 2019

Aktivitetskalender december 2019

Dato	Kl.	Arrangementer
Søndag 1.		
Mandag 2.	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 3.	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 4.	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 5.	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 6.	12.30-17.00	Brugerrådets julefrokost

Dato	Kl.	Arrangementer
Lørdag 7.	09.30-15.00	Glaskunst
Søndag 8.	14.00-16.00	Banko Støtteforeningen
Mandag 9.	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 10.	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 11.	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 12.	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 19.30-22.30	KOL hold v/Kirsten Gymnastik v/Bodil Bowls Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Kortspil Bordtennis Fællessang med Ældre Sagen Billard Lokal Historisk Forening, juleforedrag se omtale inde i bladet
Fredag 13.	11.00-16.00	Yngre pensionister
Lørdag 14.		
Søndag 15.		

Dato	Kl.	Arrangementer
Mandag 16.	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 17.	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 Ferie Tablet Lene Ferie Tablet Lene og Mogens Bridge Bordtennis Håndarbejds caféen
Onsdag 18.	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 19.	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 13.00-17.00	KOL hold v/Kirsten Gymnastik v/Bodil Bowls Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Kortspil Bordtennis Læsekreds Billard
Fredag 20.	11.00-16.00	Yngre pensionister
Lørdag 21.		
Søndag 22.		
Mandag 23.	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 24. Juleaftensdag Ingen aktiviteter	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 25. 1. Juledag Ingen aktiviteter	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 26. 2. juledag Ingen aktiviteter	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 13.00-17.00	KOL hold v/Kirsten Gymnastik v/Bodil Bowls Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Kortspil Bordtennis Billard
Fredag 27.	11.00-16.00	Yngre pensionister
Lørdag 28.		
Søndag 29.		
Mandag 30.	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 31. Nytårsaftensdag Ingen aktiviteter	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

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.

Ældre Sagen orienterer:

Ældre Sagen ønsker alle en rigtig glædelig jul samt et godt og lykkebringende Nytår



75 års fødselsdagene d. 11. og 12. november 2019

Kommunen holdt fødselsdag d. 11. og 12. november i aktivitets-
huset for alle, der fylder eller har fyldt 75 år i 2019. Der deltog i
alt 70 fødselarer fra Tølløse og omegn fordelt over disse to dage.

Sundhedsvejleder, Tove Junge fra kommunen fortalte om, hvor-
dan man skal forsøge at holde hjemmeplejen fra døren ved at spi-
se sundt og bevæge sig, og i det hele taget holde sig i gang.

Formanden for brugerrådet Erik Jensen fulgte op med at fortælle
om alle de mange forskellige aktiviteter, man har mulighed for at
deltage i.

Aktivitetsvejleder Jean Nielsen fortalte om alle kommunens akti-
ve centre og om muligheden for at benytte det center, man synes
har det tilbud, man selv bedst synes om.

Formanden for brugerrådet spillede til sangene og underholdte
lidt på sin violin.



Der blev serve-
ret dejlig kage.

Nyt fra Brugerrådet:

Aktivitetshuset – Brugerrådets arrangementer og møder i 2020 / 2021

<u>Arrangement</u>	<u>Dato</u>	<u>Tid</u>
2020		
Brunch	Fredag d. 24. januar	10.00 – 12.00
Brunch	Fredag d. 20. marts	10.00 – 12.00
Bustur til Bogense/ Rosenfestival	Lørdag d. 1. august	09.00 – 17.00
Åbent Hus	Fredag d. 28. august	14.00 – 16.00
Høstfest	Fredag d. 25. september	17.30 – 22.30
Brunch	Fredag d. 9. oktober	10.00 – 12.00
Brunch	Fredag d. 6. november	10.00 – 12.00
Bustur-Jul i Tivoli	Onsdag d. 25. november	14.30 – 21.30
Julefrokost	Fredag d. 4. december	12.30 – 17.30

Brugerrådet afholder ordinære møder:

2020		
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 8. januar	10.00 – 12.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 5. februar	10.00 - 12.00
Årsmødet	Onsdag d. 26. februar	10.00 – 11.30
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 26. februar	11.30 – 12.30
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 4. marts	10.00 – 11.45
Tovholdermøde	Onsdag d. 4. marts	12.00 – 14.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 1. april	10.00 – 12.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 6. maj	10.00 – 12.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 3. juni	10.00 – 12.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 5. august	10.00 – 12.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 2. september	10.00 – 11.45
Tovholdermøde	Onsdag d. 2. september	12.00 – 14.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 7. oktober	10.00 – 12.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 4. november	10.00 – 12.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 2. december	10.00 – 12.00
2021		
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 6. januar 2021	10.00 – 12.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 3. februar 2021	10.00 – 12.00
Årsmøde	Onsdag d. 24. februar 2021	10.00 – 11.30
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 24. februar 2021	11.30 - 12.30
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 3. marts 2021	10.00 – 11.45
Tovholdermøde	Onsdag d. 3. marts 2021	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 Ejilif Rude Jensen.

Kommende arrangementer i Aktivitetshuset

Brugerrådsmøde onsdag den 4. december 2019 kl. 10-12.00.

Brugerrådets julefrokost fredag den 6. december 2019 kl. 12.30-17.30.

Brugerrådsmøde onsdag den 8. januar 2020 kl. 10-12.00.

Brunch fredag den 24. januar 2020 10-12.00.

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!

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.

Lokalhistorisk Forening for Tølløse Egnen

Afholder juleforedrag torsdag den 12. december 2019 kl. 19.30
i Aktivitetshuset.

Foredragsholder inden for historie og litteratur Mogens Larsen Gyrstinge, gæster foreningen med et foredrag om julens traditioner samt juletræets historie, Peter Fabers julesange samt nogle af vores dejlige julesalmer, f.eks. historien om ”Glade jul ”.

Mogens Larsen er tidligere byrådsmedlem/udvalgsformand i Ringsted kommune. Han er uddannet lærer, læsepædagog og idrætsinstruktør samt en rutineret foredragsholder, som har holdt foredrag over hele landet samt hos TV2øst og DR1. Foredraget er suppleret af flotte billeder!

Traktement: Julegløgg/kaffe/æbleskiver
Deltagerpris: Medlemmer 30 kr. ikke medlemmer 50 kr.
Alle er velkomne!



Foredragsholder
Mogens Larsen

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

Forslag til ønskeseddel



- Lydbøger
- Museumstur
- Biograftur
- Røgalarmer
- Ældrevenlig mobiltelefon
- Skridsikker bademåtte
- Gavekort - Vinduespuddning
- Gavekort - Havehjælp
- Gavekort - Hovedrengøring
- God læselampe
- En køretur i naturen
- En weekend med familien
- Gribetang
- Stok evt. sammenklappelig (Matas)
- Julekalender
- Kalender med familie billeder
- Elektronisk kalender
- Gavekort – fodterapeut
- Gavekort - frisør
- Abonnement til avis/ugeblade
- Motionsredskaber (bolde, håndvægte, elastikker m.m)
- Måltids/livretter/fisk/frugt/grønt kasser direkte leveret til døren
- iPad eller Tablet
- Postkassealarm
- Robotstøvsuger
- Snekedder/overtræk til sko eller støvler jr)
- EDB hjælp / kursus
- SMS hjælp / kursus
- Oplevelser generelt

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, Mobil: 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,

Mobil: 40320536, mail: thor@cuno.dk. Kasserer, John Abrahamsson,

Mobil: 25776230, mail: joab1@live.dk

EDB: Tovholder, Carsten Kristoffersen.

Mobil: 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, Mobil: 23256850.
Mail: kirsten.loevgren@gmail.com

Kreativ værksted: Tovholdere, Kirsten Stormly, Mobil: 25667144.
Mail: haeklerier@gmail.com. Lisa Olsen, Tlf.: 50954826.
Mail: lisa.o@mail.dk.
Marianne Sørensen. Mobil: 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. Mobil: 21904007.
Mail: 4350kpl@gmail.com.

Læsekreds: Tovholder, Ester Rasmussen, Tlf.: 59180171, Mobil: 29128055.
Holga Pihl, tlf.: 59185466.

Nimbusforeningen: Tovholder, Lisbeth Hyllested. Mobil: 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, Mobil: 23932859.
Mail: hjortholm1bk@gmail.com

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

Brugerrådet har oprettet følgende udvalg:

Fest/Tur Udvalg

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

Blad udvalg

Carsten Kristoffersen, tovholder
Lissi Kring Jørgensen, redaktør 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: langholmmsgaard@mail.dk

Næstformand Marie Henriksen, mobil: 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.



Redaktøren af bladet ønsker alle læserne af bladet og brugere af Aktivitetshuset en Rigtig glædelig Jul og et godt Nytår.

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 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
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							