



# **Nyt fra Aktivitetshuset**

**NYTORV 14, 4340 TØLLØSE**

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

**September 2020**

# Aktivitetskalender September 2020

<b>Dato</b>	<b>Kl.</b>	<b>Arrangementer</b>
<b>Tirsdag 1</b>	09.30-11.00 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 ikke start endnu EDB Lene og Ole ikke opstart nu Tablet Lene ikke opstart nu Tablet Lene og Mogens ikke opstart nu Bridge Bordtennis Håndarbejds caféen ingen information
<b>Onsdag 2.</b>	09.00-11.30 09.45-11.45 13.00-15.00 13.00-16.00 14.00-16.00	Gymnastik v/Bodil ikke opstart nu EDB Mogens og Egon ikke opstart nu EDB Per ikke opstart nu Glaskunst Billard ingen information
<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 ingen information Gymnastik v/Bodil ikke opstart nu Bowls ingen information Kreativt værksted ingen information Gymnastik v/Dagny ingen information Kortspil ingen information Bordtennis Fællessang med Ældre Sagen aflyst Billard ingen information
<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 10.00-12.00 10.00-15.00 14.00-16.00 14.00-16.00 19.00-22.00	KOL hold v/Kirsten ingen information Bowls ingen information Billard ingen information Kniple og nørkle café ingen information Ferie Engelsk Bowls ingen information Skak

<b>Dato</b>	<b>Kl.</b>	<b>Arrangementer</b>
<b>Tirsdag 8.</b>	09.30-11.00 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 ikke start endnu EDB Lene og Ole ikke opstart nu Tablet Lene ikke opstart nu Tablet Lene og Mogens ikke opstart nu Bridge Bordtennis Håndarbejds caféen ingen information
<b>Onsdag 9.</b>	09.00-11.30 09.45-11.45 13.00-15.00 13.00-16.00 14.00-16.00	Gymnastik v/Bodil ikke opstart nu EDB Mogens og Egon ikke opstart nu EDB Per ikke opstart nu Glaskunst Billard ingen information
<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 16.00-17.00  13.00-17.00	KOL hold v/Kirsten ingen information Gymnastik v/Bodil ikke opstart nu Bowls ingen information Kreativt værksted ingen information Gymnastik v/Dagny ingen information Kortspil ingen information Bordtennis Fællessang med Ældre Sagen aflyst Billard ingen information
<b>Fredag 11.</b>	11.00-16.00	Yngre pensionister
<b>Lørdag 12.</b>		
<b>Søndag 13.</b>		
<b>Mandag 14.</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 ingen information Bowls ingen information Kniple og nørkle café ingen information Billard ingen information Ferie Engelsk Bowls ingen information Skak

<b>Dato</b>	<b>Kl.</b>	<b>Arrangementer</b>
<b>Tirsdag 15.</b>	09.30-11.00 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 ikke start endnu EDB Lene og Ole ikke opstart nu Tablet Lene ikke opstart nu Tablet Lene og Mogens ikke opstart nu Bridge Bordtennis Håndarbejds Caféen ingen information
<b>Onsdag 16.</b>	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 opstart ikke nu EDB Mogens og Egon opstart ikke nu EDB Per opstart ikke nu Glaskunst Ældre sagen foredrag v/Inge Lis Madsen Billard ingen information
<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 ingen information Gymnastik v/Bodil ikke opstart nu Bowls ingen information Kreativt værksted ingen information Gymnastik v/Dagny ingen information Kortspil ingen information Bordtennis Fællessang med Ældre Sagen aflyst Billard ingen information
<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 ingen information Bowls ingen information Kniple og nørkle café ingen information Billard ingen information Ferie Engelsk Bowls ingen information Skak
<b>Tirsdag 22.</b>	09.30-11.00 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 ikke start endnu EDB Lene og Ole opstart ikke nu Tablet Lene opstart ikke nu Tablet Lene og Mogens opstart ikke nu Bridge Bordtennis Håndarbejds Caféen ingen information

<b>Dato</b>	<b>Kl.</b>	<b>Arrangementer</b>
<b>Onsdag 23.</b>	09.00-11.30 09.45-11.45 13.00-15.00 13.00-16.00 14.00-16.00 19.00-22.00	Gymnastik v/Bodil ikke opstart nu EDB Mogens og Egon ikke opstart nu EDB Per ikke opstart nu Glaskunst Billard ingen information Ældre Sagen Foredrag med tidligere Drabschef Ove Pedersen
<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 16.00-17.00 13.00-17.00	KOL hold v/Kirsten ingen information Gymnastik v/Bodil ikke opstart nu Bowls ingen information Kreativt værksted ingen information Gymnastik v/Dagny ingen information Kortspil ingen information Bordtennis Fællessang med Ældre Sagen aflyst Billard ingen information
<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 ingen information Bowls ingen information Kniple og mørkle café ingen information Billard ingen information Engelsk Bowls ingen information Skak
<b>Tirsdag 29.</b>	09.30-11.00 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 ikke opstart nu Tablet Lene ikke opstart nu Tablet Lene og Mogens ikke opstart nu Bridge Bordtennis Demens Café Håndarbejds caféen ingen information
<b>Onsdag 30.</b>	09.00-11.30 09.45-11.45 13.00-15.00 13.00-16.00 14.00-16.00	Gymnastik v/Bodil ikke opstart nu EDB Mogens og Egon ikke opstart nu EDB Per ikke opstart nu Glaskunst Billard ingen information

## Velkommen igen i Aktivitetshuset i Tølløse

Aktivitetshuset åbner igen den 1. september 2020, efter at være lukket ned siden foråret pga. risiko for smitte i forbindelse med coronapandemien.

Alle tovholdere opfordres til at starte deres nedlukkede aktivitet op igen. Der vil være nye regler for alle der færdes i huset, hvilket vil fremgå af opslag på opslagstavlen i indgangen ved elevatoren.

Jeg vil opfordre alle brugere af huset til at følge disse retningslinjer og at alle vil vise hensyn til hinanden med fortsat at holde afstand til hinanden, ikke at give kys og kram, og at holde en god håndhygiejne, således at en evt. genopblusning af smitten kan undgås.

Jeg tror, at vi alle glæder os til, at vi igen må ses til mange gode oplevelser og mange aktiviteter i fællesskab i Aktivitetshuset i Tølløse. Se mere på hjemmesiden og i bladet ”Nyt fra Aktivitetshuset”.

Med venlig hilsen

Erik Jensen

Fmd. for brugerrådet ved Aktivitetshuset.



**Vaccination i Aktivitetshuset i Tølløse  
Tirsdag d. 6. oktober kl. 9 – 13 er gratis.**

**FOREBYG SYDGOM OG PAS GODT PÅ DIG SELV  
OG ANDRE**

**BLIV VACCINERET GRATIS  
MOD INFLUENZA OG PNEUMOKOKKER  
(LUNGBETÆNDELSE)**

**Book din tid fra mandag den 31. august 2020  
på [minvaccination.dk](http://minvaccination.dk) eller på telefon 7799 77 88  
Telefonen er åben alle hverdage fra kl. 8.00-16.00.**

**Overstående vaccinationer er gratis for følgende personer:**

Sundhedsstyrelsen anbefaler alle, der er fyldt 65 år inden den 15. januar 2021, at lade sig vaccinere mod influenza og pneumokokker. Desuden anbefales vaccination til personer med visse kroniske sygdomme. Se mere om hvilke grupper det omhandler på [minvaccination.dk](http://minvaccination.dk). Førtidspensionister tilbydes også gratis influenzavaccination.

For alle der ikke hører under gratisordningen, koster influenza vaccinationen 200 kr. og pneumokok vaccination 420 kr. Husk i år at booke tid, så hjælper du til med at følge Sundhedsstyrelsens anbefalinger om at holde afstand.

Alle vores sygeplejersker har værnemidler på, så vi kan passe på dig og alle andre.

Danske Lægers Vaccinations Service • Gladsaxevej 376 • 2860 Søborg • Telefon 77 99 77 88 • [www.minvaccination.dk](http://www.minvaccination.dk)

## **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.

### **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.**

## Nyt fra Brugerrådet:

### Aktivitetshuset – Brugerrådets arrangementer og møder i 2020 / 2021

<u>Arrangement</u>	<u>Dato</u>	<u>Tid</u>
<u>2020</u>		
Brunch	Fredag d. 24. januar	10.00 – 12.00
Brunch	Fredag d. 20. marts	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:

<u>2020</u>		
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 – 12.00
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

<u>2021</u>		
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 Ejlif Rude Jensen.

### **Kommende arrangementer i Aktivitetshuset**

Brugerrådsmøde onsdag 2. september kl. 10-12.

Onsdag den 16. september kl. 14. Ældre Sagens foredrag ved arkivar, Inge Lis Madsen.

Ældre Sagen Onsdag den 23. september kl. 19-22 foredrag ved tidligere drabschef Ove Pedersen, mere herom i Midtsjællands Folkeblad

### **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

### **Seniorforeningen orienterer:**

På grund af omstændighederne vedr. COVID 19 og restriktionerne i Aktivitetshuset ser Senior Foreningen sig ikke i stand til at afholde Banko i september måned.

Ellers hold dig orienteret ved opslag på opslagstavlen i Aktivitetshuset.

Venlig hilsen  
Bestyrelsen i Seniorforeningen

### **Ældre Sagen orienterer:**

Onsdag den 16. september kl.14 i Aktivitetshuset indbyder Ældre Sagen til foredrag med Arkivar, Inge Lis Madsen.

Om Livets og årets fester på Tølløse-egnen. Foredraget vil være ledsaget af en række billeder fra egnen.

**På grund af coronaen er tilmelding nødvendig:**

**Ninna Krabbe Andersen, tlf.23399991**

**Mail: [ninnakrabbe@live.dk](mailto:ninnakrabbe@live.dk)**

Vi byder på en kop kaffe

Onsdag den 23. september kl. 19, foredrag ved tidligere drabschef Ove Pedersen, mere herom i Midtsjællands Folkeblad.

Torsdags sang er aflyst, da man på grund af COVID 19 ikke må bruge sangbøgerne.

### **Husets venner orienterer:**

På grund af omstændighederne vedr. COVID 19 og restriktionerne i Aktivitetshuset ser Husets Venner sig ikke i stand til at afholde Banko i september måned.

Ellers hold dig orienteret ved opslag på opslagstavlen i Aktivitetshuset.

Venlig hilsen  
Ole

## Bevægelse:

Altid i bevægelse  
sometider stille og roligt  
sometider i voldsom trang til udfoldelse  
altid i bevægelse  
fra kyst til kyst fra ø til ø  
ingen kender hvor det begynder  
det begynder alle vegne  
alle vegne har en begyndelse  
begyndelsen har ingen ende  
ingen ved hvor den ender

livet selv er i evig bevægelse  
har livet ingen ende  
enden er en evig begyndelse  
ingen ved hvor det ender  
enden er begyndelsen til evig bevægelse

**Jeg er gravid i 6. måned, og stod tidligere på ugen ved et busstoppested, da en man kom hen og spurgte:**

**- Undskyld mig, men hvornår kommer den?**

**- Om cirka 3 måneder, svarede jeg.**

**- Men for fanden, sagde manden. De satans busser bliver bare mere og mere forsinket!**



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. 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.

**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: karenandersenmail@gmail.com

**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**

Marie Henriksen, tovholder  
Niels Sørensen  
Birgit Klarskov  
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  
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: [langholmgaard@mail.dk](mailto:langholmgaard@mail.dk)

**Næstformand Marie Henriksen**, mobil: 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**, mobil: 31424884.

Mail: ck@kristoffs.dk

**Rådsmedlem Flemming Colbe**, mobil: 30460167.

Mail: fco@dlgtele.dk.

**Aktivitetsvejleder Jean Nielsen**, tlf.: 72365389.

Mail: jkn@holb.dk

**Formand for Ældrerådet, Steen-Kristian Eriksen**,

mobil: 31403341. Mail: eriksen4440@gmail.com

**Bilagskontrollant Mogens H. Jørgensen**,

mobil: 21629870. Mail: [mogenshjo@gmail.com](mailto:mogenshjo@gmail.com)

**Bilagskontrollant/suppleant Ole Olsen**,

tlf.: 59185251/21484721. Mail: oleol@post2.tele.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 Køl hold			Optaget af Køl hold			
9.30-10		§ 86 Træning Holbæk Kommune					
10-10.30							
10.30-11							
11-11.30							
11.30-12		Test Holbæk Kommune					
12-12.30				§ 86 Træning Holbæk Kommune			
12.30-13							
13-13.30							
13.30-14				Optaget af Gymnastik v/ Dagny			
14-14.30							
14.30-15							
15-15.30							
15.30-16							
Efter 16							