



# **Nyt fra Aktivitetshuset**

**NYTORV 14, 4340 TØLLØSE**

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

**Oktober 2020**

## Aktivitetskalender oktober 2020

<b>Dato</b>	<b>Kl.</b>	<b>Arrangementer</b>
<b>Torsdag 1.</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 Bowls Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Kortspil ingen information Bordtennis Fællessang med Ældre Sagen aflyst Billard
<b>Fredag 2.</b>	11.00-16.00	Yngre pensionister
<b>Lørdag 3.</b>	09.30-15.00	Glaskunst
<b>Søndag 4.</b>		
<b>Mandag 5.</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 Billard Kniple og nørkle café ingen information Engelsk Bowls Skak
<b>Tirsdag 6.</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 EDB Lene og Ole ikke opstart nu Tablet Lene ikke opstart nu Tablet Lene og Mogens ikke opstart nu Bridge Bordtennis Håndarbejds caféen
<b>Onsdag 7.</b>	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 ikke opstart nu EDB Per ikke opstart nu Glaskunst Billard

<b>Dato</b>	<b>Kl.</b>	<b>Arrangementer</b>
<b>Torsdag 8.</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 19.30-22.00	KOL hold v/Kirsten ingen information Gymnastik v/Bodil Bowls Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Kortspil ingen information Bordtennis Fællessang med Ældre Sagen aflyst Billard Foredrag Lokalhistorisk forening
<b>Fredag 9.</b>	11.00-16.00	Yngre pensionister
<b>Lørdag 10.</b>		
<b>Søndag 11.</b>		
<b>Mandag 12.</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 Kniple og nørkle café ingen information Billard Engelsk Bowls Skak
<b>Tirsdag 13.</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 EDB Lene og Ole ikke opstart nu Tablet Lene ikke opstart nu Tablet Lene og Mogens ikke opstart nu Bridge Bordtennis Håndarbejds Caféen
<b>Onsdag 14.</b>	09.00-11.30 09.45-11.45 10.00-12.00 13.00-15.00 13.00-16.00 14.00-16.00	Gymnastik v/Bodil EDB Mogens og Egon opstart ikke nu Dorte skosalg EDB Per opstart ikke nu Glaskunst Billard

<b>Dato</b>	<b>Kl.</b>	<b>Arrangementer</b>
<b>Torsdag 15.</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 14.00-16.30	KOL hold v/Kirsten ingen information Gymnastik v/Bodil Bowls Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Kortspil ingen information Bordtennis Fællessang med Ældre Sagen aflyst Billard Læsekrede
<b>Fredag 16.</b>	11.00-16.00	Yngre pensionister
<b>Lørdag 17.</b>		
<b>Søndag 18.</b>		
<b>Mandag 19.</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 Kniple og nørkle café ingen information Billard Engelsk Bowls Skak
<b>Tirsdag 20.</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 EDB Lene og Ole opstart ikke nu Tablet Lene opstart ikke nu Tablet Lene og Mogens opstart ikke nu Bridge Bordtennis Håndarbejds Caféen
<b>Onsdag 21.</b>	09.00-11.30 09.45-11.45 10.00-12.00 13.00-15.00 13.00-16.00 14.00-16.00	Gymnastik v/Bodil EDB Mogens og Egon ikke opstart nu Tøjsalg EDB Per ikke opstart nu Glaskunst Billard
<b>Torsdag 22.</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 19.30-22.00	KOL hold v/Kirsten ingen information Gymnastik v/Bodil Bowls Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Kortspil ingen information Bordtennis Fællessang med Ældre Sagen aflyst Billard Lokalhistorisk Forening, ordinær generalforsamling (Kun for medlemmer)

<b>Dato</b>	<b>Kl.</b>	<b>Arrangementer</b>
<b>Fredag 23</b>	11.00-16.00	Yngre pensionister
<b>Lørdag 24.</b>		
<b>Søndag 25.</b>		
<b>Mandag 26.</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 Kniple og nørkle café ingen information Billard Engelsk Bowls Skak
<b>Tirsdag 27.</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
<b>Onsdag 28.</b>	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 ikke opstart nu EDB Per ikke opstart nu Glaskunst Billard
<b>Torsdag 29.</b>	09.00-10.00 09.00-11.30 09.00-11.00 12.00-16.00 13.00-16.00 14.00-16.00 16.00-17.00 13.00-17.00 14.00-16.30	KOL hold v/Kirsten ingen information Gymnastik v/Bodil Bowls Gymnastik v/Dagny Kortspil ingen information Bordtennis Fællessang med Ældre Sagen aflyst Billard Læsekreds
<b>Fredag 30.</b>	11.00-16.00	Yngre pensionister
<b>Lørdag 31.</b>		

**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). Ordre 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 7. oktober kl. 10-12.

Lokalhistorisk Forening foredrag om Naturpark Åmosen, torsdag den 8. oktober kl. 19.30-22.

Lokalhistorisk Forening Ordinær Generalforsamling, torsdag den 22. oktober-kun for medlemmer.

### **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 vi os ikke i stand til at afholde banko i oktober måned.

Ellers hold dig orienteret ved opslag på opslagstavlen i Aktivitetshuset.

Venlig hilsen  
Bestyrelsen i Seniorforeningen

### **Ældre Sagen orienterer:**

Torsdags sang er aflyst, da man på grund af Covid –19 ikke må bruge sangbøgerne i huset.

Og vi skal overholde afstandskravene på 2 m.

Spis sammen i oktober måned er aflyst på grund af Covid –19.

Gymnastik ved Bodil starter op igen. Hej piger tag mundbind med og også at medbringe jeres gode humør.

Hilsen Bodil

### **Husets venner orienterer:**

På grund af restriktionerne vedr. COVID-19 i Aktivitetshuset ser vi os ikke i stand til at afholde banko den 11. oktober med dobbelt afstand og ingen adgang lørdag og søndag.

Venlig hilsen  
Ole

## Lokalhistorisk Forening for Tølløse Egnen

Afholder foredrag torsdag den 8. oktober 2020 kl. 19.30 i Aktivitetshuset Tølløse. Bestyrelsesformanden for Naturpark Åmosen, Henning Fougt fortæller om Åmosens historie og de enestående arkæologiske fund i mosen, de naturmæssige kvaliteter Åmosen besidder, fredningen af Kongemosen, konstruktionen af tunellen ved Bromølle og tørvegravningen, som især fandt sted under 2. Verdenskrig. Sidst, men ikke mindst, vil Henning Fougt fortælle om udførte og kommende projekter i Åmosen, herunder "Istidsruten". Det hele suppleres af billeder og filmklip. Traktement kaffe/kage – entre medlemmer 30 kr. – ikke medlemmer 50 kr.

Alle er velkomne

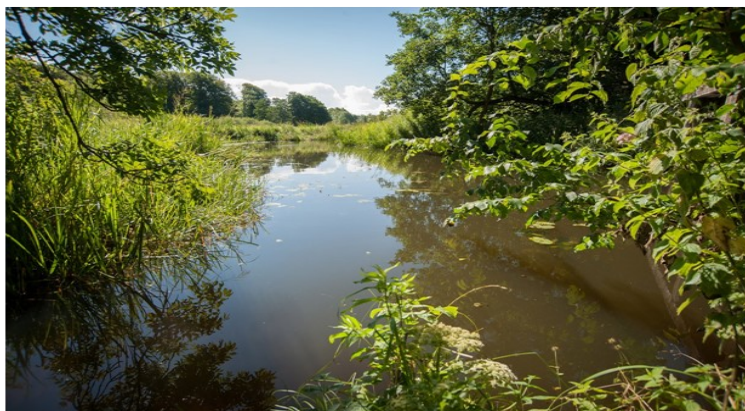
---

### Torsdag den 22. oktober 2020 kl. 19.30 (kun medlemmer)

Den ordinære generalforsamling, som skulle være afviklet den 12. marts 2020, men som blev udsat pga. corona, afvikles uden efterfølgende lokalhistorisk holdquiz og med begrænset traktement "kun" øl/vand pga. corona restriktionerne. Dagsorden den samme som tidligere fremsendt til medlemmerne/nytårsfolderen, men med sidste frist for indkomne forslag (til formanden) senest den 9. oktober 2020.

NB! For begge arrangementers vedkommende kan corona restriktionerne evt. virke begrænsende på deltagerantallet!

**Hvilket kan betyde "først til mølle".**



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.

## Et digt af Jens Jakobsen fra hans digtsamling "Fritgående Æg"

### Krudt og ukrudt:

Vi er gule og stråler som solen -  
og lever blot efter parolen:  
Jo flere vi er, des mere vi skinner!  
Sympati dog sjældent vi vinder.  
Vi blomstrer på mark og i have,  
men betragtes vist sjældent som gave.  
Vi kaldes Fandens mælkebøtte  
og får som oftest besked på at flytte.

Da solen stod op, var plænen så skøn -  
den fremstod fugtigt af dug og dejligt grøn.  
Så gik der 2-3 timers tid  
i hvilke, den skifted' til gul og til hvid.  
Bellis og mælkebøtte var så sprunget ud  
og farvede plænen med blomstrende skud.  
Jeg tænkte, om jeg blot sku` la` blomsterne være -  
eller hovederne af med plæneklipperen skære?

Det ku` vel løse problemer en tid; men  
de ville blot restituere og komme igen.  
Jeg valgte at betragte skidt som ukrudt -  
og besluttede, at det med det sku` vær` slut.  
Jeg gik på knæ med en kniv og gjorde processen kort -  
stak dem ved roden og kasted` dem bort.  
Da jeg var færdig og vendte mig om,  
så jeg, at jorden nu bare var øde og tom!

Skvalderkål og snerle inficerer vores hæk -  
vi så eller gerne, at de holdt sig væk.  
De bekæmpes biologisk - med en kniv,  
Men har - som katten - mange flere liv.  
En uge efter er de der igen -  
og fler` endda - jeg tror såmænd.  
Vi må ta` det, som det kommer -  
igen, igen - en "ommer" og en "ommer"!

## **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 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 bilet (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.
	Bilet	18,00 kr.	23,00 kr.
	Hovedret + bilet	59,50 kr.	74,50 kr.
<b>Pårørende:</b>	Hovedret		62,50 kr.
	Bilet		23,00 kr.
	Hovedret + bilet		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							