



Nyt fra Aktivitetshuset

NYTORV 14, 4340 TØLLØSE

www.aktivitetshuset-tollose.dk

September 2021

Aktivitetskalender september 2021

Dato	Kl.	Arrangementer
Onsdag 1.	14.00-17.00 14.00-16.00	Seniorforeningens generalforsamling Billard
Torsdag 2.	09.00-10.00 09.00-11.15 13.00-14.00 13.00-16.00 14.00-16.00 13.00-17.00 16.00-17.00	KOL, v/Kirsten Bowls Gymnastik v/Dagny Kreativt værksted Bordtennis Billard Syng med Anni Petersen og Preben Lousdal akkompagnerer på harmonika
Fredag 3.	11.00-16.00	Yngre pensionister
Lørdag 4.		
Søndag 5.		
Mandag 6.	09.00-10.00 09.00-11.00 10.00-14.00 10.00-12.00 14.00-16.00	KOL, v/Kirsten Bowls Kniple og nørkle café Billard Billard
Tirsdag 7.	09.30-11.00 14.00-16.00 13.00-17.00 18.30-21.30	Afspænding v/Bente ikke opstart nu Bordtennis Bridge Håndarbejds Caféen
Onsdag 8.	09.00-10.00 10.15-11.15 10.00-11.30 12.00-14.00 14.00-16.00 10.00-16.00	Gymnastik v/Bodil Gymnastik v/Bodil Brugerrådsmøde Tovholdermøde Billard Glaskunst
Torsdag 9.	09.00-10.00 09.00-10.00 10.15-11.15 09.00-11.15 13.00-14.00 13.00-16.00 14.00-16.00 13.00-17.00 16.00-17.00	KOL, v/Kirsten Gymnastik v/Bodil Gymnastik v/Bodil Bowls Gymnastik v/Dagny Kreativt værksted Bordtennis Billard Syng med Anni Petersen og Preben Lousdal akkompagnerer på harmonika
Fredag 10.	14.00-16.00	Generalforsamling Husets Venner
Lørdag 11.		

Dato	Kl.	Arrangementer
Søndag 12.	14.00-16.00	Søndagscafé, Ældre Sagen Foredrag humor som medicin, Erik Lindsø
Mandag 13.	09.00-10.00 10.00-14.00 10.00-12.00 14.00-16.00	KOL, v/Kirsten Kniple og nørkle café Billard Billard
Tirsdag 14.	09.30-11.00 13.00-17.00 13.30-15.30 14.00-16.00 18.30-21.30	Afspænding v/Bente ikke opstart nu Bridge Læsekrede/Ester Bordtennis Håndarbejds Caféen
Onsdag 15.	09.00-10.00 10.15-11.15 10.00-12.00 10.00-16.00 14.00-16.00	Gymnastik v/Bodil Gymnastik v/Bodil Tøjsalg Glaskunst Billard
Torsdag 16.	09.00-10.00 09.00-10.00 10.15-11.15 09.00-11.15 13.00-16.00 13.00-14.00 14.00-16.00 13.00-17.00 16.00-17.00	KOL, v/Kirsten Gymnastik v/Bodil Gymnastik v/Bodil Bowls Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Bordtennis Billard Syng med Anni Petersen og Preben Lousdal akkompagnerer på harmonika
Fredag 17.	11.00-16.00	Yngre pensionister
Lørdag 18.		
Søndag 19.	14.00-16.00	Ældre Sagens årsmøde
Mandag 20.	09.00-10.00 10.00-14.00 10.00-12.00 14.00-16.00	KOL, v/Kirsten Kniple og nørkle café Billard Billard
Tirsdag 21.	09.30-11.00 09.00-10.00 10.15-11.15 13.00-17.00 14.00-16.00 18.30-21.30	Afspænding v/ Bente ikke opstart nu Gymnastik v/Bodil Gymnastik v/Bodil Bridge Bordtennis Håndarbejds caféen
Onsdag 22.	10.00-16.00 14.00-16.00	Glaskunst Billard

Dato	Kl.	Arrangementer
Torsdag 23.	09.00-10.00 09.00-10.00 10.15-11.15 09.00-11.15 13.00-16.00 13.00-14.00 14.00-16.00 13.00-17.00 16.00-17.00	KOL, v/Kirsten Gymnastik v/Bodil Gymnastik v/Bodil Bowls Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Bordtennis Billard Syng med Anni Petersen og Preben Lousdal akkompagnerer på harmonika
Fredag 24.	17.30-19.30 17.30-22.30	Høreforeningen hygge café Brugerrådets høstfest
Lørdag 25.		
Søndag 26.		
Mandag 27.	09.00-10.00 10.00-14.00 10.00-12.00 14.00-16.00 14.00-16.00	KOL, v/Kirsten Kniple og nørkle café Billard Engelsk Billard
Tirsdag 28.	09.30-11.00 13.00-17.00 13.30-15.30 14.00-16.00 14.00-16.00 18.30-21.30	Afspænding v/ Bente Bridge Læsekreds v/Ester Bordtennis Demens Cafeen Håndarbejds caféen
Onsdag 29.	09.00-10.00 10.15-11.15 10.00-16.00 14.00-16.00	Gymnastik v/Bodil Gymnastik v/Bodil Glaskunst Billard
Torsdag 30.	09.00-10.00 09.00-10.00 10.15-11.15 09.00-11.15 13.00-16.00 13.00-14.00 13.00-16.00 13.00-16.00 14.00-16.00 13.00-17.00 16.00-17.00	KOL, v/Kirsten Gymnastik v/Bodil Gymnastik v/Bodil Bowls Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Kort Skak Bordtennis Billard Syng med Anni Petersen og Preben Lousdal akkompagnerer på harmonika

**Nyt fra Brugerrådet:
 Aktivitetshuset – Brugerrådets arrangementer og møder
 i 2021 / 2022**

Arrangement i 2021	Dato	Tid
Brunch	Fredag d. 22. januar	10.00 – 12.00
Brunch	Fredag d. 26. marts	10.00 – 12.00
Bustur til Bogense/ Rosenfestival, aflyst	Lørdag den 7. august	09.00 - 17.00
Åbent huse	Fredag d. 27. august	14.00 - 16.00
Høstfest	Fredag d. 24. september	17.30 - 22.30
Brunch	Fredag d. 22. oktober	10.00 - 12.00
Bustur, Jul i Tivoli	Onsdag d. 24. november	14.30 - 21.30
Julefrokost	Fredag d. 3. december	12.30 - 17.00

Brugerrådet afholder ordinære møder i 2021:

Brugerrådsmøde	Onsdag d. 6. januar	10.00 - 12.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 3. februar	10.00 - 12.00
Årsmødet	Onsdag d. 24. februar	10.00 - 11.30
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 3. marts	10.00 - 11.30
Tovholdermøde	Onsdag d. 3. marts	12.00 - 14.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 7. april	10.00 - 12.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 5. maj	10.00 - 12.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 2. juni	10.00 - 12.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 4. august	10.00 - 12.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 8. september	10.00 - 11.30
Tovholdermøde	Onsdag d. 8. september	12.00 - 14.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 6. oktober	10.00 - 12.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 3. november	10.00 - 12.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 1. december	10.00 - 12.00

Brugerrådet afholder ordinære møder i 2022:

Brugerrådsmøde	Onsdag d. 5. januar 2022	10.00 - 12.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 2. februar 2022	10.00 - 12.00
Årsmøde	Onsdag d. 23. februar 2022	10.00 - 11.30
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 23. februar 2022	11.30 - 12.30
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 2. marts 2022	12.00 - 14.00
Tovholdermøde	Onsdag d. 2. marts 2021	12.00 - 14.00

Hilsen fra brugerrådet

Efteråret nærmer sig, og de fleste af os er blevet vaccineret mod covid 19, og vi skal ikke bruge mundbind mere, og vi må igen forsamles til aktiviteter og fester i Aktivitetshuset.

Bladet ”Nyt fra Aktivitetshuset ” udkommer igen, hvilket vi er meget glade for. Hverdagen er så småt ved at vende tilbage til tiden før Coronaen, og vi håber på, at mange i den kommende sæson igen vil deltage i de forskellige aktiviteter, som aktivitetshuset kan tilbyde i tæt samarbejde med tovholderne på de enkelte hold. Se i bladet hvornår aktiviteterne finder sted, og mød bare op. Kommunen stiller huset til rådighed og deltagelse i en aktivitet er gratis.

Årsmøde

P.g.a. coronaen er årsmødet for 2021 udsat til onsdag den 23. februar 2022 kl. 10.00, men man kan rette henvendelse til brugerrådet eller til aktivitetsvejleder Jean, hvis man ønsker en sag behandlet eller noget belyst inden årsmødet.

Brugerrådet ser frem til at møde mange igen i den nye sæson til hyggelige stunder og socialt samvær.

Mange hilsener og på gensyn
På vegne af brugerrådet
Erik Jensen, Fmd.

Nyt fra aktivitetshuset udgives af Brugerrådet for Aktivitetshuset i Tølløse.

Ansvarshavende redaktør er formand for Brugerrådet, Erik Jensen.

Forsidens foto er taget af Ejlif Rude Jensen.

Kommende arrangementer i Aktivitetshuset

Brugerrådsmøde onsdag den 8. september kl. 10-11.30

Tovholdermøde onsdag den 8. september 12-14.

Husets Venner, generalforsamling fredag den 10. september kl. 14.

Onsdag den 1. september, Senior Foreningens generalforsamling kl. 14.

Søndag den 12. september, Ældre Sagen Søndagscafé, kl. 14

Søndag den 19. september, Ældre Sagens årsmøde, kl. 14.

Fredag den 24. september Brugerrådets høstfest, kl. 17.30-22.30.

BOGREOLEN

Har du mange bøger hjemme, du ikke læser mere, eller skal du have plads til nye? Så sæt dine bøger i bogreolen i A-Huset i billard rummet, så andre kan få glæde af dem.

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

Venlig hilsen Brugerrådet

Seniorforeningen orienterer:

Vi afholder generalforsamling onsdag den 1. september kl. 14 med efterfølgende ½ banko. Generalforsamling og banko er kun for medlemmer.

Venlig hilsen
Bestyrelsen i Seniorforeningen

A-husets Venner

Tur til Sønderjylland med en overnatning den 25. – 26 .oktober 2021.

Kl. 7.30: Afgang Tølløse Hallens parkering.

Kl. 7.40: Afgang Faktas parkering.

Kl. 7.50: Afgang Nygade ved A-huset.

Vi kører mod Sønderjylland med pauser undervejs. Vi skal besøge Dybbelcentret, Dybbel Mølle og Sønderborg Slot.

Overnatning på Sønderborg Strand Hotel.
Hvis der er tid til en tur over grænsen, så husk pas.

Pris for dobbeltværelse: kr. 2.000, -

Pris for enkeltværelse: kr.1.300,-

Årsagen til en prisforhøjelse er ingen afholdelse af banko i den sidste sæson.

Tilmelding med betaling senest søndag 10. oktober ved vores banko.

Det præcise program udleveres ved generalforsamlingen den 10. sept.

Birgit Klarskov

**Generalforsamling
A-husets Venner
fredag den 10. sept. kl. 14.00**

Kl. 14.00: Generalforsamling og efterfølgende et halvt banko.

Dagsorden:

1 Valg af dirigent

2. Velkomst med orientering om ny bestyrelseskonstituering.

Birgit Thomsen fmd..

Preben næstform.

Birgit Klarskov kasserer

Anni Ratjen sekretær.

Hanne Zahle Toft.

Eigil Toft.

Gurli Sørensen.

Eva Almy.

Bodil Okkerholm.

Kirsten Stormly suppleant.

3. Beretning v. formanden.

4. Regnskab v. kassereren.

5. Vedtægtsændringer. (se bilag).

6. Indkomne forslag. (Bedes til sendt bkpe@godmail.dk senest den 1. sept.

7. Valg af bestyrelsesmedlemmer.

På valg er:

Eigil Toft (modtager genvalg)

Bodil Okkerholm (modtager genvalg)

Eva Almy (modtager genvalg)

Preben Chr. Jensen (tidligere suppleant)

På valg til Suppleanter for 1 år:

Kirsten Stormly

Valg af ny suppleant, da Preben er trådt ind i bestyrelsen.

8. Valg af revisor: Leif Nielsen (modtager genvalg).

9. Valg af revisorsuppleant: Bente Nielsen (modtager genvalg)

10. Evt.:



**Brugerrådet inviterer til høstfest
fredag d. 24. sep.
i Aktivitetshuset Kl. 17.30 – 22.30
2 retters middag, kaffe og kage**

Drikkevarer: vin, øl og vand for egen regning.

Musik v/ Allan Lund
Underholdning, - et humoristisk indslag
Mulighed for en sving ”om”

**Pris Kr.: 175,-
Tilmelding senest d. 18. sep.
Betales via Mobile Pay 18599
Bank 0521 0000190442**

venligst
Brugerrådet

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

Høreapparater virker kun optimalt, når de bliver løbende vedligeholdet.

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. 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

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.

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.

Høreforening orienterer:

Cafehygge : Fredag den 24 september og fredag den 22 oktober 2021 kl.17.30-19.30

Er der cafehygge i aktivitetshuset for alle med hørenedsættelse/ høreapparat brugere for efterlønnere, pensionister.

Der er mulighed/lejlighed for at få en snak om hørelse, høreapparat, tinnitus m.m .

Vi hygger os med gratis kaffe/the. Ostemad kan købes for 10 kr. pr. stk. eller ta' selv smørrebrød med.!

Jeg læste for et stykke tid siden, at kvinder over 60 år er begyndt at få børn igen. Det skyldes nok, at børnechecken er større en ældrechecken...



Ældre Sagen orienterer:

**Søndag d. 12. September 2021 kl. 14
Aktivitetshuset, Tølløse**

**Humor som medicin – Om livsmød, livslyst og livsglæde .
Ved Erik Lindsø**

Erik Lindsø anvender humoren til at give en kærlig opsang til dem han kalder de langtidsskuffende og hvordan humor er det bedste værn mod stress.

Kom til en hyggelig eftermiddag og få rørt lattermusklerne.

Dørene åbnes kl 13.30

Pris for medlemmer 50 kr. ikke medlemmer 75 kr.

Incl. Kaffe og kage

**Søndag den 19. September 2021 kl 14.00 . Årsmøde for 2020 i
A-huset, Tølløse**

Mød op og hør om Ældre Sagens arbejde, det er også her. Du kan gøre din indflydelse gældende.

Nye ideer modtages meget gerne. Efter årsmødet bydes der på lidt godt at spise og drikke.

Det er gratis af deltage - Husk medlemskort.

Dørene åbnes kl 13.30

BORDTENNIS

BORDTENNIS

BORDTENNIS

Så er vi i gang med begge borde i hver sit lokale i A-huset, Kom og spil bordtennis og bliv i godt humør og få rørt ikke blot de fysiske muskler men også lattermusklerne, og samtidig øge balancen og reaktionsevnen, og som lægen siger "hold demensen" på afstand.

Vi spiller tirsdage 14-16 og torsdage 14-16, tovholder Bente Arnt Petersen 21319860 og Henrik Nielsen 24604564.

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 Henrik Nielsen, Mobil: 24604564,

Mail: mamregaard@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.

Gymnastik v/Dagny: Tovholder, Anni Cadovius. Mobil: 20574253.

Mail: cado@live.dk

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, Mobil: 61330681.
Mail: aasestrand@mail.dk og Connie Pedersen, Mobil: 51942648.
Mail: cpkia56@gmail.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, Marina Wijngaard, Tlf.: 59185841.
Mail: eho@olsen.mail.dk. Tovholder, Carsten Kristoffersen Mobil: 31424884.
Mail: ck@kristoffs.dk.

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, Birgit Thomsen, Mobil: 20748628. Mail: duevej@icloud.com

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.
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.

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 Flemming Colbe, mobil: 30460167.

Mail: fcolbe42@gmail.com.

Aktivitetsvejleder Jean Nielsen, tlf.: 72365389.

Mail: jkn@holb.dk.

Rådsmedlem i Ældrerådet, John Olsen, næstformand i Ældrerådet. Mobil: 21263647.

Mail: cphsecur@olsen.mail.dk.

Bilagskontrollant Mogens H. Jørgensen,

mobil: 21629870. Mail: mogenshjo@gmail.com.

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 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
Pensionister:	Hovedret	50,00 kr	62,50 kr.
	Bilet	18,00 kr.	23,00 kr.
	Hovedret + bilet	59,50 kr.	74,50 kr.
Pårørende:	Hovedret		62,50 kr.
	Bilet		23,00 kr.
	Hovedret + bilet		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 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				Optaget af Gymnastik v/ Dagny			
13.30-14							
14-14.30							
14.30-15							
15-15.30							
15.30-16							
Efter 16							