



Nyt fra Aktivitetshuset

NYTORV 14, 4340 TØLLØSE

www.aktivitetshuset-tollose.dk

oktober 2021

Aktivitetskalender oktober 2021

Dato	Kl.	Arrangementer
Fredag 1.	11.00-16.00	Yngre pensionister
Lørdag 2.		
Søndag 3.		
Mandag 4.	09.00-10.00 09.00-11.00 09.00-13.00 10.00-14.00 10.00-12.00 14.00-16.00 14.00-16.00 19.00-22.00	KOL, v/Kirsten Bowls Influenza vaccination Kniple og nørkle café Billard Billard Engelsk v/Jean Skak
Tirsdag 5.	09.30-11.00 14.00-16.00 13.00-17.00 18.30-21.30	Afspænding v/Bente Bordtennis Bridge Håndarbejds Caféen
Onsdag 6.	09.00-10.00 09.30-11.30 10.15-11.15 10.00-12.00 13.00-15.00 14.00-16.00 10.00-16.00	Gymnastik v/Bodil EDB v/Mogens og Egon Gymnastik v/Bodil Brugerrådsmøde EDB v/Per Billard Glaskunst
Torsdag 7.	09.00-10.00 09.00-10.00 10.15-11.15 09.00-11.15 13.00-14.00 13.00-16.00 13.00-16.00 14.00-16.00 13.00-17.00 16.00-17.00 19.00-22.00	KOL, v/Kirsten Gymnastik v/Bodil Gymnastik v/Bodil Bowls Gymnastik v/Dagny Kreativt værksted Kortspil Bordtennis Billard Syng med Ældre Sagen. Dansk Slægtshistorisk Forening
Fredag 8.		
Lørdag 9.		
Søndag 10.	14.00-16.00	Ældre Sagen Søndags Café

Dato	Kl.	Arrangementer
Mandag 11.	09.00-10.00 10.00-14.00 10.00-12.00 14.00-16.00 14.00-16.00 19.00-22.00	KOL, v/Kirsten Kniple og nørkle café Billard Billard Engelsk v/Jean Skak
Tirsdag 12.	09.30-11.00 14.00-16.00 13.00-17.00 18.30-21.30	Afspænding v/Bente Bordtennis Bridge Håndarbejds Caféen
Onsdag 13.	09.00-10.00 09.30-11.30 10.15-11.15 10.00-16.00 13.00-15.00 14.00-16.00 14.00-16.00	Gymnastik v/Bodil EDB v/Mogens og Egon Gymnastik v/Bodil Glaskunst EDB v/Per Billard Banko Senior Foreningen
Torsdag 14.	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 14.00-16.00 13.00-17.00 16.00-17.00 19.30-22.00	KOL, v/Kirsten Gymnastik v/Bodil Gymnastik v/Bodil Bowls Kreativt værksted Gymnastik v/Dagny Kortspil Bordtennis Billard Syng med Ældre Sagen Lokal Historisk Forening
Fredag 15.	10.00-12.00 11.00-16.00	Salg af billetter til brunch Yngre pensionister
Lørdag 16.		
Søndag 17.	14.00-16.30	Banko Aktivitetshusets Venner
Mandag 18.	09.00-10.00 10.00-14.00 10.00-12.00 14.00-16.00 14.00-16.00 19.00-22.00	KOL, v/Kirsten Kniple og nørkle café Billard Billard Engelsk v/Jean Skak

Dato	Kl.	Arrangementer
Tirsdag 19.	09.30-11.00 13.00-17.00 14.00-16.00 18.30-21.30	Afspænding v/Bente Bridge Bordtennis Håndarbejds caféen
Onsdag 20.	09.00-10.00 09.30-11.30 10.15-11.15 10.00-16.00 13.00-15.00 14.00-16.00	Gymnastik ved Bodil Gymnastik v/Bodil EDB v/Mogens og Egon Gymnastik v/Bodil Glaskunst EDB v/Per Billard
Torsdag 21.	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 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 Kortspil Bordtennis Billard Syng med Ældre Sagen
Fredag 22.	10.00-12.00	Brunch
Lørdag 23.		
Søndag 24.		
Mandag 25.	09.00-10.00 10.00-14.00 10.00-12.00 14.00-16.00 14.00-16.00 19.00-22.00	KOL, v/Kirsten Kniple og nørkle café Billard Engelsk Billard Skak
Tirsdag 26.	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 27.	09.00-10.00 09.30-11.30 10.15-11.15 10.00-16.00 13.00-15.00 14.00-16.00 14.00-16.00	Gymnastik v/Bodil EDB v/Mogens og Egon Gymnastik v/Bodil Glaskunst EDB v/Per Billard Banko Senior Foreningen

Dato	Kl.	Arrangementer
Torsdag 28.	09.00-10.00	KOL, v/Kirsten
	09.00-10.00	Gymnastik v/Bodil
	10.15-11.15	Gymnastik v/Bodil
	09.00-11.15	Bowls
	13.00-16.00	Kreativt værksted
	13.00-14.00	Gymnastik v/Dagny
	13.00-16.00	Kortspil
	13.00-16.00	Skak
	14.00-16.00	Bordtennis
	13.00-17.00	Billard
	16.00-17.00	Syng med Ældre Sagen
Fredag 29	11.00-16.00	Yngre pensionister
Lørdag 30		
Søndag 31		

**Støtteforeningen Aktivitetshusets Venner tilbyder
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 Dybbølcentret, Dybbøl Mølle og Sønderborg Slot.

Overnatning på Sønderborg Strand Hotel.

Hvis der er tid til en tur over grænsen, så husk pas.

Pris for dobbeltværelse: 2000,-

Pris for enkeltværelse: 1300,-

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

Tilmelding senest søndag 10. oktober til Birgit Klarskov Tlf.: 23803040 eller e-mail: bkpe@godmail.dk

Betaling senest ved vores banko den 17. oktober.

Det præcise program er udleveret ved generalforsamlingen den 10. sept.

Birgit Klarskov

**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	10.00 - 11.30
Tovholdermøde	Onsdag d. 2. marts 2022	12.00 - 14.00

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

Nyt fra aktivitetshuset udgives af Brugerrådet for Aktivitetshuset i Tølløse.

Ansvarshavende redaktør er formand for Brugerrådet, Erik Jensen.

Forsidens foto er taget af Ejlfif Rude Jensen.

Kommende arrangementer i Aktivitetshuset

Brugerrådsmøde onsdag den 6. oktober kl. 10-12.

Influenza vaccination mandag den 4. oktober kl. 9-13

Dansk Slægtshistorisk Forening torsdag den 7. oktober kl. 19-22

Ældre Sagen Søndags Café den søndag den 10. oktober kl. 14-16

Lokal Historisk Forening foredrag torsdag den 14. oktober kl. 19.30-22

Brunch fredag den 22. oktober kl. 10-12

Til læsernes og tovholdernes orientering, så holder jeg en pause med at være redaktør af Aktivitetshusets månedsblad.

Tovholdere og andre, der ønsker at sende noget til bladet skal stadig bruge mailadressen: ahusblad@gmail.com. Mobil nummeret er nu 31424884.

Jeg takker for samarbejdet med Aktivitetshusets bestyrelse, tovholderne og andre, der har kontaktet mig med henblik på at få noget sat i månedsbladene. Til læserne og tovholderne kan jeg oplyse, at det nu er Carsten Kristoffersen, der læser og sætter indlæggene i bladet, når I sender på ovennævnte mail adresse.

Venlig hilsen
Lissi Kring Jørgensen

Lokal Historisk forening informerer:

Indvandring i Danmark gennem tiderne

Foredrag ved Ole Schramm

Torsdag den 14. oktober kl. 19.30

i Aktivitetshuset.

Igennem hele Danmarkshistorien har der været forskellige former for indvandring til Danmark. Begrebet indvandring forudsætter en national grænse og fremmed statsborgerskab. Både statsborgerskab og nationalitetsbegrebet er forholdsvis nye. De blev først rodfæstet i løbet af 1800-tallet. Når der var tale om en regulær gruppe, så som Hernhutterne i Christiansfeldt eller Amagerbønderne, så var det kongen, der gav sin tilslutning eller ligefrem rekrutterede. Ellers var det op til den enkelte at vælge bopæl i Danmark og det skete ofte ret tilfældigt. F.eks. familien Panduro nedstammer fra en såret spansk soldat, der blev efterladt, da de spanske tropper trak sig tilbage.

Gæstebillet for ikke medlemmer: 20 kr.

Medlemmer af vore søsterforeninger gratis.

Kaffe og kage: 30 kr.

Alle er velkomne.

HUSK

influenzavaccination 2021
danske lægers Vaccination Service
Kommer til Aktivitetshuset i Tølløse

Mandag d. 4. oktober kl. 9 – 13.00
Brugerrådet byder på en kop kaffe og en småkage

Ældre Sagen orienterer:

**Søndagscafe` den 10. oktober 2021 kl. 14:00:
Aktivitetshuset, Tølløse.**

**Musikalsk søndagscafe` - kom og hør smukke og festlige
sange – syng med Jeannet Ulrikkeholm spiller og synger.**

Jeannet Ulrikkeholm synger sange af Benny Andersen, Halfdan Rasmussen, Anne Linnet, the Beatles og mange andre. Hun akkompagnerer på meget smukke instrumenter og I får historier om sangene undervejs. I vil høre kærlighedssange, historiske sange, efterårssange, evergreens, lystige viser og andet. Og vi får lov til at synge med.

Dørene åbnes kl 13.30

Pris medlemmer: Kr. 50,00

Pris ikke medlemmer: Kr. 75,00

Incl. kaffe og kage



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.

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.

**Brugerrådet inviterer til
oktober Brunch
i
Aktivitetshuset
Fredag d. 22. oktober kl. 10 – 12**



**Kom og nyd fællesskabet og en dejlig brunch.
Prisen er 60 kr. pr. person**

Bindende tilmelding senest mandag d. 15. oktober

**Indbetal kr. 60,- på MobilePay 18599
eller ved bankoverførsel til reg. 0521 konto 190442
Spørgsmål - ring 23200223**

Husk :

**Angiv venligst telefonnummer -
hvis der betales for flere: anfør hvem betalingen gælder for.**

**Vi sælger billetter
Fredag d. 15. Oktober i Aktivitetshuset Kl. 10 – 12**

Brugerrådet

Dansk Slægtshistorisk Forening er startet op igen efter
en lang coronatid

Vi mødes den første torsdag i måneden - næste gang den 7. oktober
kl. 19.00 til ca. kl. 22.00.

Alle er velkomne, vi hygger os og forsøger at hjælpe hinanden med
at finde vores forfædre, arrangerer udflugter til historiske steder/
museer/arkiver samt foredrag om emner af fælles interesse.

Der er plads til både erfarne og nybegyndere ud i slægtsforskning-
gen.

Kom og prøv om du har "blåt" blod i årene eller der er en gammel
sørøver i familien.

John Abrahamsson, kasserer

Tlf: 25776230

e-mail: joabl@live.dk

En ældre mand sidder i bussen , over for sidder
en flot yngre kvinde og vil brystføde sit barn ,
men vil ikke rigtigt spise. Hun : hvis du ikke
spiser , så får den rare mand maden i stedet.
Hun prøver igen , barnet vil stadig ikke spise , hun
siger igen : hvis du ikke vil spise så får den rare
mand det istedet. Så siger manden , undskyld
frøken nu må de snart beslutte dem , jeg skulle
have været af for 3 stop siden 😂😂😂

Indlæg og rettelser til "Bladet" bedes indleveret til
Carsten Kristoffersen,
mail: ahusblad@gmail.com
Telefonnummer: 31424884
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.

AKTIVITETERNES KONTAKTPERSONER

Kniple og Nørkle Café: Tovholdere, Karen Abrahamsson, Mobil: 31666230.
Mail: karen-elisabeth.a@hotmail.com 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: carsten@tollose.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@waomail.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)
Service og
vedligehold af inventar**

Flemming Colbe
Niels Sørensen

**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							
13.30-14				Optaget af Gymnastik v/ Dagny			
14-14.30							
14.30-15							
15-15.30							
15.30-16							
Efter 16							