



# **Nyt fra Aktivitetshuset**

**NYTORV 14, 4340 TØLLØSE**

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

**januar 2022**

# Aktivitetskalender januar 2022

<b>Dato</b>	<b>Kl.</b>	<b>Arrangementer</b>
<b>Lørdag 1.</b>		
<b>Søndag 2.</b>		
<b>Mandag 3.</b>	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 Billard Engelsk v/Jean
<b>Tirsdag 4.</b>	09.30-11.00 13.00-17.00 14.00-16.00 18.30-21.30	Afspænding v/Bente Bridge Bordtennis Håndarbejds Caféen
<b>Onsdag 5.</b>	09.00-10.00 09.30-11.30 10.00-16.00 10.15-11.15 13.00-15.00 14.00-16.00 14.00-16.00	Gymnastik v/Bodil EDB v/Mogens og Egon Glaskunst Gymnastik v/Bodil EDB v/Per Billard Banko Senior Foreningen
<b>Torsdag 6.</b>	09.00-10.00 09.00-10.00 09.00-11.15 10.15-11.15 13.00-16.00 13.00-16.00 13.00-17.00 14.00-16.00 16.00-17.00 19.00-22.00 19.00-22.00	KOL v/Kirsten Gymnastik v/Bodil Bowls Gymnastik v/Bodil Kreativt værksted Kortspil Billard Bordtennis Syng med Ældre Sagen. Dansk Slægtshistorisk Forening Skak
<b>Fredag 7.</b>		
<b>Lørdag 8.</b>		
<b>Søndag 9.</b>	14.00-16.30	Banko Aktivitetshusets Venner
<b>Mandag 10.</b>	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 Billard Engelsk v/Jean

<b>Dato</b>	<b>Kl.</b>	<b>Arrangementer</b>
<b>Tirsdag 11.</b>	09.30-11.00 13.00-17.00 14.00-16.00 18.30-21.30	Afspænding v/Bente Bridge Bordtennis Håndarbejds Caféen
<b>Onsdag 12.</b>	09.00-10.00 09.30-11.30 10.00-16.00 10.15-11.15 13.00-15.00 14.00-16.00	Gymnastik v/Bodil EDB v/Mogens og Egon Glaskunst Gymnastik v/Bodil EDB v/Per Billard
<b>Torsdag 13.</b>	09.00-10.00 09.00-10.00 09.00-11.15 10.15-11.15 13.00-16.00 13.00-16.00 13.00-17.00 14.00-16.00 16.00-17.00	KOL v/Kirsten Gymnastik v/Bodil Bowls Gymnastik v/Bodil Kreativt værksted Kortspil Billard Bordtennis Syng med Ældre Sagen
<b>Fredag 14.</b>	17.00-23.00	Ældre Sagen
<b>Lørdag 15.</b>		
<b>Søndag 16.</b>		
<b>Mandag 17.</b>	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 Billard Engelsk v/Jean
<b>Tirsdag 18.</b>	09.30-11.00 13.00-17.00 14.00-16.00 18.30-21.30	Afspænding v/Bente Bridge Bordtennis Håndarbejds Caféen
<b>Onsdag 19.</b>	09.00-10.00 09.30-11.30 10.00-16.00 10.15-11.15 13.00-15.00 14.00-16.00 14.00-16.00	Gymnastik v/Bodil EDB v/Mogens og Egon Glaskunst Gymnastik v/Bodil EDB v/Per Billard Banko Senior Foreningen

<b>Dato</b>	<b>Kl.</b>	<b>Arrangementer</b>
<b>Torsdag 20.</b>	09.00-10.00 09.00-10.00 09.00-11.15 10.15-11.15 13.00-16.00 13.00-16.00 13.00-17.00 14.00-16.00 16.00-17.00 19.00-22.00	KOL v/Kirsten Gymnastik v/Bodil Bowls Gymnastik v/Bodil Kreativt værksted Kortspil Billard Bordtennis Syng med Ældre Sagen Skak
<b>Fredag 21.</b>	14.00-16.00	Yngre pensionister
<b>Lørdag 22.</b>		
<b>Søndag 23.</b>		
<b>Mandag 24.</b>	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 Billard Engelsk v/ Jean
<b>Tirsdag 25.</b>	09.30-11.00 13.00-17.00 13.30-15.30 14.00-16.00 18.30-21.30	Afspænding v/Bente Bridge Læsekreds v/Ester Bordtennis Håndarbejds caféen
<b>Onsdag 26.</b>	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 v/Bodil EDB v/Mogens og Egon Gymnastik v/Bodil Glaskunst EDB v/Per Billard
<b>Torsdag 27.</b>	09.00-10.00 09.00-10.00 09.00-11.15 10.15-11.15 13.00-16.00 13.00-16.00 13.00-17.00 14.00-16.00 16.00-17.00	KOL v/Kirsten Gymnastik v/Bodil Bowls Gymnastik v/Bodil Kreativt værksted Kortspil Billard Bordtennis Syng med Ældre Sagen
<b>Fredag 28.</b>	17.30-19.30	Hørecafé orienterer

Dato	Kl.	Arrangementer
Lørdag 29.		
Søndag 30.		
Mandag 31.	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 Billard Engelsk v/ Jean

## *Nyt fra aktivitetshuset januar*

Visesang aftenen med “Visesangerne” fredag den 21. januar 2022 er udsat p.g.a. stadigt stigende smittetryk med corona og den nye variant omikron – brugerrådet vil finde en aften på et senere tidspunkt, når smittetrykket og situationen ser mere normal ud.

Venlig hilsen Brugerrådet.



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

<b>Arrangement i 2022</b>	<b>Dato</b>	<b>Tid</b>
Visesang med ”Visesangerne”	Fredag d. 21. januar	19.00 - 21.00
Brunch	Fredag d. 18. februar	10.00 - 12.00
Påskefrokost	Fredag d. 8. april	12.30 - 17.00
Bustur til ”Skovtårnet”	Tirsdag d. 31. maj	09.30 - 15.30
Åbent Hus	Lørdag d. 27. august	13.00 - 15.00
Høstfest	Fredag d. 16. september	17.30 - 22.00
Brunch	Fredag d. 21. oktober	10.00 - 12.00
Bustur - Jul i Tivoli	Onsdag d. 23. november	14.30 - 21.30
Julefrokost	Fredag d. 2. december	12.30 - 17.00

**Brugerrådet afholder ordinære møder i 2022:**

Brugerrådsmøde	Onsdag d. 5. januar	10.00 - 12.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 2. februar	10.00 - 12.00
Årsmøde	Onsdag d. 23. februar	10.00 - 11.30
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 23. februar	11.30 - 12.30
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 2. marts	10.00 - 11.30
Tovholdermøde	Onsdag d. 2. marts	13.00 - 15.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 6. april	10.00 - 12.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 4. maj	10.00 - 12.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 1. juni	10.00 - 12.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 3. august	10.00 - 12.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 7. september	10.00 - 11.30
Tovholdermøde	Onsdag d. 7. september	13.00 - 15.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 5. oktober	10.00 - 12.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 2. november	10.00 - 12.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 7. december	10.00 - 12.00

## **BOGREOLEN**

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

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

Venlig hilsen Brugerrådet

Nyt fra aktivitetshuset udgives af Brugerrådet for Aktivitetshuset i Tølløse.

Ansvarshavende redaktør er formand for Brugerrådet, Erik Jensen.

Forsidens foto er taget af Ejlf Rude Jensen.

## **Kommende arrangementer i Aktivitetshuset**

Banko i Seniorforeningen onsdag den 19. januar kl. 14-16.

Hørecafé orienterer fredag d. 28. januar kl. 17.30-19.30

Til læsernes og tovholdernes orientering, så er jeg nu foreløbig redaktør af Aktivitetshusets månedsblad.

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

Jeg håber på et fortsat godt samarbejde med Aktivitetshusets brugerråd, tovholderne og andre, der kontakter mig med henblik på at få noget sat i månedsbladet. Til Lissi vil jeg rette en stor tak for, igennem lang tid, at have været redaktør af Aktivitetshusets månedsblad, samt det gode samarbejde, vi har haft.

Venlig hilsen  
Carsten Kristoffersen

## **Hørecafé orienterer:**

Fredag den 28 januar 2022 kl.17.30-19.30 er der Hørecafé/ caféhygge, hvor vi mødes og ønsker hinanden Godt nytår m. champagne og kransekager.

Hørecaféen er, hvor vi hygger os i aktivitetshuset med hørehensyn for alle med hørenedsættelse, høreapparats brugere, efterlønnere og pensionister, hvor der er mulighed for at få en snak om hørelse, høreapparat, tinnitus m.m.

Alle pårørende er også velkommen.

Med venlig hilsen Kirsten Glindhart, tovholder for hørecaféen



### **Ældre Sagen orienterer:**

**I skrivende stund er det svært at forudsige, hvad der sker fremadrettet, idet vi foreløbig har været ramt af restriktioner frem til den 17. januar, hold jer derfor orienteret, enten via vores hjemmeside, [www.aeldresagen.dk/tølløse](http://www.aeldresagen.dk/tølløse) og Midtsjællands Folkeblad.**

**Venlig hilsen**

**Ældre Sagen, Tølløse**

### **Jule - og Nytårshilsen 2021**

**Til alle brugere af Aktivitetshuset**

**Hermed en julehilsen med ønsket om en rigtig glædelig jul til alle, og et håb om, at I vil komme godt igennem juledagene og passe godt på jer selv og hinanden, nu hvor coronaen igen er iblandt os.**

**I ønskes også et godt nytår 2022 med tak for året der nu rinder ud, og vi ser frem til mange gode oplevelser sammen i det nye år.**

**Med venlig hilsen**

**Erik Jensen, fmd. for brugerrådet.**

**Brugerrådet inviterer til  
oktober Brunch  
i  
Aktivitetshuset  
Fredag d. 18. februar kl. 10 – 12**



**Kom og nyd fællesskabet og en dejlig brunch.**

**Prisen er 60 kr. pr. person**

**Bindende tilmelding senest mandag d. 14. februar**

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

**Husk :**

**Coronapas eller negativ test**

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

**Vi sælger billetter  
Fredag d. 11. februar 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 4. november 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 slægtsforskningen.

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

John Abrahamsson, kasserer

Mob.: 25776230

e-mail: [joabl@live.dk](mailto:joabl@live.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 hjemmadressen.

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, mail: [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.**

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

### **senest den 16. i måneden**

**Indlæggen 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 med blyant- se husreglerne som hænger ved siden af reservationskalenderen.**

## Hjælpemiddelafdelingen

Kvikskranken, Ved Fauergården 7 i Holbæk.

Tidsbestilling: telefon 72 36 36 36

- tekniske hjælpemidler: kl. 8 - 13

- kropsbårne hjælpemidler: kl. 8.30 - 10

Kvikskrankens åbningstider:

Mandag og tirsdag 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 efter tidsbestilling 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, 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, Lissi Gjølund.

Mobil: 23305059. Mail: lissi.gjolund@mail.dk.

**Gymnastik v/Bodil:** Tovholder, Bodil Okkerholm, Tlf.: 59185251,

Mobil: 30507551.

**Hørecafé:** Tovholder, Kirsten Glindhart, Mobil: 28681200,

Mail: kirstengl@godmail.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, Mobil: 53292384.

Mail: oestergaard1942@hotmail.com.



## **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

**Lokallhistorisk 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:** Carsten Kristoffersen, Mobil: 31424884, 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.

**Støtteforeningen Aktivitetshusets venner for åbne brugere:**  
Formand, Birgit Thomsen, Mobil: 20748628. Mail: duevej@icloud.com  
Anni Ratjen, Mobil: 20636153, Mail: ratjen@get2net.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. Mobil: 23467425. Mail: lykke4340@pc.dk

**Eldre Sagen:** Tovholder, Birgitte Knudsen, Mobil: 23932859.  
Mail: hjortholm1bk@gmail.com

## **AKTIVITETERNES KONTAKTPERSONER**

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

**Aktivitetsvejleder: Tina Traborg Christensen,**  
Tlf.: 72365334. Mail: tincr@holb.dk

### **Brugerrådet har oprettet følgende udvalg:**

<b>Fest/Tur Udvalg</b>	Marie Henriksen, tovholder Niels Sørensen Birgit Klarskov Carsten Kristoffersen
<b>Bladudvalg</b>	Carsten Kristoffersen, tovholder Carsten Kristoffersen, redaktør af månedsbladet Erik Jensen, ansvarshavende redaktør af månedsbladet
<b>EDB Udvalg</b>	Carsten Kristoffersen, tovholder
<b>Redaktør af hjemmesiden</b>	Carsten Kristoffersen
<b>Vaccinations- dagen</b>	Niels Sørensen
<b>Praktiske opgaver</b>	Flemming Colbe, tovholder Marie Henriksen Birgit Klarskov
<b>Kontaktperson til tovholderne:</b>	Niels Sørensen
<b>Ad-hoc opgaver (pedel) Service og vedligehold af inventar</b>	Flemming Colbe Niels Sørensen
<b>Tovholder for Bogreolen og plantekummerne ved indgangen</b>	Ebbe Kring Jørgensen

## **Brugerrådets medlemmer:**

**Formand Erik Jensen**, tlf.: 59188302, mobil: 40162498.  
Mail: langholmgaard@mail.dk.

**Næstformand Marie Henriksen**, mobil: 25774026.  
Mail: henriksen2010@gmail.com.

**Kasserer Niels Sørensen**, mobil: 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.

**Aktivitetsvejleder Tina Traborg Christensen**  
tlf.: 72365334. Mail: tincr@holb.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](mailto:chrha@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

<b>Pris:</b>		<b>Visiterede</b>	<b>Ikke Visiterede</b>
<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

Aktivitetsvejleder Tina Traborg

Mobil: 72 36 53 34

Mail: tincr@holb.dk

	<b>Mandag</b>	<b>Tirsdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Torsdag</b>	<b>Fredag</b>	<b>Lørdag</b>	<b>Søndag</b>
Før 8.00							
8.00-8.30							
8.30-9.00							
9.00-9.30	<b>Optaget af KOL hold</b>			<b>Optaget af KOL hold</b>			
9.30-10.00		<b>§ 86 Træning Holbæk Kommune</b>					
10.00-10.30	<b>Toppen Holbæk Komm.</b>			<b>§ 86 Træning Holbæk Kommune</b>			
10.30-11.00							
11.00-11.30							
11.30-12.00		<b>Holbæk Kommune</b>		<b>Holbæk Kommune</b>			
12.00-12.30							
12.30-13.00							
13.00-13.30							
13.30-14.00							
14.00-14.30							
14.30-15.00							
15.00-15.30							
15.30-16.00							
Efter 16.00							