



Nyt fra Aktivitetshuset

NYTORV 14, 4340 TØLLØSE

www.aktivitetshuset-tollose.dk

marts 2022

Aktivitetskalender marts 2022

Dato	Kl.	Arrangementer
Tirsdag 1.	09.30-11.00 13.00-17.00 14.00-16.00 18.30-21.30	Afspænding v/Bente Bridge Bordtennis Håndarbejds Caféen
Onsdag 2.	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
Torsdag 3.	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
Fredag 4.	11.00-16.00	Yngre pensionister
Lørdag 5.		
Søndag 6.		
Mandag 7.	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
Tirsdag 8.	09.30-11.00 13.00-17.00 14.00-16.00 18.30-21.30	Afspænding v/Bente Bridge Bordtennis Håndarbejds Caféen
Onsdag 9.	09.00-10.00 09.30-11.30 10.00-16.00 10.15-11.15 10.00-11.30 12.30-14.30 13.00-15.00 14.00-16.00	Gymnastik v/Bodil EDB v/Mogens og Egon Glaskunst Gymnastik v/Bodil Brugerrådsmøde Tovholdermøde EDB v/Per Billard

Dato	Kl.	Arrangementer
Torsdag 10.	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
Fredag 11.		
Lørdag 12.		
Søndag 13.	14.00-16.30	Generalforsamling, 1/2 Banko Aktivitetshusets Venner
Mandag 14.	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
Tirsdag 15.	09.30-11.00 13.00-17.00 14.00-16.00 18.30-21.30	Afspænding v/Bente Bridge Bordtennis Håndarbejds Caféen
Onsdag 16.	09.00-10.00 09.30-11.30 10.00-16.00 10.15-11.15 13.00-15.00 14.00-16.00 14.00-17.00	Gymnastik v/Bodil EDB v/Mogens og Egon Glaskunst Gymnastik v/Bodil EDB v/Per Billard Banko i Senior Foreningen
Torsdag 17.	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 Skak Lokalhistorisk Forening generalfors.

Dato	Kl.	Arrangementer
Fredag 18.	11.00-16.00 17.00-19.30	Yngre pensionister Hørecafé
Lørdag 19.		
Søndag 20.		
Mandag 21.	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
Tirsdag 22.	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
Onsdag 23.	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
Torsdag 24.	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
Fredag 25.		
Lørdag 26.		
Søndag 27.	14.00-16.00	Ældre Sagen, Årsmøde.
Mandag 28.	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

Dato	Kl.	Arrangementer
Tirsdag 29.	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
Onsdag 30.	09.00-10.00 09.30-11.30 10.00-12.00 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 Tøjsalg Gymnastik v/Bodil Glaskunst EDB v/Per Billard Banko Senior Foreningen
Torsdag 31.	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

Tøjsalg i Aktivitetshuset

Onsdag d. 30. marts fra kl. 10-12

Hilsen Bodil Okkerholm

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

Arrangement i 2022	Dato	Tid
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. 9. marts	10.00 - 11.30
Tovholdermøde	Onsdag d. 9. marts	12.30 - 14.30
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	12.00 - 14.00
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

Brugerrådet afholder ordinære møder i 2023:

Brugerrådsmøde	Onsdag d. 4. januar	10.00 - 12.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 1. februar	10.00 - 12.00
Årsmøde	Onsdag d. 22. februar	10.00 - 11.30
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 1. marts	10.00 - 11.30
Tovholdermøde	Onsdag d. 1. marts	12.30 - 14.30

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

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 2. marts kl. 14-16.

Brugerrådsmøde onsdag den 9. marts kl. 10.00-11.30

Tovholdermøde onsdag den 9. marts kl. 12.30-14.30

Generalforsamling & 1/2 banko Aktivitetshusets venner søndag den 13. marts kl 14-16.

Banko i Seniorforeningen onsdag den 16. marts kl. 14-17.

Generalforsamling i Lokalthistorisk forening torsdag den 17. marts kl. 19-21.30

Hørecafé fredag den 18. marts kl. 17.00-19.30

Ældre Sagen Årsmøde søndag den 27. marts kl. 14-17

Tovholdermøde i Aktivitetshuset

Brugerrådet inviterer til tovholdermøde onsdag d. 9. marts kl. 12.30 til ca. 14.30.

Emner til orientering og drøftelse på tovholdermødet:

1. Velkomst v/formanden for brugerrådet.
Brugerrådet er vært ved 3 håndmadder, 1 øl/vand og kaffe.
2. Orientering fra A-hus ledelsen.
Genåbningen af A-Huset efter Coronaen.
Hvilke regler skal følges og hvem er ansvarlig?
Åbent hus d. 27. august 2022.
Ordensregler for huset - oprydning, afspritning efter brug.
3. Trappeflytningen.
4. Brugerrådets arrangementer for 2022.
5. Evt.

Tilmelding nødvendig - til næstformand Marie Henriksen,
Mail: henriksen2010@gmail.com.

Tilmelding senest d. 4. marts

p. b. v.
Erik Jensen

Ældre Sagen orienterer:

Husk!

Vi synger sammen i A-huset hver torsdag ml kl 16 og 17.....
Kom frisk og få en hyggelig time sammen, hvis der ikke kommer flere deltagere, kan vi blive nødt til at lukke denne aktivitet ned... Det vil være rigtig ærgerligt.

Søndag d. 27. marts 2022 kl. 14.00 **Årsmøde afholdes i Aktivitetshuset, Tølløse**

Mød op og hør om Ældre Sagens arbejde, det er også her, du kan gøre din indflydelse gældende. Nye idéer modtages meget gerne. Efter årsmødet bydes der på lidt godt at spise og drikke. Det er gratis at deltage, **men kræver tilmelding til spisning** til Lena Agerskov, mobil 2084 6338, eller Lissi Gjørnlund, mobil 2330 5059, senest fredag d. 18. marts.

Husk medlemskort
Dørene åbnes kl. 13.30

Spis sammen fredag d 22. april

Salg af billetter i A-huset mandag den 4. april kl. 10-11, efter først til mølle princippet
Max 4 billetter pr person



**Brugerrådet inviterer til
Påskefrokost
i
Aktivitetshuset
Fredag d. 8. april kl. 12.30**

Frokost med sild, lune retter og ost

En øl/vand og en snaps

Musik ved Allan Lund

Prisen er kr. 150,-

**Betales med MobilePay på 18599
eller bankoverførsel til reg. 0521 konto 190442**

**Vi sælger billetter
Fredag d. 25. marts 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 årene eller der er en gammel sørøver i familien.

John Abrahamsson, kasserer

Mob.: 25776230

e-mail: joabl@live.dk

HØRECAFÉ:

Fredag den 18 marts fra kl. 17.00 - 19.30

er der Hørecafe, hvor vi hygger os med hørehensyn.

Der er mulighed for at få en snak om hørelse m.m.

Kaffe / the er gratis. Ta' evt. selv smørrebrød med !!!

Pårørende er også velkommen.

Kære bruger af caféen

4 caféer lukker

Fra tirsdag den 1. marts 2022 lukker cafétilbuddet på Lersøcentret i Vipperød, Tuse centret, Aktivitetshuset i Tølløse og Åvang i Regstrup permanent. Lukningen sker på baggrund af en politisk beslutning om bedre udnyttelse af cafétilbuddet i budgetaftalen for 2022-2025.

Hvordan får du mad?

Du kan dog stadig få mad fra Holbæk Fælleskøkken i en af Holbæk Kommunes øvrige caféer. I den vedlagte folder får du en oversigt over, hvor de øvrige cafétilbud er placeret. Ved henvendelse til husassistenten i caféen kan de hjælpe dig med at flytte din madbestilling til en anden café efter den 1. marts 2022.

Hvad kan du gøre?

Såfremt du er visiteret til madservice har du også mulighed for at få leveret din mad hjem til dig selv gennem Holbæk Kommunes madserviceordning. Hvis du ønsker dette skal du tage kontakt til Visitationen på tlf.: 72 36 36 36 i tidsrummet 8.00-13.00 på hverdage. De kan hjælpe dig med at få bestilt mad til levering på din adresse.

Har du yderligere spørgsmål er du velkommen til at kontakte undertegnede.

Med venlig hilsen

Signe Stavnsbjerg Hallager,

Leder af Holbæk Fælleskøkken, caféer og rengøring

Tlf. 72 36 53 96/ mail: signe@holb.dk



**Holbæk
Kommune**
AKTIV HELE LIVET

Lokalhistorisk Forening for Tølløse Eggen

Afholder generalforsamling
torsdag den 17. marts kl. 19.00

Dagsorden i henhold til vedtægterne

Efter generalforsamlingen er der, vanen tro, den populære lokalhistoriske holdquiz ved arkivleder Inge-Lis Madsen.
(Vingaver til alle på det vindende hold).

Med venlig hilsen og vel mødt

Bestyrelsen

Hjælp i forbindelse med høreapparat:

Har du større problemer og behov i forbindelse med din hørelse, kan du kontakte CSU's hørekonsulenter. Det kan være problemer som:

1. undervisning i betjening og vedligeholdelse.
2. udredning i forhold til hjælpemidler.
3. rådgivning og vejledning.
4. justering af høreapparater.

Du kan kontakte CSU's hørekonsulenter mandag til torsdag klokken 09.00-11.00 på telefon 58 57 90 90.

Her kan du stille afklarende spørgsmål eller bede om en tid hos en hørekonsulent. Aftaler med hørekonsulent finder sted på Amtmandsvej 2, 4300 Holbæk.

Batterier

Batterier udleveres fortsat uden beregning for brugeren af høreapparat.

Batterier kan bestilles hos Oticon på www.oticon.dk/bestil-batterier/
Telefonnummer vedr. batterier 39 17 74 44
Fast telefontid fra 8.00 - 16.00

Andet tilbehør til høreapparater

Gratis tilbehør gives kun til offentligt udleverede høreapparater. Du kan bestille slanger og Tube Locks til de ældre høreapparater hos www.oticon.dk/bestil-batterier/
Hovednummer 39 17 74 44
Fast telefontid fra 8.00 - 16.00

Bedstemor driller
kærligt sit rødhårede
barnebarn:

– Du har ordentlig ild i
håret, lille skat!

Barnebarnet svarer:

– Ha, ha, den var god,
Bedste! Og du har kun
asken tilbage!

Bladets redaktør har faktisk heller ikke
meget aske tilbage ;-)

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.

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

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 familiedlem 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.

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

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: reedza@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 Gjørlund.

Mobil: 23305059. Mail: lissi.gjorlund@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:

Fest/Tur Udvalg	Marie Henriksen, tovholder Niels Sørensen Benedicte Thune Carsten Kristoffersen
Bladudvalg	Carsten Kristoffersen, tovholder Carsten Kristoffersen, 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 Benedicte Thune
Kontaktperson til tovholdere og fotograf:	Niels Sørensen
Ad-hoc opgaver (pedel) , Service og vedligehold af inventar	Flemming Colbe Niels Sørensen Erik Olsen
Tovholder for Bogreolen og plantekummerne ved indgangen	Ebbe Kring Jørgensen

Brugerrådets medlemmer:

Formand Erik Jensen, tlf.: 59188302, mobil: 40162498.
Mail: langholmsgaard@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 & Repræsentant for Ældrerådet
Flemming Colbe**, mobil: 30460167.
Mail: fcolbe42@gmail.com.

Rådsmedlem Benedicte Thune, mobil: 23113740.
Mail: benedicte.thune@gmail.com.

Rådsmedlem Erik Olsen, mobil: 20143518.
Mail: erbo4340@gmail.com.

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

Aktivitetsvejleder Tina Traborg Christensen
tlf.: 72365334. Mail: tincr@holb.dk.

Bilagskontrollant Mogens H. Jørgensen,
mobil: 21629870. Mail: mogenshjo@gmail.com.

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

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
For 8.00							
8.00-8.30							
8.30-9.00							
9.00-9.30	Optaget af KOL hold	§ 86 Træning Holbæk Kommune		Optaget af KOL hold			
9.30-10.00							
10.00-10.30	Toppen Holbæk Komm.	Holbæk Kommune		§ 86 Træning Holbæk Kommune			
10.30-11.00							
11.00-11.30							
11.30-12.00		Holbæk Kommune		Holbæk Kommune			
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							