



Nyt fra Aktivitetshuset

NYTORV 14, 4340 TØLLØSE

www.aktivitetshuset-tollose.dk

april 2022

2. udgave

Aktivitetskalender april 2022

Dato	Kl.	Arrangementer
Fredag 1.	11.00-16.00	Yngre pensionister
Lørdag 2.		
Søndag 3.		
Mandag 4.	09.00-10.00 10.00-11.00 10.00-14.00 10.00-12.00 14.00-16.00 14.00-16.00	KOL v/Kirsten Ældre Sagen salg af billetter Kniple og nørkle café Billard Billard Engelsk v/Jean
Tirsdag 5.	09.30-11.00 13.00-17.00 14.00-16.00 18.30-21.30	Afspænding v/Bente Bridge Bordtennis Håndarbejds Caféen
Onsdag 6.	09.00-10.00 09.30-11.30 10.00-16.00 10.15-11.15 10.00-12.00 13.00-15.00 14.00-16.00	Gymnastik v/Bodil EDB v/Mogens og Egon Glaskunst Gymnastik v/Bodil Brugerrådsmøde EDB v/Per Billard
Torsdag 7.	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 Dansk Slægtshistorisk Forening
Fredag 8.	12.30-17.00	Brugerrådet - Påskefrokost
Lørdag 9.		
Søndag 10.	14.00-16.30	Banko Aktivitetshusets Venner
Mandag 11.	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 12.	09.30-11.00 13.00-17.00 14.00-16.00 18.30-21.30	Afspænding v/Bente Bridge Bordtennis Håndarbejds Caféen
Onsdag 13.	09.00-10.00 10.00-16.00 10.15-11.15 14.00-16.00 14.00-17.00	Gymnastik v/Bodil Glaskunst Gymnastik v/Bodil Billard Banko i Senior Foreningen
Torsdag 14.	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 19.00-22.00	KOL v/Kirsten Gymnastik v/Bodil Bowls Gymnastik v/Bodil Kreativt værksted Kortspil Billard Bordtennis Skak
Fredag 15.	11.00-16.00	Yngre pensionister
Lørdag 16.		
Søndag 17.		
Mandag 18.	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 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 10.15-11.15 10.00-16.00 14.00-16.00	Gymnastik v/Bodil Gymnastik v/Bodil Glaskunst Billard

Dato	Kl.	Arrangementer
Torsdag 21.	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	KOL v/Kirsten Gymnastik v/Bodil Bowls Gymnastik v/Bodil Kreativt værksted Kortspil Billard Bordtennis
Fredag 22.	17.30-22.00	Spis Sammen med Ældre Sagen
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	KOL v/Kirsten Kniple og nørkle café Billard Billard Engelsk v/ Jean
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 Ældre Sagen - Tirsdags Café Håndarbejds caféen
Onsdag 27.	09.00-10.00 10.15-11.15 10.00-16.00 14.00-16.00 14.00-17.00	Gymnastik v/Bodil Gymnastik v/Bodil Glaskunst Billard Banko i Senior foreningen
Torsdag 28.	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 19.00-22.00	KOL v/Kirsten Gymnastik v/Bodil Bowls Gymnastik v/Bodil Kreativt værksted Kortspil Billard Bordtennis Skak
Fredag 29.	11.00-16.00	Yngre pensionister
Lørdag 30.		

En blondine besøger sin mand i fængslet. Inden hun forlader stedet, siger hun vredt til fængselsvagten:

"I burde ikke tvinge min mand til at arbejde så hårdt. Han er helt udmattet!"

Vagten griner og svarer:

"Laver du sjov? Han laver ikke en skid. Han spiser, sover og holder sig i sin celle!"

"Det er noget være vrøvl! Han fortalte mig, at han har gravet en tunnel i flere måneder!"



EDB i Aktivitetshuset

Onsdag d. 6. april er sidste dag med EDB undervisning,
Tak for denne sæson.

Venlig hilsen, tovholder for EDB
Carsten Kristoffersen

**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	11.15 - 12.00
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

Ældre Sagen mandag den 4. april kl. 10-11. Billetter til Spis sammen

Brugerrådsmøde onsdag den 6. april kl. 10-12

Brugerrådets Påskefrokost fredag den 8. april kl. 12.30-17.00

Syng med Ældre Sagen torsdag den 7. april kl. 16.00-17.00

Banko med Aktivitetshusets venner søndag den 10. april kl. 14-16.30

Banko i Senior Foreningen onsdag den 13. kl. 14-17

Spis sammen med Ældre Sagen fredag d. 22. april kl. 17.30-22

Ældre Sagen tirsdags Café tirsdag den 26. april kl. 14-16

Banko i Senior Foreningen onsdag den 27. kl. 14-17

Nye tovholdere i Aktivitetshuset

På tovholdermødet onsdag d. 9. marts meldte to nye tovholdere sig under fanerne. De tager sig af rengøring af kaffemaskiner, køleskab og opvaskemaskine.

De to nye tovholdere er følgende:

Lone Østergaard sørger for at rengøre kaffemaskiner og køleskab.

Marianne Sørensen sørger for rengøring af opvaskemaskinerne.

Brugerrådet takker mange gange dem begge.

Ældre Sagen orienterer:

Husk!

vi synger sammen i A-huset for sidste gang i foråret torsdag den 7. april kl. 16 og 17.....

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

Spis sammen fredag d 22. april kl. 17.30-22.00

Husk! Tilmelding senest d. 29. april til Lena Agerskov, mobil 2084 6338 vedr. turen til Birkegårdens Haver onsdag d. 8. maj



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



Brugerrådet

Dansk Slægtshistorisk Forening er startet op igen efter
en lang coronatid.

Vi mødes den første torsdag i måneden - hver gang fra 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 6. maj fra kl. 17.00 - 19.30

er der er 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

Lokalhistorisk Forening har ingen aktiviteter i Aktivitetshuset, men gør opmærksom på rundvisning på de tre rådhus i Holbæk den 21. april.

Carsten Fink viser rundt og fortæller om De Tre Rådhus i Holbæk, som nu også er vores! Mødested ved Klosteret kl. 19.00. Max. 30 deltagere. Ring til kasserer Kjeld Sørensen for tilmelding.

Skal du have høreapparat?

Er det første gang, du skal søge om høreapparat, skal du rette henvendelse til en praktiserende øre- næse- halslæge. Ørelægen sender herefter en henvisning til Region Sjælland. Denne henvisning gælder også som ansøgning om behandling med høreapparat og som tilskud, hvis du ønsker privat høreapparat. Dette betyder, at du ikke skal sende en særskilt ansøgning, da det foregår pr. automatik via henvisning fra øre- næse - halslægen. Du kan læse mere omkring at søge om et høreapparat på Region Sjællands hjemmeside <https://www.regionsjaelland.dk/Sundhed/Andresundhedstilbud/hoereapparat/Sider/default.aspx>.

Batterier og andet tilbehør til høreapparat

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

<https://www.oticon.dk/hearing-aid-users/bestil-batterier>

Slanger og filtre til nyere høreapparater, udover de udleverede i startpakken, skal bestilles hos høreapparatproducenten. Leveres uden beregning.

Den kommunale høreomsorg

Hvis du har behov for at få hjælp til løbende vedligeholdelse af dit høreapparat, kan du kontakte en af kommunens hjemmeplejedistrikter. Her er medarbejderne klar til at kunne hjælpe med simple problemer, og de kan vejlede dig, hvis du har brug for mere hjælp angående dit høreapparat. Hjælpen udføres som udgangspunkt i en af vores sygeplejeklinikker. Hvis du er bosiddende på et af vores plejecentre, skal du efterspørge hjælpen der.

Hjemmeplejegruppe Tølløse

Mostparken 1, 1. tv.

4340 Tølløse

Tlf.: 72 36 36 62

Forældres telefonsvarere:

Du har ringet til Mor og far:

Tast 1 for aflevering af vasketøj.

Tast 2 for dagens menu.

Tast 3 for taxa mellem midnat og 04.00.

Tast 4 for samtale vedrørende kærestesorger.

Tast 5 for autohjælp.

Tast 6 for lån af festlokaler.

Tast 7 og beløbet for lån af penge

Tast 8 for lån af tøj/accessories.

Tast 9 for brok og drama.

Ønsker du knus og kram læg på og mød op



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.

Sygeplejeklinikker

Hvis du har brug for sygepleje og er blevet godkendt til det, kan du besøge en af vores fem klinikker for sygepleje.

En sygeplejeklinik kan for eksempel hjælpe dig med:

- Dosering af medicin
- Måling af blodtryk
- Forhindring af ufrivillig vandladning
- Skift af kateter
- Rådgivning for at forebygge fald

Vi har fem sygeplejeklinikker på følgende adresser:

By	Adresse	Telefon
Holbæk	Elisabeth Centret Carl Reffsvej 2-4 1. sal, 4300 Holbæk	72 36 11 34
Holbæk	Stenhusbakken Stenhusvej 21 4300 Holbæk	72 36 14 38
Tølløse	A-huset Nytorv 14 4340 Tølløse	72 36 25 56
Svinninge	Byparken 2 4520 Svinninge	72 36 25 55
Mørkøv	Rosenvænget 100 4440 Mørkøv	72 36 13 06

Tid og sted

Klinikkerne ligger i et af de Aktive Centre. Derfor kan du få sygepleje, inden eller efter du deltager i en aktivitet på et center. Det er på klinikkerne, at der bliver aftalt tidspunkter for dine besøg. Det er sygeplejersker, specialtsygeplejersker eller social- og sundhedsassistenter, der hjælper dig med sygeplejen.

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. 8.00-16.00

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. 8.00-16.00, 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: reedtza@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.

Høref café: 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.

Køleskab: Tovholder, Lone Østergaard, Mobil: 23669944, Mail: loneostergaard06@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.

Opvaskemaskine: Tovholder, Marianne Sørensen, Mobil: 30684929, Mail: oestergade121ms@gmail.com.

Redaktør af Aktivitetshusets blad: Carsten Kristoffersen, Mobil: 31424884, Mail: ahusblad@gmail.com.

Seniorer for Tølløse, Soderup og Eskilstrup: Tovholder, Lone Østergård, Mobil: 23669944, Mail: loneostergaard06@gmail.com.

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 Tirsdags Café: Tovholder, Ninna Krabbe Andersen, Mobil: 23399991, Mail: ninnakrabbe@live.dk.

AKTIVITETERNES KONTAKTPERSONER

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

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

Aktivitetsvejleder: Tina Traborg Christensen,
Mobil: 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 tovholderne:	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, mobil: 72365389,
Mail: jkn@holb.dk.

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

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

Bilagskontrollant, suppleant Kirsten Glindhart,
mobil: 28681200, Mail: kirstengl@godmail.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

	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			
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							