



Nyt fra Aktivitetshuset

NYTORV 14, 4340 TØLLØSE

www.aktivitetshuset-tollose.dk

november 2022

1. udgave

Aktivitetskalender november 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 - pause Bridge Bordtennis Håndarbejds Caféen
Onsdag 2.	09.00-10.00 09.30-11.30 10.00-12.00 10.00-16.00 10.15-11.15 13.00-15.00 14.00-16.00	Gymnastik v/Bodil IT Café v/Mogens og Egon Brugerrådsmøde Glaskunst Gymnastik v/Bodil EDB v/Per Billard
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	KOL v/Kirsten Gymnastik v/Bodil Bowls Gymnastik v/Bodil Kreativt værksted Kortspil Billard Bordtennis Syng med Ældre Sagen Dansk Slægtshistorisk Forening
Fredag 4.		
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 - pause Bridge Bordtennis Håndarbejds Caféen

Dato	Kl.	Arrangementer
Onsdag 9.	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 14.00-16.00	Gymnastik v/Bodil IT Café v/Mogens og Egon Glaskunst Gymnastik v/Bodil Tøjsalg v/Bodil EDB v/Per Billard Banko Senior Foreningen
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 19.00-22.00	KOL v/Kirsten Gymnastik v/Bodil Bowls Gymnastik v/Bodil Kreativt værksted Kortspil Billard Bordtennis Syng med Ældre Sagen Lokalhistorisk Forening
Fredag 11.	11.00-16.00 17.30-23.30	Yngre pensionister Ældre Sagen
Lørdag 12.		
Søndag 13.	14.00-16.30	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 10.00-11.30 13.00-17.00 14.00-16.00 18.30-21.30	Afspænding v/Bente - pause Billetsalg Jul i Tivoli 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	Gymnastik v/Bodil IT Café v/Mogens og Egon Glaskunst Gymnastik v/Bodil EDB v/Per Billard

Dato	Kl.	Arrangementer
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	KOL v/Kirsten Gymnastik v/Bodil Bowls Gymnastik v/Bodil Kreativt værksted Kortspil Billard Bordtennis Syng med Ældre Sagen Skak
Fredag 18.		
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 - pause 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 14.00-16.00	Gymnastik v/Bodil IT Café v/Mogens og Egon Gymnastik v/Bodil Glaskunst EDB v/Per Billard Banko Senior Foreningen
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

Dato	Kl.	Arrangementer
Fredag 25.	11.00-16.00 10.00-11.30	Yngre pensionister Salg af billetter til Julefrokost
Lørdag 26.		
Søndag 27.		
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
Tirsdag 29.	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 - pause Bridge Læsekreds v/Ester Bordtennis Tirsdags Café Håndarbejds caféen
Onsdag 30.	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 IT Café v/Mogens og Egon Gymnastik v/Bodil Glaskunst EDB v/Per Billard

Afspænding v. Bente

Afspænding om tirsdagen holder pause indtil videre på grund af sygdom blandt deltagerne

Hilsen Bente Mentz

**Nyt fra Brugerrådet:
 Aktivitetshuset – Brugerrådets arrangementer og møder
 i 2022/2023**

Arrangementer i 2022	Dato	Tid
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

Arrangementer i 2023	Dato	Tid
Brunch	Onsdag d. 22. februar	10.00 - 11.30
Påskefrokost	Fredag d. 24. marts	12.30 - 17.00
Åbent Hus	Fredag d. 25. august	13.00 - 15.00
Høstfest	Fredag d. 22. september	17.30 - 22.00
Brunch	Fredag d. 27. oktober	10.00 - 12.00
Juletur	Onsdag d. 22. november	14.30 - 21.30
Julefrokost	Fredag d. 8. december	12.30 - 17.00

Brugerrådet afholder ordinære møder i 2022:

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	11.30 - 12.30
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 22. februar	12.30 - 13.30
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 1. marts	10.00 - 11.30
Tovholdermøde	Onsdag d. 1. marts	12.00 - 14.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 12. april	10.00 - 12.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 3. maj	10.00 - 12.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 7. juni	10.00 - 12.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 2. august	10.00 - 12.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 6. september	10.00 - 11.30
Tovholdermøde	Onsdag d. 6. september	12.00 - 14.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 4. oktober	10.00 - 12.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 1. november	10.00 - 12.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 6. 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

Brugerrådsmøde d. 2. november kl. 10.00-12.00

Dansk Slægtshistorisk Forening torsdag d. 3. nov. kl. 19.00-22.00

Tøjsalg v. Bodil onsdag d. 9. november kl. 10.00-12.00

Banko Senior Foreningen onsdag d. 9. november kl. 14.00-16.00

Lokalthistorisk Forening torsdag d. 10. november kl. 19.00-22.00

Yngre Pensionister fredag d. 11. november kl. 11.00-16.00

Banko Aktivitetshusets Venner søndag d. 13. nov. kl. 10.00-16.30

Billetsalg Jul i Tivoli tirsdag d. 15. november kl. 10.00-11.30

Banko Senior Foreningen onsdag d. 23. november kl. 14.00-16.00

Salg af billetter til julefrokost fredag d. 25. nov. Kl. 10.00-11.30

Yngre Pensionister fredag d. 25. november kl. 11.00-16.00

Brugerrådet inviterer til Julefrokost



**Fredag d. 2. dec. kl. 12.30 – 17
i Aktivitetshuset**

**Julebord fra Uglekroen
Brugerrådet serverer en øl / vand og en snaps
kaffe**

**Musik v/Allan Lund
Underholdning
Prisen er kr. 190,-**

**Tilmelding senest d. 26. nov. ved indbetaling
på MobilePay 18599, eller
til reg. 0521, konto 0000190442.
Angiv venligst hvem betalingen gælder for
billetsalg i Aktivitetshuset d. 25. november kl. 10-11.30**

**Venligst
Brugerrådet**

Ældre Sagen orienterer:

Der er få ledige pladser til Spis sammen
fredag d 11. november kl. 17.30 i Aktivitetshuset.

Se omtale i Ældre Sagens program og på hjemmesiden.

Kontakt Lissi Gjørnlund 2330 5059

Brugerrådet inviterer
På tur til
JUL I TIVOLI



Onsdag d. 23. nov. 2022

Afgang fra Aktivitetshuset i Tølløse kl. 14.30
hjemme ca. 21.30

Nyd Tivolis smukke juleudsmykning og køb evt. et par julegaver
Nyd Grøftens Juleplatte som er inkluderet (drikkevarer for egen regning)

Bus Tølløse - Tivoli og retur, inkl. entre til Tivoli - 300,- kr.

Bindende tilmelding senest d. 16. november

**Tilmelding er sket, når der er betalt
via MobilePay til 18599
eller bankoverførsel til reg. nr. 0521, konto 0000190442
opgiv venligst telefonnummer og navne på alle der betales for.**

Brugerrådet sælger billetter i A-huset d. 15. nov. kl. 10 –11.30.

Venligst
Brugerrådet

Dansk Slægtshistorisk Forening

Vi mødes den første torsdag i måneden - næste gang
den 3. 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

HØRECAFÉ:

Der er ikke Hørecafe i november måned.



Spis sammen - Sammen med os.

**den 11. november 2022 kl. 17.30.
i Aktivitetshuset.**

Vi glæder os meget til at se jer til denne Spis-sammen-aften, hvor vi får mad fra GÅRDKØKKENET i Kirke Eskildstrup, samt musik og underholdning v/ Frank P. og sangerinde - vi skal også selv synge med.

Vin, øl og vand til rimelige priser.

Pris medlemmer
225 kr., Inkl. mad

Pris ikke medlemmer
375 kr., Inkl. mad

Lokallhistorisk Forening for Tølløse Eggen

Torsdag den 10. november ved Søren Møgelvang Nielsen:
De Venslevrøvere. Aktivitetshuset kl. 19.00

Gæstebillet til foredrag: 20 kr. Medlemmer af vore søsterfor-
eninger gratis.

Kaffe med brød: 30 kr.

Tøjsalg i Aktivitetshuset

Onsdag d. 9. november fra kl. 10-12

Hilsen Bodil Okkerholm

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

Månedens vits:

Et barn spørger sin mor - hvor kommer menneskene fra ?

Moderen svarer - Adam og Eva lavede babyer, som blev voksne og de lavede så selv babyer og så videre, og så videre.

Så går barnet hen til sin far og spørger om det samme.

Faderen svarer - for længe, længe siden var vi aber. Siden har vi udviklet os og er blevet til det, vi er i dag: Mennesker.

Så går barnet tilbage til sin mor og siger - du løj for mig !

Nej, svarer moderen, din far snakker bare om sin side af familien...

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

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.

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.

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: langholmmsgaard@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
Før 8.00							
8.00-8.30							
8.30-9.00							
9.00-9.30	Optaget af KOL hold			Optaget af KOL hold	Trænings- terapeut		
9.30-10.00							
10.00-10.30					§ 86 Træning, Holb. Kom- mune Trænings- terapeut		
10.30-11.00							
11.00-11.30							
11.30-12.00							
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							