



# **Nyt fra Aktivitetshuset**

**NYTORV 14, 4340 TØLLØSE**

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

**januar 2023**

1. udgave

# Aktivitetskalender januar 2023

<b>Dato</b>	<b>Kl.</b>	<b>Arrangementer</b>
<b>Søndag 1.</b>		
<b>Mandag 2.</b>	09.00-10.00 10.00-14.00 10.00-12.00 14.00-16.00	KOL v/Kirsten Kniple og nørkle café Billard Billard
<b>Tirsdag 3.</b>	09.30-11.00 13.00-17.00 14.00-16.00 18.30-21.30	Afspænding v/Bente - pause Bridge Bordtennis Håndarbejds Caféen
<b>Onsdag 4.</b>	09.00-10.00 09.30-11.30 10.00-16.00 10.15-11.15 10.00-11.30 13.00-15.00 14.00-17.00 14.00-16.00	Gymnastik v/Bodil IT Café v/Mogens og Egon Glaskunst Gymnastik v/Bodil Brugerrådsmøde EDB v/Per Banko i Senior Foreningen Billard
<b>Torsdag 5.</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 Skak Dansk Slægtshistorisk Forening
<b>Fredag 6.</b>	11.00-16.00	Yngre Pensionister
<b>Lørdag 7.</b>		
<b>Søndag 8.</b>	14.00-16.30	Banko Aktivitetshusets Venner
<b>Mandag 9.</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 10.</b>	09.30-11.00 13.00-17.00 14.00-16.00 18.30-21.30	Afspænding v/Bente - pause Bridge Bordtennis Håndarbejds Caféen
<b>Onsdag 11.</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 IT Café v/Mogens og Egon Glaskunst Gymnastik v/Bodil EDB v/Per Billard
<b>Torsdag 12.</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 Lokalhistorisk Forening
<b>Fredag 13.</b>		
<b>Lørdag 14.</b>		
<b>Søndag 15.</b>		
<b>Mandag 16.</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 17.</b>	09.30-11.00 13.00-17.00 14.00-16.00 18.30-21.30	Afspænding v/Bente - pause Bridge Bordtennis Håndarbejds Caféen
<b>Onsdag 18.</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 14.00-17.00	Gymnastik v/Bodil IT Café v/Mogens og Egon Glaskunst Gymnastik v/Bodil EDB v/Per Billard banko i Senior Foreningen

<b>Dato</b>	<b>Kl.</b>	<b>Arrangementer</b>
<b>Torsdag 19.</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 20.</b>	11.00-16.00	Yngre pensionister
<b>Lørdag 21.</b>		
<b>Søndag 22.</b>		
<b>Mandag 23.</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 24.</b>	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
<b>Onsdag 25.</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 IT Café v/Mogens og Egon Gymnastik v/Bodil Glaskunst EDB v/Per Billard
<b>Torsdag 26.</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>Dato</b>	<b>Kl.</b>	<b>Arrangementer</b>
<b>Fredag 27.</b>		
<b>Lørdag 28.</b>		
<b>Søndag 29.</b>	14.00-16.00	Ældre Sagen - Søndags Café
<b>Mandag 30.</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 31.</b>	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

## *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**

<b>Arrangementer i 2022</b>	<b>Dato</b>	<b>Tid</b>
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

<b>Arrangementer i 2023</b>	<b>Dato</b>	<b>Tid</b>
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 onsdag d. 4. januar kl. 10-12

Seniorforeningen banko d. 4. januar kl. 14-17

Yngre Pensionister fredag d. 6. januar kl. 11-16

Banko Aktivitetshusets Venner søndag d. 8. januar kl. 14-16.30

Lokalhistorisk Forening torsdag d. 12. januar kl. 19-22

Seniorforeningen banko d. 18. januar kl. 14-17

Yngre Pensionister fredag d. 20. januar kl. 11-16

Ældre Sagen Søndags Café søndag d. 29. januar kl. 14-16

Ældre Sagen Tirsdagscafé tirsdag d. 31. januar kl. 14-16

## **Ældre Sagen orienterer:**

**Søndagscafé den 29. januar 2023 kl. 14:00**  
**”Arktis i hjertet - 23 år i Grønland plus det løse”**

*Dørene åbnes kl 13.30*

Bettina Ovgard vil fortælle om sine relationer til den nordligste del af rigsfællesskabet – Grønland.

Efter at have arbejdet 21 år i Grønland, hvoraf hun har boet de seks af dem på Thule Air Base og 4,5 år i Nuuk, er det en fortælling, der kommer rundt om Grønlands geografi, demografi, kultur og historie, så vi får sat rammerne. Det hele krydret med hendes egne oplevelser som ekspeditionsguide, medarbejder på Thule Air Base og hendes nuværende job som chef for civilt militært samarbejde i Arktisk Kommando, forsvarrets operative enhed i Arktis.



## **Aktivitetshusets Venner**

Vi ønsker alle et godt nytår og håber vi ses igen i 2023.

Første banko søndag d. 8. januar 2023 starter vi salg af medlemskort for 2023.

Mange hilsner fra bestyrelsen



## Dansk Slægtshistorisk Forening

Vi mødes den første torsdag i måneden - næste gang den 5. januar 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)

## HØRECAFÉ:

Der er ikke hørecafé i denne måned.

## Lokalhistorisk Forening for Tølløse Eggen

torsdag den 12. januar kl. 19.00

Ole Scramm - foredrag: *Den danske sang*

## 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/](http://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/](http://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

## Denne måneds vits.

**Er lidt stolt over, at jeg  
har præcis samme  
vægt som jeg havde  
for 25 år siden...!!**

**(den står stadig på....  
badeværelset...!) 😊**

### **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, specialistsygeplejersker 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](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 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:

<b>Fest/Tur Udvalg</b>	Marie Henriksen, tovholder Niels Sørensen Benedicte Thune 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>Vaccinationsdagen</b>	Niels Sørensen
<b>Praktiske opgaver</b>	Flemming Colbe, tovholder Marie Henriksen Benedicte Thune
<b>Kontaktperson til tovholderne:</b>	Niels Sørensen
<b>Ad-hoc opgaver (pedel), Service og vedligehold af inventar</b>	Flemming Colbe Niels Sørensen Erik Olsen
<b>Tovholder for Bogreolen og plantekummerne ved indgangen</b>	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

	<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>	<b>Trænings- terapeut</b>		
9.30-10.00							
10.00-10.30					<b>§ 86 Træning, Holb. Kom- mune</b>		
10.30-11.00							
11.00-11.30						<b>Trænings- terapeut</b>	
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							