



# Nyt fra Aktivitetshuset

**NYTORV 14, 4340 TØLLØSE**

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

**maj 2023**

2. udgave

## Aktivitetskalender maj 2023

<b>Dato</b>	<b>Kl.</b>	<b>Arrangementer</b>
<b>Mandag 1.</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 - pause
<b>Tirsdag 2.</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 3.</b>	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 - pause til 6. sep. IT Café v/Mogens og Egon - pause Brugerrådsmøde Glaskunst Gymnastik v/Bodil - pause til 6. sep. EDB v/Per - pause Billard
<b>Torsdag 4.</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 19.00-22.00 19.00-22.00	KOL v/Kirsten Gymnastik v/Bodil - pause til 6. sep. Bowls Gymnastik v/Bodil - pause til 6. sep. Kreativt værksted Kortspil Billard Bordtennis Skak Dansk Slægtshistorisk Forening
<b>Fredag 5.</b>		
<b>Lørdag 6.</b>		
<b>Søndag 7.</b>		
<b>Mandag 8.</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>Dato</b>	<b>Kl.</b>	<b>Arrangementer</b>
<b>Tirsdag 9.</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 10.</b>	09.00-10.00 10.00-16.00 10.15-11.15 13.00-15.00 14.00-16.00	Gymnastik v/Bodil - pause til 6. sep. Glaskunst Gymnastik v/Bodil - pause til 6. sep. EDB v/Per - pause Billard
<b>Torsdag 11.</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 14.00-16.00	KOL v/Kirsten Gymnastik v/Bodil - pause til 6. sep. Bowls Gymnastik v/Bodil - pause til 6. sep. Kreativt værksted Kortspil Billard Bordtennis Ældre Sagen - Foredrag (demensuge)
<b>Fredag 12.</b>	11.00-16.00	Yngre pensionister
<b>Lørdag 13.</b>		
<b>Søndag 14.</b>	14.00-16.30	Banko Aktivitetshusets venner
<b>Mandag 15.</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 - pause
<b>Tirsdag 16.</b>	09.30-11.00 10.00-12.00 13.00-17.00 14.00-16.00 18.30-21.30	Afspænding v/Bente - pause Salg af billetter til Pinsefrokost Bridge Bordtennis Håndarbejds Caféen
<b>Onsdag 17.</b>	09.00-10.00 10.00-16.00 10.15-11.15 13.00-15.00 14.00-16.00	Gymnastik v/Bodil - pause til 6. sep. Glaskunst Gymnastik v/Bodil - pause til 6. sep. EDB v/Per - pause Billard

<b>Dato</b>	<b>Kl.</b>	<b>Arrangementer</b>
<b>Torsdag 18.</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	KOL v/Kirsten Gymnastik v/Bodil - pause til 6. sep. Bowls Gymnastik v/Bodil - pause til 6. sep. Kreativt værksted Kortspil Billard Bordtennis
<b>Fredag 19.</b>		
<b>Lørdag 20.</b>		
<b>Søndag 21.</b>		
<b>Mandag 22.</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 - pause
<b>Tirsdag 23.</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 24.</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 - pause til 6. sep. IT Café v/Mogens og Egon - pause Gymnastik v/Bodil - pause til 6. sep. Glaskunst EDB v/Per - pause Billard
<b>Torsdag 25.</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	KOL v/Kirsten Gymnastik v/Bodil - pause til 6. sep. Bowls Gymnastik v/Bodil - pause til 6. sep. Kreativt værksted Kortspil Billard Bordtennis
<b>Fredag 26.</b>	11.00-16.00	Yngre pensionister
<b>Lørdag 27.</b>		
<b>Søndag 28.</b>		

Dato	Kl.	Arrangementer
<b>Mandag 29.</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 - pause
<b>Tirsdag 30.</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
<b>Onsdag 31.</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 14.00-17.00	Gymnastik v/Bodil - pause til 6. sep. IT Café v/Mogens og Egon - pause Gymnastik v/Bodil - pause til 6. sep. Glaskunst EDB v/Per - pause Billard Banko i Senior Foreningen

## *Tøjsalg i Aktivitetshuset*

Der er ikke tøjsalg i denne måned

Hilsen Bodil Okkerholm

## *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 2023/2024**

<b>Arrangementer i 2023</b>	<b>Dato</b>	<b>Tid</b>
Pinsefrokost	Fredag d. 2. juni	12.30 - 17.00
Høstfest	Fredag d. 22. september	17.30 - 22.30
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 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. 22. februar	11.30 - 12.30
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 1. marts	10.00 - 11.30
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 12. april	10.00 - 12.00
Tovholdermøde	Onsdag d. 12. april	12.00 - 14.00
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

<b>Arrangementer i 2024</b>	<b>Dato</b>	<b>Tid</b>
Brunch	Tirsdag d. 20. februar	10.00 - 12.00

**Brugerrådet afholder ordinære møder i år 2024:**

Brugerrådsmøde	Onsdag d. 3. januar	10.00 - 12.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 7. februar	10.00 - 12.00
Årsmøde	Tirsdag d. 20. februar	11.30 - 13.00
Brugerrådsmøde	Onsdag d. 6. marts	10.00 - 11.30
Tovholdermøde	Onsdag d. 6. marts	12.00 - 14.00

## **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. 3. maj kl. 10-12

Senior Foreningen tur til Holmegård torsdag d. 11 maj

Ældre Sagen foredrag Demensuge torsdag d. 11. maj kl. 14-16

Yngre pensionister fredag d. 12. maj kl. 11-16

Husets venner Banko søndag d. 14. maj kl. 14-16.30

Brugerrådet - billetter til pinsefrokost tirsdag d. 16. maj kl. 10-12

Yngre Pensionister fredag d. 26. maj kl. 11-16

Ældre Sagen Tirsdags café tirsdag d. 30. maj kl. 14-16

**Ældre Sagen orienterer:**

**Torsdag den 11. maj kl. 14**

**Demensugen 2023**

Tirsdagscafeen indbyder til et spændende dialog- foredrag.  
Hvordan kan pårørende gøre det trygt at glemme?  
v. demenskonsulent Tina Jenny Kjeldsen

-----  
**Onsdag den 31. maj 2023**

**Bustur til Frihedsmuseet og spise frokost på Café Diamanten.  
Afslutning med kanalrundfart, København**

Pris: Medlemmer kr. 595,00, ikke medlemmer kr. 745,00  
- inkl. bus, entre, rundvisning, spisning, kanalrundfart. Drikkevarer for egen regning.

Tilmelding samt betaling senest 16. maj 2023  
til Lena Agerskov, mobil 20 84 63 38.

Betaling ved MobilePay 55463 eller konto 1726 6282277520.  
Husk navn og mrk. København.

**Yderligere information kan findes i vort Program 2022-2023  
eller på vor hjemmeside**

**Fra aktivitetshusets webmaster:**

Kære tovholdere, håber I jævnligt kontrollerer, at deres aktiviteter på aktivitetshusets hjemmeside,  
[www.aktivitetshuset-tollose.dk](http://www.aktivitetshuset-tollose.dk) er korrekte. Hvis dette ikke er tilfældet, send da gerne en mail med relevante rettelser til:

[webmaster@aktivitetshuset-tollose.dk](mailto:webmaster@aktivitetshuset-tollose.dk)



## Dansk Slægtshistorisk Forening

Vi mødes den første torsdag i måneden 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.

Kjell Messmer, kasserer

Mob.: 23834632

e-mail: [messmer@outlook.dk](mailto:messmer@outlook.dk)

## Aktivitetshusets Venner

Efter bankospillet søndag d. 14. maj holder vi ferie indtil søndag d. 13. august og håber vi ses efter ferien.

Hilsen

Birgit Thomsen

Fmd.



**Brugerrådet afholder  
Pinsefrokost  
2. juni 2023 kl. 12.30**



Frokost fra Uglekroen i Regstrup

Kaffe m/sødt

2 genstande

**Musik af Torben ”Trut”**

**Pris pr. person 175.– kr.**

Tilmelding d. 16. maj kl. 10-12

i A-huset

Betaling via:

MobilePay: 18599

Konto: 0521 – 190442



## Lokalhistorisk Forening for Tølløse Eggen

Lokalhistorisk forening for Tølløse Eggen har ikke noget arrangement i aktivitetshuset i maj måned.

## Gymnastik v. Bodil Okkerholm

Gymnastik begynder igen i uge 36

God sommer.

Venlig hilsen  
Bodil Okkerholm

## **HØRECAFÉ:**

Hørecaféen holder pause i maj og juni måned.

Med venlig hilsen  
Kirsten Glindhart  
Tovholder

## **I trafikken:**

En ældre mand kommer kørende på motorvejen.

Pludselig ringer hans telefon. Han får taget den og det er hans kone: “Alfred min kære! Du må love at køre meget forsigtigt. De siger at der er en spøgelsesbilist på E45!!”

Alfred svarer: “Ja ja jeg ved det da godt! Men der er altså ikke kun én – der er flere hundrede!”

## Kære medlemmer

Senior Foreningen inviterer til en forårstur torsdag den 11. maj 2023 til Holmegårds Glasværk med følgende program:

Bus fra Tølløse Hallen kl. 8  
fra Fakta kl. 8.10  
fra A-huset kl. 8.20  
fra Kirke Eskilstrup kirke kl. 8.30

Turen går til Holmegårds Glasværk, hvor vi bliver budt velkommen af guiden, der vil fortælle os om glasværkets historie. Og hvor vi kan gå rundt og se de dejlige glasting. Derefter kører vi med bussen til Traktørstedet Gjorslev Bøgeskov, hvor der venter os en dejlig frokost. Til frokosten tilbyder vi 1 øl, en vand eller 1 glas vin, som er inkluderet i prisen. Forventet hjemkomst kl. 18 eller 18.30.

Hele arrangementet koster kr. 450 pr. person, som skal indbetales **efter tilmeldingen til turen**, men senest onsdag den 3. maj til Lone Østergaard, tlf. 23669944 på følgende konto: reg. 0521, konto 0004001827. **I tekstfeltet skal I skrive navnene på de personer I betaler for**, da arrangementet kun er for medlemmer.

Der kan ikke betales med MobilePay, da vi ikke har det. Vi ser frem til en dejlig forårstur hvor bøgen er sprunget ud og vi kan nyde den skønne natur, med socialt samvær.

Venlig hilsen  
Bestyrelsen for Seniorer i Tølløse Soderup og Eskilstrup

## 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

## Klassens time:

**Læreren:** Ok, Albert, hvis jeg giver dig to katte, derefter to katte, og dernæst to katte, hvor mange katte har du så i alt?

**Albert:** Hmm syv!

**Læreren:** NEJ! Hør nu godt efter, hvis jeg giver dig to katte. Så venter jeg lidt og giver dig to katte igen. Dernæst går der igen lidt tid og så giver jeg dig nok engang to katte. hvor mange katte har du så alt i alt?

**Albert:** Syv!

**Læreren:** NEJ!!! OK lad mig spørge dig på en anden måde: hvis jeg giver dig 2 æbler, og dernæst to æbler igen og så to æbler igen, hvor mange æbler har du så?

**Albert:** seks!

**Læreren:** Godt. Så hvis jeg giver dig to katte, og dernæst to katte og så til sidst to katte, hvor mange katte har du så?

**Albert:** Syv!

**Læreren:** Albert, hvor fanden får du syv katte fra?

**Albert:** Jamen jeg har allerede en derhjemme.

### **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, L.C. Worsøesvej 6 i Holbæk.

Tidsbestilling: telefon 72 36 36 36

- tekniske hjælpemidler: kl. 8 - 11

- kropsbårne hjælpemidler: kl. 8 - 11

Kvikskrankens åbningstider:

Mandag og tirsdag kl. 8.30 - 12.00

Torsdag kl. 10.00 - 17.00

Fredag er lukket.

## **Ydelser i Kvikskranken**

- Bevilling af hjælpemidler jf. §§112 og 113 i lov om social service. Ex. rollator, badebænk, transport kørestol (inkluderer generel tilpasning af hjælpemidler)
- Udlevering og instruktion i brugen af bevilligede hjælpemidler
- Returnering af hjælpemidler
- Ombytning af defekte standard hjælpemidler
- Rådgivning, vejledning ift. hjælpemidler borgere selv skal indkøbe (forbrugsgoder, sædvanligt indbo)
- Generel rådgivning, vejledning om hjælpemidler, boligindretning
- Oprette ansøgningskema til ansøgninger om hjælpemidler
- Rådgivning, vejledning ift. sundhedsfremmende aktiviteter
- Råd og vejledning når aktiviteter i dagligdagen/hverdagen bliver svære

Du vil også blive instrueret i brug af hjælpemidlet.

Det kræver ingen særlig henvisning at henvende sig til Kvikskranken, og der vil være en sagsbehandlende terapeut til stede for at hjælpe dig.

Du skal selv sørge for transporten dertil.

## 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.

☺ Jeg prøver igen ☺

Denne side er i øjeblikket ledig, da kommunen ikke længere har pårørendevejledere. Derfor er der plads for indlæg fra jer, der måtte have nogen.

Jeg håber der 'sker noget' :-), send jeres input til [ahusblad@gmail.com](mailto:ahusblad@gmail.com)

Med venlig hilsen  
Redaktøren

## **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.arn@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, Kjell Messmer,  
Mobil: 23834632, Mail: messmer@outlook.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 Arne Jensen, Mobil: 25148133,  
Mail: kajensen@vip.cybercity.dk.

## **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, Benedicte Thune, Mobil: 23113740, Mail: benedicte.thune@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>	Egon Agerskov, tovholder Carsten Kristoffersen Erik Olsen Henning Petersen
<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>	Erik Jensen
<b>Praktiske opgaver</b>	Flemming Colbe, tovholder Birgit Klarskov Erik Olsen
<b>Kontaktperson til tovholderne:</b>	Erik Jensen
<b>Ad-hoc opgaver (pedel), Service og vedligehold af inventar</b>	Flemming Colbe Erik Olsen Henning Petersen
<b>Tovholder for Bogreolen og plantekummerne ved indgangen</b>	Ebbe Kring Jørgensen
<b>Mødekalender ajourføring</b>	Carsten Kristoffersen

## **Brugerrådets medlemmer:**

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

**Næstformand Henning Petersen**, mobil: 40103157,  
Mail: ldhenning44@gmail.com.

**Kasserer Egon Agerskov**, mobil: 30256338,  
Mail: egon@agervilla.dk.

**Rådsmedlem Birgit Klarskov**, tlf.: 59186483 / 23803040,  
Mail: bkpe@godmail.dk.

**Rådsmedlem Carsten Kristoffersen**, mobil: 31424884,  
Mail: ck@kristoffs.dk.

**Rådsmedlem & Repræsentant for Seniorrådet  
Flemming Colbe**, mobil: 30460167,  
Mail: fcolbe42@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 Bruno Jensen**,  
mobil: 20114013, Mail: bj@holmevej13.dk.

**Bilagskontrollant/suppleant Else Holst Petersen**,  
mobil: 23264185, Mail: ehp@pc.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		
10.30-11.00							
11.00-11.30					Trænings- terapeut		
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							