



Nyt fra Aktivitetshuset

NYTORV 14, 4340 TØLLØSE

www.aktivitetshuset-tollose.dk

august 2023

2. udgave

Aktivitetskalender august 2023

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 - 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 - pause til september
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 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 - pause til september Bordtennis Dansk Slægtshistorisk Forening
Fredag 4.	11.00-16.00	Yngre pensionister
Lørdag 5.		
Søndag 6.		
Mandag 7.	09.00-10.00 10.00-14.00 10.00-12.00 14.00-16.00 14.00-16.00	KOL v/Kirsten Kniple og nørkle café Billard - pause til september Billard - pause til september Engelsk v/Jean - pause
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
Onsdag 9.	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 - pause til 6. sep. IT Café v/Mogens og Egon - pause Glaskunst Gymnastik v/Bodil - pause til 6. sep. EDB v/Per - pause Billard - pause til september

Dato	Kl.	Arrangementer
Torsdag 10.	09.00-10.00 09.00-10.00 09.00-11.15 10.15-11.15 13.00-16.00 13.00-16.00 13.00-17.00 14.00-16.00 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 - pause til september Bordtennis Skak
Fredag 11.		
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 14.00-16.00	KOL v/Kirsten Kniple og nørkle café Billard - pause til september Billard - pause til september Mandagsklubben Engelsk v/Jean - pause
Tirsdag 15.	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 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 - pause til 6. sep. IT Café v/Mogens og Egon - pause Glaskunst Gymnastik v/Bodil - pause til 6. sep. EDB v/Per - pause Billard - pause til september
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 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 - pause til september Bordtennis Skak
Fredag 18.	11.00-16.00	Yngre Pensionister

Dato	Kl.	Arrangementer
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 - pause til september Billard - pause til september Engelsk v/Jean - pause
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	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 - pause til september
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 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 - pause til september Bordtennis Skak
Fredag 25.		
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 14.00-16.00	KOL v/Kirsten Kniple og nørkle café Billard - pause til september Billard - pause til september Mandagsklubben Engelsk v/Jean - pause

Dato	Kl.	Arrangementer
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 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 - pause til september Banko Senior Foreningen
Torsdag 31.	09.00-10.00 09.00-10.00 09.00-11.15 10.15-11.15 13.00-16.00 13.00-16.00 13.00-17.00 14.00-16.00 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 - pause til september Bordtennis Skak

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**

Arrangementer i 2023	Dato	Tid
Pinsefrokost	Fredag d. 2. juni	12.30 - 17.00
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 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

Arrangementer i 2024	Dato	Tid
Brunch	Tirsdag d. 20. februar	10.00 - 11.30

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. 2. august 2023 kl. 10-12

Yngre pensionister fredag d. 4. august kl. 11-16

Husets Venner Banko søndag d. 13. august kl. 14-16.30

Yngre Pensionister fredag d. 18. august kl. 11-16

Ældre Sagen Tirsdags café tirsdag d. 29. august kl. 14-16

Senior Foreningen banko onsdag d. 30. august kl. 14-16

Ældre Sagen orienterer:

Der er ingen arrangementer i august måned, vi kommer igen til efteråret.

God sommer

Fra aktivitetshusets webmaster:

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

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

Aktivitetshusets Venner

Håber alle har haft en god sommer.

Der afholdes bankospil efter ferien den 13. august kl 14.00.

Husk kop!

Håber vi ses.

Husk sidste frist for tilmelding og betaling til efterårstur til Nordtyskland er 13. august.

Hilsen

Birgit Thomsen

Fmd.

Trappeflytning i Aktivitetshuset!

Til alle tovholdere og brugerrådet ved Aktivitetshuset.

Kommunen / entreprenøren meddeler nu, at arbejdet med trappeflytningen påbegyndes mandag den 25. september og vil vare ca. en måned til sidst i oktober, hvilket vil medføre, at man ikke kan forvente at benytte lokale 1 og 2 i denne periode. Og der vil desuden forekomme en del støj i de øvrige lokaler. Der bliver opsat en foldedør, hvor trappen er nu ind til lokale nr. 2, ligesom der bliver opsat en ny gipsvæg fra indgangspartiet. Alt dette betyder, at nogle hold / aktiviteter vil blive generet i denne periode, og brugerrådet beder om, at de berørte hold vil samarbejde med de øvrige hold om benyttelse af de andre lokaler i Aktivitetshuset i denne byggeperiode.

mvh

Erik Jensen, fmd. og Egon Agerskov, kontaktperson.

Lokalhistorisk Forening for Tølløse Eggen

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

Gymnastik v. Bodil Okkerholm

Gymnastik begynder igen i uge 36

God sommer.

Venlig hilsen
Bodil Okkerholm

HØRECAFÉ:

Hørefeéen holder pause i august måned.

Med venlig hilsen
Kirsten Glindhart
Tovholder

Mandagsklubben:

Ny aktivitet!!

I mandagsklubben mødes en lille flok pensionister til socialt samvær og en hyggelig snak over en kop kaffe.

Vi mødes i A-Husets cafe mandag i ulige uger kl. 14.00-16.00 og har på skift kaffe og kage med efter aftale.

Venlig hilsen
Anne Heinfelt og Bodil Melkær

Senior Foreningen

Nyt fra Senior Foreningen

Vi ses til bankospil den 30. august.

Vi ønsker jer alle en god sommer og på gensyn.

Venlig hilsen bestyrelsen

☺ Jeg prøver igen, 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

Med venlig hilsen
Redaktøren

En læge spurgte et ældre ægtepar på henholdsvis 100 og 98 år om hemmeligheden bag deres gode helbred.

Manden svarede: "Vi har været gift i 75 år, og allerede fra start aftalte min kone og jeg, at hvis vi kom op at diskutere, så skulle taberen gå 5 kilometer samme dag. Derfor har jeg gået 5 kilometer hver eneste dag de sidste 75 år.

Lægen var imponeret: "Ser man det. Men hvordan kan din kone så have et lige så godt helbred??"

Manden smilte og sagde: "Ja, nu skal du høre. I alle 75 år har min kone fulgt efter mig for at sikre sig, at jeg nu også fik gået de 5 kilometer..."

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 20. i måneden

NB! Bladet udkommer ikke i juli måned

Indlæggene skal skrives i tekstformat: Times New Roman og i A5 format.

Tovholderne for de forskellige aktiviteter bedes give besked til redaktøren senest den 20. 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.

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

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.

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.

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: reedtz@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.

Mandagsklubben: Tovholder, Anne Heinfelt, Mobil: 22755974, Mail: anne.heinfelt@gmail.com, Bodil Melkær, Mobil: 29735639, Mail: bodil.melkaer@gmail.com.

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.

AKTIVITETERNES KONTAKTPERSONER

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

Ældre 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	Birgit Klarskov, tovholder Carsten Kristoffersen Erik Olsen Henning Petersen
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
Praktiske opgaver	Flemming Colbe, tovholder Birgit Klarskov Erik Olsen
Kontaktperson til tovholderne:	Erik Jensen
Ad-hoc opgaver (pedel), Service og vedligehold af inventar	Flemming Colbe Erik Olsen Henning Petersen
Tovholder for Bogleolen og plantekummerne ved indgangen	Ebbe Kring Jørgensen
Mødekalender ajourføring	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. Kommune		
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							