



# **Nyt fra Aktivitetshuset**

**NYTORV 14, 4340 TØLLØSE**

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

**november 2023**

1. udgave

## Aktivitetskalender november 2023

Dato	Kl.	Arrangementer
<b>Onsdag 1.</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 <b>aflyst</b> IT Café v/Mogens og Egon Brugerrådsmøde Glaskunst Gymnastik v/Bodil <b>aflyst</b> EDB v/Per Billard
<b>Torsdag 2.</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 <b>aflyst</b> Bowls <b>aflyst</b> Gymnastik v/Bodil <b>aflyst</b> Kreativt værksted Kortspil Billard Bordtennis Syng med Ældre Sagen Dansk Slægthistorisk Forening
<b>Fredag 3.</b>		
<b>Lørdag 4.</b>		
<b>Søndag 5.</b>		
<b>Mandag 6.</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 Mandagsklubben Engelsk v/Jean
<b>Tirsdag 7.</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 8.</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 14.00-16.00	Gymnastik v/Bodil <b>aflyst</b> IT Café v/Mogens og Egon Glaskunst Gymnastik v/Bodil <b>aflyst</b> EDB v/Per Banko Senior Foreningen (i No1) Billard

Dato	Kl.	Arrangementer
<b>Torsdag 9.</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 <b>aflyst</b> Bowls <b>aflyst</b> Gymnastik v/Bodil <b>aflyst</b> Kreativt værksted Kortspil Billard Bordtennis Syng med Ældre Sagen Skak
<b>Fredag 10.</b>	11.00-16.00 17.30-22.00	Yngre pensionister Ældre Sagen - Spis sammen (i No1)
<b>Lørdag 11.</b>		
<b>Søndag 12.</b>		
<b>Mandag 13.</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 Engelsk v/Jean
<b>Tirsdag 14.</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 15.</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 <b>aflyst</b> IT Café v/Mogens og Egon Glaskunst Gymnastik v/Bodil <b>aflyst</b> EDB v/Per Billard
<b>Torsdag 16.</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 <b>aflyst</b> Bowls <b>aflyst</b> Gymnastik v/Bodil <b>aflyst</b> Kreativt værksted Kortspil Billard Bordtennis Syng med Ældre Sagen
<b>Fredag 17.</b>		

Dato	Kl.	Arrangementer
<b>Lørdag 18.</b>		
<b>Søndag 19.</b>		
<b>Mandag 20.</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 Mandagsklubben Engelsk v/Jean
<b>Tirsdag 21.</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 22.</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 14.00-16.00	Gymnastik v/Bodil <b>aflyst</b> IT Café v/Mogens og Egon Gymnastik v/Bodil <b>aflyst</b> Glaskunst EDB v/Per Banko i Senior Foreningen ?? Billard
<b>Torsdag 23.</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 <b>aflyst</b> Bowls <b>aflyst</b> Gymnastik v/Bodil <b>aflyst</b> Kreativt værksted Kortspil Billard Bordtennis Syng med Ældre Sagen Skak
<b>Fredag 24.</b>	11.00-16.00	Yngre pensionister
<b>Lørdag 25.</b>		
<b>Søndag 26.</b>		
<b>Mandag 27.</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 Engelsk v/Jean

Dato	Kl.	Arrangementer
<b>Tirsdag 28.</b>	09.30-11.00 10.00-11.30 13.00-17.00 13.30-15.30 14.00-16.00 14.00-16.00 18.30-21.30	Afspænding v/Bente - pause Billetter til julefrokost Bridge Læsekreds v/Ester Bordtennis Tirsdags Café Håndarbejds caféen
<b>Onsdag 29.</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 <b>aflyst</b> IT Café v/Mogens og Egon Gymnastik v/Bodil <b>aflyst</b> Glaskunst EDB v/Per Billard
<b>Torsdag 30.</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 <b>aflyst</b> Bowls <b>aflyst</b> Gymnastik v/Bodil <b>aflyst</b> Kreativt værksted Kortspil Billard Bordtennis Syng med Ældre Sagen

## *Trappeflytningen.*

Arbejdet med trappeflytningen skrider fint fremad, og vi forventer, at tidsplanen holder, således at alle lokaler kan tages i brug fra den 1. december.

Venlig hilsen  
Brugerrådet

**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 - 22.00
Brunch	Fredag d. 27. oktober aflyst!	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 - 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. 1. november kl. 10-12

Syng med Ældre Sagen torsdag d. 2. november kl. 16-17

Mandagsklubben mandag d. 6. november kl. 14-16

Syng med Ældre Sagen torsdag d. 9. november kl. 16-17

Yngre pensionister fredag d. 10. november kl. 11-16

Syng med Ældre Sagen torsdag d. 16. november kl. 16-17

Mandagsklubben mandag d. 20. november kl. 14-16

Syng med Ældre Sagen torsdag d. 23. november kl. 16-17

Yngre Pensionister fredag d. 24. november kl. 11-16

Billetsalg til julefrokost tirsdag d. 28. november kl. 10-11.30

## **Ældre Sagen orienterer:**

**Syng med om torsdagen kl. 16-17 foregår i november måned som normalt på trods af ombygning i Aktivitetshuset.**

**Fredag den 10. november kl. 17.30 Spis sammen - Sammen med os i Kulturhuset Nø1, Tølløsevej 1, Tølløse**

Vi indbyder, traditionen tro, til Spis sammen aften, hvor vi vil hygge os sammen og spise "Mortens and" samt dessert fra lokal leverandør. Frank P. spiller.

Vin og vand kan købes til rimelige priser.

Pris: Medlem kr. 225.- Ikke medlem kr. 375.- Dørene åbnes kl. 17.00.

**Fredag den 24. november Bustur til Julemarked i Birkegårdens Haver.** Opsamling Tølløse st. kl. 13, Kr. Eskilstrup v/

kirken kl. 13.10, St. Merløse St. kl. 13.25, Ugerløse v/kirken kl.

13.45. I Birkegårdens Haver starter vi med kaffe og kage, her fortæller medejer Merry Sørensen om stedet og haverne. Herefter

kan man besigtige de smukt oplyste haver og julemarkedet på

egen hånd. Kl. 17.30 samles vi til spisning, hvor der serveres en varm ret. Drikkevarer for egen regning. Kl. 18.45 går turen retur.

Pris: Medlem kr. 475.- Ikke medlem kr. 600.-

Tilmelding senest 8. november til Lena Agerskov, mobil

20 84 63 38 Betaling via MobilePay 55463, eller konto 1726

6282277520. Husk navn og mrk. Julemarked.

De venligste hilsener

Ældre Sagen i Tølløse.



## 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 årerne eller der er en gammel sørøver i familien.

Kjell Messmer, kasserer

Mob.: 23834632

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

## Aktivitetshusets Venner

NB. NB. NB. NB.

På grund af trappeflytning afholder vi ikke banko i oktober og november. Håber vi ses til december.

Hav det godt til vi ses igen.

Hilsen  
Bestyrelsen

## Månedens vits!

To pensionister sad på en bænk i parken og sludrede! Den ene havde fået høreapparat, som han var meget glad for!

- Nu kan jeg høre, hvad folk siger til mig, sagde han stolt!
- Fantastisk, sagde den anden, hvad kostede det så?
- Kvart i fem!

## **HØRECAFÉ:**

Hørecaféen holder pause i denne måned.

Med venlig hilsen  
Kirsten Glindhart  
Tovholder

## Lokalhistorisk Forening for Tølløse Eggen

Da Aktivitetshuset er utilgængeligt i oktober, november og december på grund af trappeflytning, afholder Lokalhistorisk forening for Tølløse Eggen sine arrangementer i No1, Tølløsevej 1.

Næste arrangement er torsdag den 9. november kl. 19:30.

Foredrag v/Oberst Søren Bo Bojesen, Ruslands krig i Ukraine. Baggrund, status og mulige udfald. Hvad har Putin gang i?

### **Mandagsklubben:**

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.

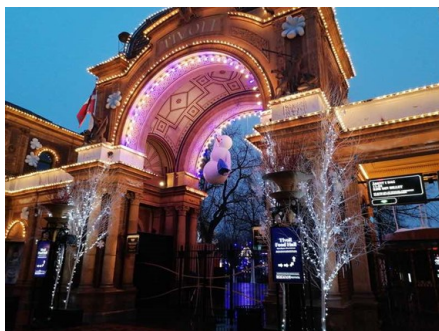
Venlig hilsen

Anne Heinfelt og Bodil Melkær

### **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.**

**Brugerrådet inviterer  
På tur til  
JUL I TIVOLI**



**Onsdag d. 22. nov. 2023**

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 - 360,- kr.

**Bindende tilmelding senest d. 16. november**

**Til Egon Agerskov på mobil 30256338**

**Betaling straks efter tilmelding via MobilePay til 18599  
eller bankoverførsel til reg. nr. 9570, konto 0013615047  
Opgiv venligst navn på alle, der betales for og et telefonnummer.**

**Der er begrænset deltagerantal. Pladserne fordeles efter  
”først til mølle” princippet.**

**Venligst  
Brugerrådet**

## Senior Foreningen



På grund af ombygningen i Aktivitetshuset, er vi blevet nødsaget til at holde vores banko arrangementer og aktiviteter i Nø1, Tølløsevej 1.

Onsdag den 8. november banko kl. 14.

Onsdag den 22. november banko kl. 14, vi håber at kunne afholde dette i Aktivitetshuset. Vi ved det ikke endnu.

Vi håber, I bakker op om begivenhederne, selvom de bliver afholdt et andet sted.

Venlig hilsen  
bestyrelsen for  
Seniorer Tølløse Soderup Eskilstrup

## Gymnastik v. Bodil Okkerholm

Der er ikke gymnastik i november, da jeg er sygemeldt.

Med venlig hilsen  
Bodil



Ældre Sagen

## Tølløse

### Arrangementer 2023

✓ Onsdag d. 18. oktober	Bustur til Sprogø	kl. 09.00 - 18.00
✓ Mandag d. 23. oktober	Salg - Spis sammen billetter	kl. 10.00 - 11.00
Fredag d. 10. november	Spis Sammen i No1	kl. 17.30 - 21.30
Fredag d. 24. november	Bustur til Julemarked	kl. 13.00 - 20.00

### Arrangementer 2024

Søndag d. 7. januar	Danse café Lancier	kl. 13.30 - 16.00
Søndag d. 21. januar	Danse café Lancier	kl. 13.30 - 16.00
Søndag d. 4. februar	Danse café Afslutning	kl. 13.30 - 17.00
Søndag d. 25. februar	Søndags café	kl. 14.00 - 16.00
Søndag d. 3. marts	Årsmøde	kl. 14.00 - 16.00
Onsdag d. 20. marts	Salg - Spis sammen billetter	kl. 14.00 - 16.00
Søndag d. 24. marts	Musikalsk Søndags café	kl. 14.00 - 16.00
Fredag d. 12. april	Spis Sammen	kl. 17.30 - 21.30
Tirsdag d. 21. maj	Kør selv tur Åstrup Kloster	kl. 14.00 - 16.00

✓

## **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.**

# **Brugerrådet inviterer til Julefrokost**



**Fredag d. 8. dec. kl. 12.30 – 17  
i Aktivitetshuset**

**Julefrokost fra SuperBrugsen Tølløse  
Brugerrådet serverer en øl / vand og en snaps  
samt kaffe**

**Musik og underholdning v/Torben 'Trut'**

**Prisen er kr. 200,-**

**Tilmelding senest d. 28. nov. ved indbetaling  
på MobilePay 18599, eller  
til reg. 9570, konto 0013615047.**

**Angiv venligst hvem betalingen gælder for.  
billetsalg i Aktivitetshuset d. 28. november kl. 10-11.30**

**Venligst  
Brugerrådet**

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/](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

## 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.

# **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: 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, Flemming Colbe, Mobil: 30460167, Mail: fcolbe42@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:

<b>Fest/Tur udvalg</b>	Birgit Klarskov, 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>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 Bogleolen og plantekummerne ved indgangen</b>	Ebbe Kring Jørgensen
<b>Mødekalender ajourføring</b>	Carsten Kristoffersen

## **Brugerrådets medlemmer:**

**Formand Erik Jensen**, tlf.: 59188302, mobil: 40162498,  
Mail: langholmsgaard@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

	<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. Kommune</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							