

Ældre Sagen

TØLLØSE



Soluret, Tølløse Fælled – Foto: Ninna Krabbe Andersen

Program 2021-2022

Forord

Kære alle!

Rigtig hjertelig velkommen til sæson 2021/2022

Nedlukningen har været lang og vi glæder os meget til, vi igen kan ses og mødes i forskellige sammenhænge- selvfølgelig under givne restriktioner. Vi har gjort os umage med det nye program, og vil gerne præsentere jer for interessante tilbud, som vi håber, I har lyst til at deltage i.

Vore frivillige står igen parat til at tage imod - de yder en stor indsats, tak for det!

Samarbejdet med Røde Kors omkring besøgsvenner har været godt, ligeledes samarbejdet med plejehjemmet Tysingehave, samarbejder vi håber kan fortsætte.

Har du en god ide til nye eller anderledes arrangementer, eller lyst til at blive frivillig, hører vi gerne fra dig.

Gå ind på vores hjemmeside og læs om de ting der sker i Ældre Sagen.

Som medlem kan man deltage i arrangementer hos Ældre Sagen andre steder i landet.

Venlig hilsen Bestyrelsen



Socialhumanitært

Bisidder:

Skal du til samtale med kommune, læge, bank eller lignende?

Føler du dig utryk ved dette, kan du få hjælp af en bisidder, som går med til samtalen, og hjælper med at huske, hvad der bliver sagt. Bisidderen er en frivillig fra Ældre Sagen, som naturligvis har tavshedspligt.

Kontakt:

Else Holst Petersen,
tlf. 59 19 41 41
mobil 23 26 41 85
Lissi Kring Jørgensen
tlf. 25 15 49 60

Tryghedsopkald:

Er du alene, har du brug for et dagligt opkald, eller kender du andre, som har behov for dette?

Kontakt:

Bente Lykke Jacobsen,
tlf. 23 46 74 25

Den hjælpende hånd:

Har du brug for hjælp til div. småting, som f.eks. få hængt et billede op, skiftet en pære, eller andet som er blevet vanskeligt for dig.

Kontakt: Jakob Østergaard
tlf. 53 29 23 84

Tirsdagscafe:

Aktivitetshuset, Tølløse

Cafeen er et sted, hvor mennesker ramt af demens og deres pårørende kan mødes i trygge omgivelser. Vi mødes den sidste tirsdag i måneden (dog ikke i juni, juli og december) kl. 14.00-16.00 . Der er mulighed for hyggeligt samvær, over en kop kaffe med hjemmebag – Vi har 2 lokale musikanter som spiller til vores fællessang, (når vi igen må synge sammen) og ikke mindst er det muligt for de pårørende at mødes med, og tale med andre, som har de samme udfordringer i hverdagen.

Der vil som regel være en af kommunens demensspecialister tilstede, til at give råd, vejlede og besvare spørgsmål.

Cafeen er oprettet af frivillige i Ældre Sagen.

Kontakt: Ninna Krabbe
Andersen
tlf. 23 39 99 91



Faste aktiviteter

Pc-hjælp

Driller din computer?

Så har du mulighed for at få hjælp hjemme hos dig selv!

Ring og find et tidspunkt der passer.

Kontakt: Carsten Kristoffersen
tlf. 31 42 48 84

Engelsk

Aktivitetshuset, Tølløse

Mandage 14-16

Abildhaven, Ugerløse

Fredage 14-16

Har du lyst til at lære engelsk under hyggelige former, så mød op på et af disse hold.

På holdet om fredagen læser vi engelsk litteratur.

Kontakt: Jean Hansen
tlf.59 18 80 38

Motion og træning 60+ år

Aktivitetshuset, Tølløse

Der tilbydes gratis brug af træningslokalet for pensionister og &60 årige. Ønsker du at vide mere, kan du

Kontakte: Aktivitetsvejleder Jean Nielsen

Tlf.72 36 53 89

Pt. er selvtræning ikke muligt pga. Covid-19

Fitness

LOOP fitness, Vestergade 62, Tølløse

I samarbejde med Ældre Sagen vil LOOP fitness sætte fokus på vigtigheden af at være fysisk aktiv- også når man kommer op i årene. Når vi bliver ældre, mister vi muskelmasse, men noget af den muskelmasse kan genopbygges ved træning. Ved at tilbyde et fitnessprogram, som er tilgængelig for både unge og ældre- vil LOOP fitness gerne være med til at holde ældre danskere aktive, mange ældre nyder ikke blot træningen, men også samværet med andre. Medlemmer af Ældre Sagen, som er fyldt 50 år, træner til rabatpris kr. 179.- i 30 dage. Husk medlemskort ved tilmelding – enten ved personlig henvendelse eller
tlf. 41 74 63 40

Bordtennis

Aktivitetshuset, Tølløse

Tirsdage 14-16

Torsdage 14-16

Kildedamsskolen, Tølløse

(Bordtennissalen)

Onsdage 10-12

Under ledelse af

træner/instruktør. Bat kan lånes.

Bordtennis er en af de bedste former for motion, hvis man vil

bevare koncentrationsevne og balance. Iflg. lægevidenskaben kan bordtennis være med til at holde demens på afstand.

Kontakt: Bente Arnt,

tlf. 21 31 98 60

Henrik Nielsen, tlf.24 60 45 64

Seniorpetangue

Banerne ved Tølløse Hallen

Kontakt Helle Andersen,

tlf. 93 93 14 37 for nærmere

oplysning.

Syng med

Aktivitetshuset, Tølløse

Torsdage 16-17

Vi mødes ikke i maj, juni, juli og august.

Anni Petersen synger for, Preben Lousdal akkompagnerer på harmonika.

Deltagerne har selv indflydelse på sangvalget. Mød op - eller kontakt:

Lissi Gjørnlund tlf. 23 30 50 59

IT- og Tabletundervisning

Elverdamsskolen, St. Merløse

Der oprettes hold forår og efterår.

Kontakt: Carsten Kristoffersen

tlf. 31 42 48 84

Ole Randbæk tlf. 20 13 94 78

Oplevelsesklubben

Har du lyst til at se spændende seværdigheder, så tag med oplevelsesklubben. Vi tager af sted ca. 8 gange om året – vi aftaler fra gang til gang, hvor vi tager hen. Deltagerne sørger selv for togbillet og alle udgifter undervejs. Når der er planlagt ture, kan du se det på vores lokale hjemmeside.

Spørgsmål ang. turene kan rettes til Inge Vestermarken, tlf. 51 78 90 84

Arrangementer 2021

Alle arrangementer gennemføres efter myndighedernes gældende Covid-19 regler.

Husk: Corona pas eller gyldig test **skal forevises ved indgang.**

Onsdag den 18. august

Bustur til Maribo

Tølløse Station kl. 8.00

Vi kører syd på mod Maribo, hvor vi får en guidet tur i Maribo Domkirke og Kloster. For alle som har lyst, er der efterfølgende en lille byvandring. Vi spiser frokost inkl. en genstand på Restaurant Bangs Have, derefter kører vi til frilandsmuseet, som vi ser på egen hånd og i eget tempo.

Frilandsmuseet som er et af landets ældste, ligger smukt, omgivet af skov i Naturpark Maribosøerne. Vi drikker eftermiddagskaffe ved bussen kl. 15.15, inden vi kl. 16 kører mod Tølløse, hvor vi forventer at være ca. kl. 18.00

Pris: Medlemmer kr. 575.-

Ikke medlemmer kr. 725.-

Prisen er inkl. bus, besøg i

Maribo Domkirke og

Frilandsmuseum, frokost

Inkl. en genstand,

Turen gennemføres ved min 40 tilmeldte.

Tilmelding til Lena Agerskov

tlf. 20 84 63 38

Indbetaling via mobil Pay 55463

eller konto: 1726-6282277520

Husk ved betaling: oplys navn

og mrk. Maribo

Søndag den 12. september kl. 14.00

Aktivitetshuset Tølløse

Humor som medicin – Erik

Lindsø

Om livsmod, livslyst og

livsglæde

Erik Lindsø anvender humoren til en kærlig opsang, til dem han kalder de langtidsskuffede, og mener humor er det bedste

værn mod stress. Kom til en hyggelig eftermiddag, og få rørt lattermusklerne.

Dørene åbnes kl. 13.30

Pris for medlemmer kr. 50.- ikke medlemmer kr. 75, inkl. kaffe og kage.

Søndag den 19. september kl. 14.00

Aktivitetshuset, Tølløse

Årsmøde

Dette årsmøde vedrører 2020, da det jo ikke kunne afholdes som planlagt, i marts måned.

Kom og hør om Ældre Sagens arbejde. Det er også her du kan gøre din indflydelse gældende.

Nye ideer modtages meget gerne.

Efter årsmødet bydes der på lidt godt at spise og drikke.

Det er gratis at deltage - Husk medlemskort!

Dørene åbnes kl. 13.30

Søndag den 10. oktober kl. 14.00

Aktivitetshuset, Tølløse

Musikalsk søndagscafe`

Jeannet Ulrikkeholm spiller og synger.

Kom og hør smukke og festlige sange, du kan også synge med.

Jeannet Ulrikkeholm synger sange med tekster af Benny Andersen, Halfdan Rasmussen, Anne Linnet, the Beatles og mange flere; hun

akkompagnerer på meget



smukke instrumenter og fortæller historier om sangene undervejs, I vil høre kærlighedssange, historiske sange, efterårssange, evergreens, lystige viser og andet.

Dørene åbnes kl. 13.30
Pris for medlemmer kr. 50.- -
ikke medlemmer kr. 75.-
Inkl. kaffe og kage

Spis sammen - sammen med os.

Fredag den 12. november kl. 17.30

Aktivitetshuset, Tølløse

Så spiser vi sammen igen- kom til en dejlig Mortensaften. Vi får "anden" samt dessert fra et lokalt spisested, der hygges og

Frank P. spiller dejlig musik.
Vin, øl og vand kan købes.
Pris for medlemmer kr. 200.-
ikke medlemmer kr.350.-
Dørene åbnes kl. 17.00
Billetter sælges 2. oktober kl.
10-11 i Aktivitetshuset, efter
først til mølle princippet. Max 4
billetter pr. pers.

Fredag den 26. november

Tag med til Danmarks

hyggeligste juletorv.

**Bustur til Gisselfeld samt
spisning på Gulerodshuset**

Afgang fra Tølløse St. kl. 11.00-

Kr. Eskilstrup v/kirken kl. 11.10-

St.Merløse St. kl. 11.20-

Ugerløse v/ kirkens

parkeringsplads kl. 11.30

Vi spiser en to retters menu på
Gulerodshuset.

Herefter køres til Gisselfeld,
hvor vi skal opleve julestemning.

Den store og stolte tradition på

Gisselfeld, er det årlige juletorv,

hvor der dufter af jul, de mange

inspirerende stande er med til at

sætte den perfekte ramme. Der

bydes på ægte hygge og

julestemning, musik og

underholdning, salg af juletræer

og pyntegrønt. Julemanden vil,

som altid, tage imod børn og

barnlige sjæle i "Julemandens

hule" under slottet.



Prisen dækker bus, entre, spisning og kaffe (drikkevarer for egen regning)

Pris: Medlemmer kr.500.-

Ikke medlemmer kr. 650.-

Tilmelding senest den

10.november til Lena Agerskov,

tlf. 20 84 63 38

Turen gennemføres ved min. 40 tilmeldte.

Betaling via mobil Pay 55 463

eller konto: 1726-6282277520

Husk ved betaling: oplys navn

og mrk. Gisselfeld

Arrangementer 2022

Søndag den 23. januar

kl.14.00

Aktivitetshuset, Tølløse

En fortælling om 25 år i udlandet- og dets betydning

for en familie.

Arne Hendrichsen

Denne eftermiddag fortæller Arne Hendrichsen om sine bedsteforældres liv på Sumatra. En historie i ord og billeder om bedsteforældrene der i 1920 drog på en eventyrlig rejse til Sumatra (som dengang hed Hollands Ostindien) hvor bedste faderen blev assistent på en gummiplantage; det vil også være en historie om, hvordan familien samledes med andre europæere på Java, under japanernes besættelse.

Dørene åbnes kl. 13.30

Pris: Medlemmer kr.50.-

Ikke medlemmer kr. 75.-

Inkl. kaffe og kage.

Søndag den 27. februar kl.

14.00

Aktivitetshuset, Tølløse

Tølløse Set fra oven

Inge-Lis Madsen

Med udgangspunkt i en række luftfotos fra Tølløse Sogn, sættes der fokus på dramatiske hændelser, interessante mennesker og anden spændende historie i såvel Stationsbyen, som landsbyerne omkring,

Pris for medlemmer kr. 50.- ikke medlemmer kr.75.-

inkl. kaffe og kage

Dørene åbnes kl. 13.30.
Måske skal der bestilles billet,
nærmere herom senere.

**Søndag den 27. marts kl.
14.00**

Aktivitetshuset, Tølløse Årsmøde

Mød op og hør om Ældre
Sagens arbejde, det er også
her, du kan gøre din indflydelse
gældende. Nye ideer modtages
meget gerne.

Efter årsmødet bydes der på lidt
godt at spise og drikke.

Dørene åbnes kl. 13.30

Det er gratis at deltage – Husk
medlemskort



Spis sammen - Sammen med os!

Fredag den 22. april kl. 17.30
Aktivitetshuset, Tølløse

Vi serverer dejlig mad fra lokal
leverandør, og denne
forårsaften underholder
syngepigerne ” De vilde Roser”
– Vi glæder os til at se jer til en
hyggelig aften.

Dørene åbnes kl. 17.00

Pris for medlemmer kr. 250.-
ikke medlemmer kr. 400.00

Salg af billetter i Aktivitetshuset
den 4. april kl. 10-11, efter først
til mølle princippet. Max 4
billetter pr. pers.

Onsdag den 18. maj- Bustur til Birkegårdens Haver.

Afgang fra Tølløse St. kl. 9.30-
Kr. Eskilstrup v/ kirken kl. 9.45-
St. Merløse St. kl.10.00-

Ugerløse v/ kirken kl. 10.10

Vi forventer at ankomme til de
smukke haver kl. ca 11. Vi går
rundt på egen hånd og nyder
synet af alle de smukke
blomster og træer inden der kl.

12 serveres middag i Cafe
Klokkeblomst. Herefter vil der
igen være tid til en tur rundt i
haven og den dejlige butik. Kl.
15.00 serveres der kaffe, her vil
Mary Sørensen fortælle om
haven.

Vi starter hjemturen kl. 16.00 og
forventer at være tilbage i
Tølløse kl. ca 17.30

Tilmelding senest den 29 april til
Lena Agerskov tlf. 20 84 63 38
Indbetaling via MobilePay 55463
eller konto 1726-6282277520

Husk: oplys navn og
Birkegårdens Haver.

Juni – Kør selv tur til Spurvejksmuseet ved Skjoldenæsholm

Nærmere herom senere.

Socialhumanitære aktiviteter

Funktion:	Kontakt:	Telefon/mail:
Tryghedsopkald	Bente Lykke Jacobsen	23 46 74 25
Bisidder	Else Holst Petersen Lissi Kring Jørgensen	59 19 41 41 / 23 26 41 85 25 15 49 60
Den Hjælpende hånd	Jakob Østergård	53 29 23 84
Cafe for demente og pårørende	Ninna Krabbe Andersen	23 39 99 91

Bestyrelsesmedlemmer

Formand:	Birgitte Knudsen	23 93 28 59 Hjortholm1bk@gmail.com
Næstformænd	Lena Agerskov Lissi Gjørlund	20 84 63 38 lena@agervilla.dk 23 30 50 59 Lissi.gjorlund@mail.dk
Kasserer:	Vakant	
Sekretær: (Social/humanitær)	Bente Lykke Jacobsen	23 46 74 25 Lykke4340@pc.dk
Best. medlem:	Carsten Kristoffersen	31 42 48 84 ck@kristoffs.dk
Best. medlem:	Bruno Jensen	20 11 40 13 bj@holmevej13.dk
Best. suppl.	Vakant	
Best. suppl.	Marianne Ziirsén	35 26 37 33 ziirsén@tdcadsl.dk



Faste Aktiviteter

Aktivitet:	Kontakt:	Startsted:	Dag:	Tid:
Engelsk	Jean Hansen 5918 8038	Aktivitetshuset Tølløse	Mandag Starter 27.9	14.00 16.00
Engelsk	Jean Hansen 59 18 80 38	Abildhaven Ugerløse	Fredag Starter 1.10	14.00 16.00
Senior petanque	Helle Andersen 93 93 14 37	Ved Tølløse Hallen Sportsvej 2	Kontakt Helle	
Motion og træning Fitness	Jean Nielsen 72 36 53 89 41 74 63 40	Aktivitetshuset, Tølløse LOOP Fitness, Vestergade 62, Tølløse	Kontakt Jean Hver dag	
Pc-hjælp	Carsten Kristoffersen 31 42 48 84	Efter aftale i borgerens hjem	Hverdage	
It-undervisning	Carsten Kristoffersen 31 42 48 84 Ole Randbæk 20 13 94 78	Elverdamskolen St.Merløse	Nye kurser annonceres	
Oplevelsesklubben Bordtennis	Inge Vestermarken 51 78 90 84 Bente Arnt Petersen 21 31 98 60 Henrik Nielsen 24 60 45 64	Aktivitetshuset Tølløse Aktivitetshuset, Tølløse	Se hjemmesiden Tirsdag Torsdag	 14-16 14-16
Syng med	Anni Petersen 21 66 41 70	Aktivitetshuset, Tølløse	Torsdag	16-17





Vi ses i Ældre Sagen