

Ældre Sagen

Tølløse

Program 2022-2023



Foto: Ninna Krabbe Andersen

Vi ses i Ældre Sagen

Forord

Kære alle!

Velkommen til en ny sæson hos Ældre Sagen i Tølløse, hvor vi håber på dejlige oplevelser og samvær-og ikke nedlukning og aflysninger.

Lokalforeningen i Tølløse har et fint medlemstal og vi vil gerne præsentere jer for de aktiviteter, ture, søndagscafeer og Spis Sammen arrangementer, vi har planlagt i 2. halvår af 2022 og 1. halvår af 2023.

Vi har en god stab af frivillige, som varetager forskellige opgaver- men vi kunne godt bruge flere til både kendte og nye opgaver, bl.a. mangler vi pt en bisidder.

Skulle du være interesseret i og har lyst til at være frivillig, hører vi meget gerne fra dig- det er givende at gøre en forskel for mennesker, der har brug for en hjælpende hånd på en eller anden måde.

Da der kan ske ændringer ift. til dette program, beder vi jer følge med i ugeavisen og se på vores hjemmeside.

Venlig hilsen

Bestyrelsen



Socialhumanitært

Tryghedsopkald:

Er du alene, og 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:

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 i Aktivitetshuset i Tølløse.

Der er mulighed for hyggelig 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

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

Alternativt:

Tina Trodborg Christensen
tlf. 72 36 53 34

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. 199.- 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.

Aktivitetshuset: Kontakt:

Bente Arnt,
tlf. 21 31 98 60

Kildedamsskolen:

Kontakt: Ole Toustrup,
tlf. 21 72 04 00
for pris og tider.

Seniorpetangue

Banerne ved Tølløse Hallen

Kontakt: Helle Andersen,
tlf. 93 93 14 37

for nærmere oplysning.

Syng med

Aktivitetshuset, Tølløse

Torsdage 16-17

Hver fugl synger med sit næb-

Lena synger for, Preben Lousdal

akkompagnerer på harmonika.

Deltagerne har selv indflydelse

på sangvalget. Mød op eller

kontakt:

Vi starter 1. september.

Lissi Gjølund, 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

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 2022

Onsdag den 24. august

Bustur til Egholm Museum-

Spisning på Albatros.

Opsamling: Ugerløse v/ kirken

kl. 11.00- St. Merløse St. 11.15,

Kr. Eskilstrup v/kirken 11.30,

Tølløse St. 11.45.

Vi starter med at spise en 2

retters menu på Restaurant

Albatros, som ligger ved Holbæk

Golfklub, i smukke omgivelser

på Kirsebærholmen, ud mod

Isefjorden. Herefter går turen

mod Egholm Slots Museum; her

får vi en guidet rundvisning.

Egholm Slot har en unik, privat

samling – samlet gennem 50 år.

Samlingen rummer effekter fra

2. verdenskrig, bl.a køreklar

kampvogn T34, M4 Sherman-

tank, et komplet Draken jagerfly

fra det danske forsvar,

komplette nedkastnings

containere, mere end 100

mannequiner med originale

uniformer, over 650 våben, en

bunker inkl. originalt inventar,

flere gamle militærkøretøjer,

også fra 2. verdenskrig; samt en

western afdeling.

Efter rundvisningen bliver der tid

til at tage en tur rundt på egen

hånd, samt få en kop kaffe med

kage.

Forventet hjemkomst ca. 17.30

Pris: Medlemmer kr.495.- ikke medlemmer kr.650.- inkl. bus, spisning, entre, rundvisning og kaffe. Drikkevarer på Albatros for egen regning.

Tilmelding senest 8. august til Lena Agerskov, tlf. 20 84 63 38
Betaling på MobilePay 55463 eller konto 1726 6282277520.
Husk navn og mrk. Egholm.

Dansecafé med lancier. Aktivitetshuset, Nytorv, Tølløse

**Søndage den 18. september
og 2. oktober kl. 13.30-16.00**

Kom og vær med til den traditionsrige kvadrilledans fra 1800-tallets balsale.

Man er velkommen alene eller som par, der kræves ingen forudgående dansekundskaber for at være med. Da dansen foregår parvis, kan det blive nødvendigt for nogle damer at danse som herre.

Ved disse dansecafeer bliver dansens 5 afdelinger, eller ture som de kaldes, grundigt gennemgået og øvet, så alle kan danse med ved afslutnings-dansecafeen.

Instruktør: Egon Agerskov

Musik: Frank P.

Pris: 18.september og 2. oktober
Medlemmer. 75.- ikke medlemmer kr. 100.- inkl.

Velkomstdrink, kaffe og kage.
Tilmelding senest 9. september
til Lena, tlf. 20 84 63 38.

16. oktober kl.13.30-17.00

Afslutningsdansecafé

Her skal vi danse hele dansen i sammenhæng

Pris: Medlemmer kr. 100.- ikke medlemmer kr. 125.- inkl.

Velkomstdrink, tapas med vin.

Spis sammen- sammen med os.

**Fredag den 11.november
Aktivitetshuset, Nytorv,
Tølløse**

Så kan vi igen spise sammen - kom denne Mortens aften og spis sammen med os - og andre.



Vi får and og dessert fra lokal leverandør. Underholdning ved Frank P. og sangerinde- vi skal også selv synge med.

Vin, øl og vand til rimelige priser.
Billetter sælges den 10. oktober kl.10.00-11.30, Aktivitetshuset, Nytorv, Tølløse- efter først til mølle princippet. Max 4 billetter pr. pers.

Pris: Medlemmer kr.225.-
Ikke medlemmer kr. 375.-

Arrangementer 2023

**Søndags Café - den 29. januar
kl. 14.00**

**Aktivitetshuset, Nytorv,
Tølløse**

Arktis i hjertet- 23 år i

Grønland & det løse

Bettina Ovgård fortæller om sine relationer til den nordligste del af rigsfællesskabet - Grønland. Bettina har arbejdet 21 år i Grønland, og boet 6 år på Thule Air Base og 4.5 år i Nuuk, så det er 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 nuværende job, som chef for civilt-militært samarbejde i Arktisk Kommando, forsvarets operative enhed i Arktis.
Pris: Medlemmer kr. 60,-
Ikke medlemmer kr. 85.-
Inkl. kaffe og kage.

Søndags café

- den 26. februar kl. 14.00

**Aktivitetshuset, Nytorv,
Tølløse**

**Spændende rejse i Dans
revysangs historie-
revysangens genklang.**

**Birgitte Antonius sang, John
Skou, klaver og fortæller**

I mere end 100 år er der lavet revy i Danmark. Kisten med revysange er proppet med spændende og flotte viser; sjove, som alvorlige viser, alt efter tidsperiode. En spændende tidsrejse med nedslag i den danske revysangs historie fra forskellige perioder, med nogle af de sange som har betydet mest for den danske revysangs udvikling. Der bliver fremført viser af bl.a. Liva Weel, Dirch Passer, Elga Olga, Preben Uglebjerg, Marguerite Viby, Kirsten Walther og Lisbeth Dahl, kædet sammen af små anekdoter om sangene- og den periode de er fra. Det hele er sat sammen som en cabaret, hvor sangene og historien er i højsædet. Man kan forvente at få en helt ny oplevelse af sange man troede man kendte- og samtidig lejlighed til at nynne med på sange der i dag nærmest er folkeeje.

Pris: Medlemmer kr. 60.-
Ikke medlemmer kr. 85.-
Inkl. kaffe og kage

Årsmøde

Søndag den 26. marts kl.14.00

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

Foreningskonsulent Bente Petersen kommer og fortæller om Ældre Sagen og "De nye gamle"

Efter årsmødet bydes der på biksemad samt øl, vin og vand.
Tilmelding senest den 17. marts til Lena Agerskov,
tlf. 20 84 63 38

Det er gratis at deltage
- men husk medlemskort.

Spis sammen - Sammen med os

Fredag den 14. april kl.17.30
Aktivitetshuset, Nytorv, Tølløse

Vi fejrer forårets komme med en Spis sammen- aften. Dejlig mad vin m.m.- skønne gæster og fin musik. Vi glæder os til at se jer til en hyggelig aften.

Salg af billetter den 20. marts kl. 10.00-11.30 i Aktivitetshuset efter først til mølle princippet- max 4 billetter pr. pers.
Pris oplyses senere

Onsdag den 31. maj
Bustur til Frihedsmuseet- frokost på Café Diamanten- efterfølgende kanalfart.
Opsamling: Ugerløse v/ kirken kl. 9.30, St. Merløse St. 9.40, kr. Eskilstrup v/ kirken 9.50, Tølløse St. 10.00

På Frihedsmuseet bliver vi taget med på en spændende rundvisning gennem besættelsestidens Danmark.



Vi følger danskernes skæbne under 2. verdenskrig 1940-1945. Den 9. april 1940 vågner danskerne op til en ny virkelighed; kan Danmark stille noget op overfor en kæmpemæssig krigsmaskine? Vi bliver guidet gennem de 5 lange år med start 9. april, vi hører om både samarbejdspolitik og modstandskamp. Efter rundvisning på museet kører vi til Café Diamanten på Gammel Strand og spiser

frokost.

Efterfølgende går vi ombord i båden og får en kanalrundfart. Vi oplever København fra søsiden og kan nyde byens smukke seværdigheder, som der fortælles om, mens vi sejler forbi.

Forventet hjemkomst kl. ca. 18.00

Pris: medlemmer kr. 595.- ikke medlemmer kr. 745.- inkl. bus, entré, rundvisning, frokost og kanalrundfart. Drikkevarer for egen regning. Tilmelding senest 16. maj til:

Lena Agerskov, tlf. 20 84 63 38, betaling via Mobilepay 55463 eller konto 1726 6282277520.

Husk navn og mrk. København. Der må påregnes mindre gåture i løbet af dagen.

Bustur til Sprogø

Er du kørt over

Storebæltsbroen, kigget på lille Sprogø med fyrtårnet og blevet nysgerrig på hvad øen rummer. På denne tur kan du se det med egne øjne.

Efter opsamling går turen til Madhus Bælt`stedet med den smukke udsigt. Her nyder vi en god frokost. Den guidede tur på Sprogø varer 3 timer og foregår til fods på Gammel Sprogø og i bus på ny Sprogø.



Vi kommer helt tæt på historien og får adgang til øen, som ellers er lukket land.

Turen er ikke egnet for dårligt gående!

Vi har desværre ikke mere om turen før ultimo 2022

Turen forventes gennemført i efteråret 2023

Socialhumanitære aktiviteter		
Funktion:	Kontakt:	Telefon/mail:
Tryghedsopkald	Bente Lykke Jacobsen	23 46 74 25
Den Hjælpende hånd	Jakob Østergård	53 29 23 84
Café 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	20 84 63 38 lena@agervilla.dk
	Lissi Gjølund	23 30 50 59 Lissi.gjorlund@mail.dk
Kasserer:	Kaj Ove Jørgensen	23 23 39 05 kaj@kaj-regnskab.dk
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.	Wiwi Dohlmann	25 73 14 97 Wiwi.dohlmann@gmail.com
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 30.10	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 57 80 18 09	Elverdamsskolen St.Merløse	Nye kurser annonceres	
Oplevelsesklubben	Inge Vestermarken 51 78 90	Oftest Tølløse Station.	Se vores hjemmeside	
Bordtennis	Bente Arnt Petersen 21 31 98 60 Henrik Nielsen 24 60 45 64 Ole Toustrup 21 72 04 00	Aktivitetshuset, Tølløse Aktivitetshuset Tølløse Kildedams- Skolen Tølløse	Tirsdag Torsdag Onsdag	14-16 14-16 10-12
Syng med	Lissi Gjølund 23 30 50 59	Aktivitetshuset Tølløse	Torsdag	16-17



Vi ses i Ældresagen