

Ældre Sagen

TØLLØSE

Program 2023 – 2024



Vandhjulet ved Hestemøllegård, Foto: Ninna Krabbe Andersen

Vi ses i Ældre Sagen

Forord

Kære alle!

Velkommen til sæson 2023/24. Ældre Sagen arbejder for, at alle voksne - uanset alder - skal have retten til at bestemme over egen tilværelse, have et meningsfyldt liv og mulighed for at deltage aktivt i samfundet. Med dette program byder Ældre Sagen i Tølløse alle medlemmer velkomne til en ny sæson. Vi håber og tror, at det er lykkedes os at sammensætte et så afvekslende program, at der vil være noget for enhver smag. Her i programmet kan du finde oplysninger om lokalforeningen og de arrangementer og faste aktiviteter, som vi tilbyder. Vi hører gerne fra jer medlemmer, hvis I har forslag og ønsker. Vi håber, du vil være med til at leve det gode liv sammen med os og håber ligeledes, at du vil finde fornøjelse og glæde med de aktiviteter, der passer til netop dig. Sluttelig - stor tak til samtlige frivillige, som gør det muligt at gennemføre nævnte aktiviteter.

Venlig hilsen

Bestyrelsen



Socialhumanitært

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

Bisidder:

Skal du til samtale med kommune, læge, bank eller lignende? Føler du dig utryk ved dette, kan du få hjælp af bisidder til at huske, hvad der bliver sagt. Bisidderen er en frivillig fra Ældre Sagen, som naturligvis har tavshedspligt. Kontakt:

Kirsten Sørensen,
tlf. 22 78 62 16

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:

Henning Pedersen,
tlf. 40 10 31 57

Tirsdagscafé:

Caféen 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 hyggeligt samvær, over en kop kaffe med hjemmebag – Vi har 2 lokale musikanter som spiller til vores fællessang. 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. Kan træffes mandag til

fredag ml. 10 – 16.

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 samt + 60 årige. Ønsker du at vide mere, kan du kontakte Aktivitetsvejleder Jean Nielsen Tlf. 72 36 53 89 Fitness LOOP fitness, Vestergade 62, Tølløse.



Fitness:

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

Tølløse Skole (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

Tølløse Skole: Kontakt:

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

Billard:

Aktivitetshuset, Tølløse
Mandag 10-12 & 14-16
Onsdag 14-16

Torsdag 13-17

Har du lyst til at spille billard
under hyggelige former, så er
muligheden tilsted her.

Kontakt:

Hans Jørgen Larsen
tlf. 29 93 95 31

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:

Lissi Gjørnlund,
tlf. 23 30 50 59

Vi starter 7. september.

IT- og Tabletundervisning:

St. Merløse Skole, 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 2023

**Søndags Café: 17. september kl.
14.00, Aktivitetshuset, Nytorv,
Tølløse**

Undgå svindel – og bedrag!

**Pas på dig selv og dine
personlige oplysninger.**

**Filioldirektør Susanne Egelund
Svarrer, Nordea**

Denne eftermiddag får vi
orientering om, hvordan man
opdager, at det er svindlere, der
ringer og beder om personlige
oplysninger. Pernille Egelund

Svarrer fortæller om, hvad man skal være opmærksom på.



Ligeledes fortæller hun, hvordan man skal forholde sig, hvis man er blevet franarret personlige oplysninger. Mød op denne eftermiddag og bliv rustet til at undgå at blive bedraget, hvis man bliver kontaktet af en svindler. Pris: Medlem kr. 60.- Ikke medlem kr. 85.- Inkl. kaffe og kage. Dørene åbnes kl. 13.30

Onsdag den 18. oktober
Bustur til Storebæltsbroen og Sprogø. Tølløse St. kl. 9.00
Forventet hjemkomst kl. 18.00

Vi har fået en unik mulighed for at arrangere en endagsudflugt med besøg på Sprogø, der normalt er et lukket område. Har du kørt over Storebæltsbroen, kigget på den lille ø, Sprogø med fyrtårnet og er blevet nysgerrig på hvad den rummer? På denne tur kan du se det med egne øjne.

Rundvisning på Overfartsmuseet i Korsør (ca1. time)
Ca. 3. timers lokal guide med fortælling om Storebæltsbroen og Sprogø, heraf ca. 1.5 times tur til fods, på gammel Sprogø, ca.1. times rundtur i bus på Ny Sprogø. Vi kommer tæt på den grumme historie om Pigerne på Sprogø. Pris: Medlem kr. 745.- Ikke medlem kr. 845.- Inkl. frokost, 2. stk. smørrebrød, en stor fadøl, sodavand eller et glas vin. Kaffe og kage. Max 52 deltagere.



Tilmelding: Lena Agerskov, senest den 18. august, tlf. 20 84 63 38.
Betaling via MobilePay 55463, eller konto 1726 6282277520. Husk navn og mrk. Sprogø
Turen er ikke egnet for dårligt gående!

Fredag den 10. november kl. 17.30 Spis sammen - Sammen med os Aktivitetshuset, 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. og sangerinde underholder.



Vin og vand kan købes til rimelige priser.
Billetter sælges den 23. oktober kl. 10 - 11, Aktivitetshuset, Tølløse, efter "først til mølle" princippet, max 4 billetter pr. person.
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, tlf. 20 84 63 38
Betaling via MobilePay 55463, eller konto 1726 6282277520.
Husk navn og mrk. Julemarked



Arrangementer 2024

Danse Cafe` med Lancier Søndag den 7. og 21. januar kl. 13.30 – 16.00 Aktivitetshuset, Tølløse
Instruktør: Egon Agerskov
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,

(og der som regel er flest damer) kan det blive nødvendigt at nogle damer må danse som herrer. Ved danse caféerne bliver dansens 5 afdelinger, eller ture som de kaldes, grundigt gennemgået og øvet, så alle kan danse med ved afslutnings danse caféen



Pris pr gang: Medlem kr. 75.-
Ikke medlem kr. 100.-
Inkl. velkomstbobler, kaffe og kage. Dørene åbnes kl. 13.00

Afslutnings Danse Café Søndag den 4. februar kl. 13.30 – 17.00

Aktivitetshuset, Tølløse
Instruktør: Egon Agerskov Denne eftermiddag skal vi danse hele dansen i sammenhæng.
Pris: Medlem 125.-
Ikke medlem kr. 150.-
Prisen inkluderer: Velkomstdrink, Tapas og vin.
Dørene åbnes kl. 13.00

Søndag den 25. februar kl. 14.00 Aktivitetshuset, Tølløse

En fortælling om 25 år i udlandet- og dens betydning for en familie. Arne Hendrichsen.
Kom og hør Arne Hendrichsen fortælle om sine bedsteforældres liv på Sumatra. I 1920 rejste de til det, der dengang hed Hollands

Ostindien, hvor bedstefaderen blev assistent på en gummiplantage. Det vil også være en historie om, hvordan familien samledes med andre europæere på Java, under japanernes besættelse.
Pris. Medlem kr. 60.-
Ikke medlem kr. 85.-
Inkl. kaffe og kage.
Dørene åbnes kl. 13.30

Søndag den 3. marts kl. 14.00 Årsmøde Aktivitetshuset,

Tølløse Er du interesseret i at høre om Ældre Sagens arbejde, er det her, du skal møde op - det er også her, du kan gøre din indflydelse gældende. Husk medlemskort. Efter årsmødet bydes der på biksemad, øl, vin eller vand. **Til dette traktement SKAL man tilmelde sig til Lena Agerskov, tlf. 20 84 63 38 - senest den 14. februar.** Traktementet er gratis!
Dørene åbnes kl. 13.30

Musikalsk søndags café 24. marts kl. 14.00 Aktivitetshuset, Tølløse. Vi skal synge os glade sammen med Lise Nees.

En af Danmarks mest efterspurgte sangerinder, Lise Nees underholder med sange fra Giro 413. Melodier vi kender - Vi kan nyde, nynne og synge med.



Lise Nees siger: Når følelserne bliver store Og det talte ord ikke slår til, tager sangen over. Det er der, mit arbejde starter, jeg synger sangenes indhold, det de handler om, og skaber dermed forbindelser til vores følelser og minder. Jeg tror det er derfor, mine optrædener altid rører mit publikum.

Pris: Medlem kr. 80.-
Ikke medlem kr. 100.-
Dørene åbnes kl. 13.30

Fredag den 12. april kl. 17.30
Spis sammen - Sammen med os!
Aktivitetshuset, Tølløse

Kom og spis sammen med os - god mad, skønne gæster, fin musik ved Torben "Trut".
Vin, øl og vand til overkommelige priser.
Vi glæder os til at se jer.
Maden leveres fra lokal leverandør.
Salg af billetter i Aktivitetshuset

den 20. marts kl. 10.00-11.00
efter "først til mølle" princippet,
max 4 billetter pr. pers.
Pris: Medlem kr. 225.-
Ikke medlem kr. 375.-
Dørene åbnes kl.17.00

Tirsdag den 21. maj kl. 14.00
Kør selv tur til Aastrup Kloster.
Vi bor i et meget smukt område med flot natur og skønne historiske steder. Denne eftermiddag besøger vi Aastrup Kloster, hvor stiftsforvalter Søren Bo Bojesen guider os rundt på klosteret og fortæller dets spændende historie.



Vi mødes på parkeringspladsen foran klosteret kl. 13.45
Tilmelding til Lena Agerskov,
tlf. 20 84 63 38 - senest 10. maj.
Max 30 deltagere.
Efter rundvisningen serverer Ældre Sagen kaffe og kage i parken. Pris: Medlem kr. 80.-
Ikke medlemmer kr. 100.-

Socialhumanitære aktiviteter

Funktion:	Kontakt:	Telefon/mail:
Tryghedsopkald	Bente Lykke Jacobsen	23 46 74 25
Den Hjælpende hånd	Henning Petersen	40 10 31 57
Bisidder	Kirsten Sørensen	22 78 62 16
Cafe for demente og pårørende	Ninna Krabbe Andersen	23 39 99 91

Bestyrelsesmedlemmer

Formand:	Bruno Jensen	20 11 40 13 bj@holmevej13.dk
Næstformænd	Lena Agerskov Lissi Gjølund	20 84 63 38 lena@agervilla.dk 23 30 50 59 Lissi.gjolund@mail.dk
Kasserer:	Kaj Ove Jørgensen	23 23 39 05 koj@koj-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:	Birgitte Knudsen	23 93 28 59 Hjortholmvej1bk@gmail.com
Best. suppl.	Wivi Dohlmann	25 73 14 97 Wividohlmann@gmail.com
Best. suppl.	Marianne Ziirsen	35 26 37 33 ziirsen@tdcadsl.dk

Faste Aktiviteter

Aktivitet:	Kontakt:	Startsted:	Dag:	Tid:
Engelsk	Jean Hansen 59 18 8038	Aktivitetshuset Tølløse	Mandag Starter september	14.00 16.00
Engelsk	Jean Hansen 59 18 80 38	Abildhaven Ugerløse	Fredag Starter oktober	14.00 16.00
Syng med	Lissi Gjølund 23 30 50 59	Aktivitetshuset Tølløse	Torsdag Starter 7.september	16-17
Motion og træning	Jean Nielsen 72 36 53 89		Kontakt Jean	
Fitness	41 74 63 40	LOOP fitness, Vestergade 62, Tølløse	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	St. Merløse skole	Nye kurser annonceres	
Oplevelsesklubben	Inge Vestermarken 51 78 90 84	Ofte ved Tølløse St.	Se vores hjemmeside	
Bordtennis	Bente Arnt Petersen	Aktivitetshuset Tølløse	Tirsdag	14-16
Bordtennis	Henrik Nielsen	Aktivitetshuset Tølløse	Torsdag	14-16
Bordtennis	Ole Toustrup	Tølløse Skole	Onsdag	10-12
Billard	Hans Jørgen Larsen	Aktivitetshuset Tølløse	Mandag	10-12 14-16
Billard	Hans Jørgen Larsen	Aktivitetshuset Tølløse	Onsdag	14-16
Billard	Hans Jørgen Larsen	Aktivitetshuset Tølløse	Torsdag	13-17





Foto: Ninna Krabbe Andersen

Vi ses i Ældre Sagen