

Ældre Sagen

Tølløse

Program 2025 - 2026



Tølløse Slot - Foto: Ninna Krabbe Andersen

Vi ses i Ældre  Sagen

Forord

Vi byder alle rigtig hjertelig velkommen til en ny sæson med mange interessante og dejlige oplevelser og tilbud.

Vi har mange tilbud, både nye og andre, som vi har haft i flere år, da de er meget populære, men følg med på vores hjemmeside og i nyhedsbreve - hvor nye tilbud og ændringer annonceres.

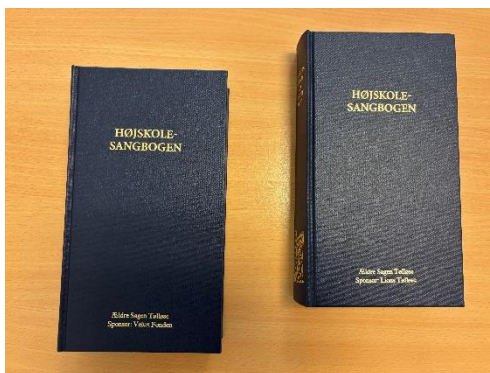
Skulle du ønske at modtage vores nyhedsbrev, som udkommer 5-7 gange årligt, bedes du kontakte Carsten Kristoffersen, mail ck@kristoffs.dk, tlf. 31 42 48 84, eller tilmeld dig på hjemmesiden, aeldresagen.dk/toelloese

Vi har haft en stor tilgang til afdelingen, hvilket vi er meget glade for og en god stab af frivillige, som varetager forskellige opgaver, men skulle du have en ide, eller kunne du tænke dig at blive frivillig i Ældre Sagen, hører vi gerne fra dig.

På mange måder bliver 2025 et rigtigt spændende år. Om ganske kort tid den 1. juli træder den nye Ældrelov i kraft og senere på året, den 18. november, er der valg til Seniorrådet, samt kommune- og regionsvalg.

Vi glæder os til at se dig!

Ældre Sagen Tølløse



Højskolesangbøger, doneret af Velux Fonden og Lions Tølløse

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 utryg 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: Else Holst Petersen, tlf. 23 26 41 85

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, 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.

Caféen er oprettet af frivillige i Ældre Sagen.

Kontakt: Ninna Krabbe Andersen, tlf. 23 39 99 91



Tirsdagsklubben:

Vi er en lille flok, der mødes tirsdage i ulige uger kl. 14.30 – 16.30
Vi skiftes til at have kaffe og kage med. Vi snakker om alt, hvad
der måtte røre sig i tiden, både privat og i samfundet.
Kontakt: Anne Heinfelt, tlf. 22 75 59 74

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

Træffes mandag – fredag kl. 10 - 16

IT hjælp i Aktivitetshuset

1. onsdag i måneden kl. 14 - 16. (ikke juli)

Er du ikke helt gode venner med din mobiltelefon, iPad,
computer, eller har du fået en ny, kan du få hjælp i
Aktivitetshuset. Bare kom, så ser vi på 'problemet'.

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

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. Husk medlemskort ved tilmelding – enten ved personlig
henvendelse eller tlf. 41 74 63 40

Bordtennis Aktivitetshuset, Tølløse

Tirsdage og torsdage 13 - 16

Torsdage 14 – 16

Kontakt: Bente Arnt, tlf. 21 31 98 60

Tølløse Skole (Bordtennissalen)

Mandage og 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: Stig Jørgensen, tlf. 22 47 11 87 for pris og tider.

Billard:

Aktivitetshuset, Tølløse

Mandag 10 - 14

Tirsdag og onsdag 14 - 16

Torsdag 13 - 17

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

Kontakt: Hans Jørgen Larsen, tlf. 29 93 95 31

Syng med Aktivitetshuset, Tølløse

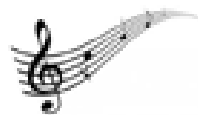
torsdage 16 - 17

Hver fugl synger med sit næb - Lena synger for, deltagerne har selv indflydelse på sangvalget.

Mød op – eller

Kontakt: Lissi Gjølund, tlf. 23 30 50 59

Vi starter d. 4. september.



IT- og Tabletundervisning AktivCenter Merløse

Der oprettes hold forår og efterår.

Kontakt: 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

Nyhedsbreve

Hvis du oplyser/ fremsender din mailadresse til ck@kristoffs.dk, vil du modtage nyhedsbreve fra os.

Du skal oplyse: navn, medlemsnummer, fødselsdato, e-mailadresse, evt. tlf. nr.

Tilmelding til nyhedsbreve kan også ske via vores hjemmeside: aeldresagen.dk/toelloese

Vil du være frivillig i Ældre Sagen Tølløse?

Ad hoc frivillig

Kunne du tænke dig at blive Ad Hoc frivillig hos Ældre Sagen i Tølløse - så læs her.

Som Ad Hoc frivillig binder du dig ikke til en bestemt opgave hen over året, men tilbyder din hjælp, når der er behov for det og er den frivillige, vi kan kontakte i pressede situationer og når der er behov for ekstra hjælp.

Er du interesseret i ovennævnte, er du velkommen til at kontakte Birgitte Knudsen, tlf. 23 93 28 59, mail: hjortholm1bk@gmail.com
Michael Poulsen, tlf. 23 23 27 14, mail: michaelmaler59@gmail.com

Ønskedrømme

Vi har et nyt tiltag på programmet - vi kalder det ønskedrømme.

Vi vil gerne prøve at opfylde store og små ønsker hos personer, som mangler en ledsager, eller har brug for lidt hjælp til at komme "rundt".

Vi søger derfor en person - personer, som vil ledsage andre, så de kan få opfyldt deres ønsker - store som små.

Det kunne være: En gåtur i skoven - en tur til Holbæk - ud at finde en dejlig vaffelis eller måske en tur i Tivoli - kun fantasien sætter grænser.

Kunne dette være noget for dig, eller kender du nogle, som kunne være interesseret i ovenstående, så kontakt venligst Ældre Sagen Tølløse og få en snak om dette nye tiltag.

Kontakt: Birgitte Knudsen, tlf. 23 93 28 59, mail: hjortholm1bk@gmail.com.

Michael Poulsen, tlf. 23 23 27 14 (efter kl. 17), mail: michaelmaler59@gmail.com.

Arrangementer 2025

Tur til København

Onsdag den 17. september

**Besøg Politigården, Polititorvet - Havnerundfart -
spisning Café Diamanten.**

Opsamling kl. 12.00, Tølløse st.

Havnerundfarten begynder i Nyhavn, et malerisk sted med en hyggelig atmosfære, mange smukke gamle huse og flotte sejlskibe. Kom med og se smukke København fra vandsiden. Vi sejler forbi Holmen og vi kommer forbi nogle af de 250 år gamle Bastioner. Der er guide ombord, som fortæller om seværdighederne.

Efter kanalarundfarten spiser vi dejlig platte på Café Diamanten, Gammel Strand. Efter spisning tager vi til Politigården, hvor vi får rundvisning. Der er krav om ID - alle deltagere **skal** kunne fremvise **gyldigt billed-ID (kørekort, pas e.l. - f.eks. legitimationskort)** (Ved tvivl kontakt Carsten Kristoffersen, tlf. 31 42 48 84).

Politigården er en fredet bygning, og er desværre ikke tilgængelig for kørestolsbrugere. Rundvisningen indeholder en del gang på bl.a. trapper og gange, hvorfor vi ikke anbefaler rundvisningen til gangbesværede. Forventet hjemkomst kl. 22.00.

Pris: medlem kr. 675,00 - ikke medlem kr. 825,00. Drikkevarer for egen regning.

Tilmelding senest den 1. september.

Ring/SMS til Lena Agerskov, tlf. 20 84 63 38 eller via MobilePay 55463, alternativ overfør til bank: 3001-13969485.

Husk! Påfør navn og antal.

Max. deltagerantal, 40 personer (regler Politigården).



Søndags Café med Blue MIX
Aktivitetshuset, Nytorv 14, Tølløse
Søndag den 19. oktober kl. 14.00-16.00
Dørene åbnes kl. 13.30

Kom til et musikalsk foredrag og fællessang om Blue Boys historie og deres musikalske venner. Vi tager på en musikalsk tidsrejse igennem 50 - 60 - 70'erne.

Jørgen Mosbæk er musiklærer, spiller harmonika og synger. Kim Reinert har spillet med Blue Boys som akkompagnatør på bas og guitar de sidste 17 år af Blue Boys 40-årige periode. Kim spiller guitar og synger.



Der serveres kaffe og kage.

Pris: Medlem kr. 100,00 - ikke medlem kr. 120,00

Spis sammen – sammen med os!
Aktivitetshuset, Nytorv 14, Tølløse
Fredag den 7. november kl. 17.30
Dørene åbnes kl. 17.00

Kom og spis sammen med os, og nyd en
dejlig middag fra Gårdkøkkenet.

Musik ved Henning Sørensen

Vin, øl og vand til overkommelige priser. Vi glæder os til at se jer.

Salg af billetter mandag den 20. oktober mellem kl.10-11 i

Aktivitetshuset, efter "først til mølle" princippet, max 4 billetter pr.

person. Alternativt via MobilePay 55463 eller bank: 3001-13969485,

senest den 20. oktober.

Pris: medlem kr. 250,00 - ikke medlem kr. 400,00

Husk! Påfør navn og antal.



Søndags Café - julehygge
Aktivitetshuset, Nytorv 14, Tølløse
Søndag den 30. november kl. 14.00-16.00
Dørene åbnes kl. 13.30

Inge-Lis Madsen fortæller om julen i
gamle dage og vi synger
julesange/salmer.

I pausen serveres der gløgg og
æbleskiver, evt. kaffe/te.

Kom og få en hyggelig eftermiddag i
julens tegn.

Pris: medlem kr. 100,00, - ikke medlem kr. 120,00



Arrangementer 2026

Søndags Café - En eftermiddag med Bjarne Lisby.

Koncertforedrag den 1. februar kl. 14.00-16.00

Aktivitetshuset, Nytorv 14, Tølløse.

Dørene åbnes kl. 13.30

Bjarne Lisby giver sit koncertforedrag med *Historien om De gamle bukser*

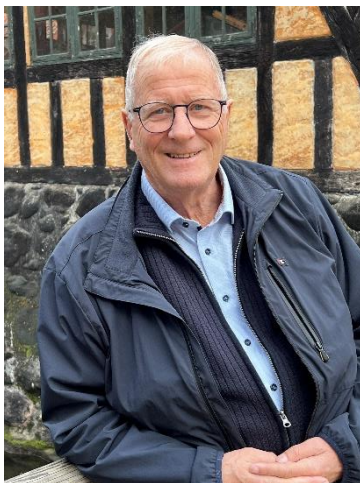


Foto: Bjarne Lisby

Over 50 års karriereforløb som professionel solist, sanger, sangskriver, revyforfatter, skribent m.m. Og ikke mindst pladeartist med over 400 udgivne sange. (Så naturligvis slipper vi heller ikke for et par numre undervejs...).

Der serveres kaffe og kage

Pris: medlem kr. 100,00 - ikke medlem kr. 120,00

Årsmøde, Aktivitetshuset, Nytorv 14, Tølløse

Søndag den 1. marts kl. 14.00

Dørene åbnes kl. 13.30

Er du interesseret i 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 årsmøde er der som sædvanlig Biksemad, 1 gl. vin, øl eller vand, dette er gratis.

Yderligere drikkevarer kan købes til rimelige priser.

Til dette traktement SKAL tilmelding ske til:

**Wivi Dohlmann, tlf. 25 73 14 97, mail: wivi.dohlmann@gmail.com
senest d. 20. februar af hensyn til Gårdkøkkenet.**



Spis sammen - sammen med os!

Aktivitetshuset, Nytorv 14, Tølløse.

Fredag den 17. april kl. 17.30.

Dørene åbnes kl. 17.00

Kom og spis sammen med os, nyd en dejlig middag fra Gårdkøkkenet.

Musik ved Henning Sørensen.

Vin, øl og vand til overkommelige priser.

Vi glæder os til at se jer alle.

Salg af billetter mandag den 30. marts kl. 10-11 i Aktivitetshuset, Tølløse,

efter "først til mølle" princippet. Max. 4 billetter pr. person.

Pris: medlem kr. 250,00 - ikke medlem kr. 400,00.

Alternativt via MobilePay 55463 eller bank: 3001-13969485,

senest den 30. marts.

Husk! Påfør navn og antal.

Søndags Café

Aktivitetshuset, Nytorv 14, Tølløse

Søndag den 3. maj kl. 14.00 - 16.00

Foredrag ved fhv. Kgl. chauffør

Søren Sørensen

Dørene åbnes kl. 13.30

Fhv. Kongelig chauffør Søren

Sørensen fortæller ægte og

respektfulde beretninger om sit

arbejdsliv. Han har i sit virke gennem

22 år ved Kongehuset, kørt for

samtlig medlemmer af det danske Kongehus. Han har kørt for et

bredt udsnit af de øvrige udenlandske Kongehuse, samt mange

statsoverhoveder, der har deltaget i Kongehusets arrangementer.

Kom og hør om vognparken, krone numrene, samtaler i bilerne - dog

med en vis tavshedspligt - og sjove anekdoter m.m.

Der serveres kaffe og kage.

Pris: medlem kr. 100,00 - ikke medlem kr. 120,00



Se vores hjemmeside for eventuelle ændringer og nyheder:
aeldresagen.dk/toelloese

Onsdag den 10. juni
Udflugt til Jægerspris Slot
Opsamling kl. 9.30 på Tølløse Station



Jægerspris Slot er et af Danmarks ældste kongeslotte, smukt beliggende i Fjordlandet og omgivet af historiske skove.

Slottets royale historie går tilbage til 1200-tallet, og danske konger og dronninger har siden brugt Jægerspris Slot som jagt- og sommerslot. I 1854 indrettede Frederik d. 7. og grevinde Danner slottet til deres private bolig. Værelserne står stadig som i 1850'erne, hvor parret boede på slottet.

Kl. 13.00 - frokost på Gerlev Kro. Drikkevarer er for egen regning.

Kl. 15.00 kører vi til Rosenparken

I den gamle park kan man finde nogle ret sjældne træarter.

Rosenparken er en meget væsentlig del af Gerlevparken. Den rummer en fantastisk samling af såvel historiske roser som forædlede roser. Parkens åbne arealer og rosenbedene giver umiddelbart et meget imødekomende og fredfyldt indtryk. Vi indtager kaffe og kage i parken og så går turen hjem mod Tølløse igen.

Forventet hjemkomst ca. kl. 17.30

Pris: medlem kr. 675,00 - ikke medlem kr. 825,00

Tilmelding senest 29. maj

**Ring/SMS til Lena Agerskov, tlf. 20 84 63 38 eller
via MobilePay 55463, alternativ overfør til bank,
3001-13969485.**

Husk! Påfør navn og antal.

Bestyrelsesmedlemmer

Formand	Bruno Jensen	20 11 40 13 bj@holmevej13.dk
Næstformænd	Birgitte Knudsen Lissi Gjølund	23 93 28 59 hjortholm1bk@gmail.com 23 30 50 59 lissi.gjolund@mail.dk
Kasserer		
Sekretær (Socialhumanitær)	Bente Lykke Jacobsen	23 46 74 25 lykke4340@pc.dk
Best. medlem	Carsten Kristoffersen	31 42 48 84 ck@kristoffs.dk
Best. medlem	Lena Agerskov	20 84 63 38 lena@agervilla.dk
Best. suppl.	Wivi Dohlmann	25 73 14 97 wivi.dohlmann@gmail.com
Best. Suppl.	Bente Ottogren Christiansen	40 68 00 28 ottogren@outlook.dk
Best. Suppl.	Michael Schmidt Poulsen	23 23 27 14 michaelmaler59@gmail.com

Socialhumanitære aktiviteter

Funktion:	Kontakt:	Telefon/mail:
Tryghedsopkald	Bente Lykke Jacobsen	23 46 74 25
Den Hjælpende hånd	Henning Petersen	40 10 31 57
Bisidder	Else Holst Petersen	23 26 41 85
Café for demente og pårørende	Ninna Krabbe Andersen	23 39 99 91
Tirsdagsklubben	Anne Heinfelt	22 75 59 74



Faste Aktiviteter

Aktivitet:	Kontakt:	Startsted:	Dag:	Tid:
Syng med	Lissi Gjølund 23 30 50 59	Aktivitetshuset Tølløse	Torsdag Starter 4. september	16 – 17
Motion og træning	Jean Nielsen 72 36 53 89	Aktivitetshuset Tølløse	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	Ring: Mandag- fredag	10 - 16
IT hjælp I Aktivitetshuset	Carsten Kristoffersen	Aktivitetshuset Tølløse	Første onsdag i måneden (ikke juli)	14 - 16
It-undervisning	Ole Randbæk 20 13 94 78	AktivCenter Merløse	Nye kurser annonceres	
Oplevelsesklubben	Inge Vestermarken 51 78 90 84	Offest ved Tølløse St.	Se vores hjemmeside	
Bordtennis	Bente Arnt Petersen 21 31 98 60	Aktivitetshuset Tølløse	Tirsdag	14 - 16
Bordtennis	Bente Arnt Petersen	Aktivitetshuset Tølløse	Torsdag	14 - 16
Bordtennis	Stig Jørgensen 22 47 11 87	Tølløse Skole	Mandag og Onsdag	10 - 12
Billard	Hans Jørgen Larsen 29 93 95 31	Aktivitetshuset Tølløse	Mandag	10 - 14
Billard	Hans Jørgen Larsen	Aktivitetshuset Tølløse	Tirsdag & onsdag	14 - 16
Billard	Hans Jørgen Larsen	Aktivitetshuset Tølløse	Torsdag	13 – 17





Sommerfugletræf - Foto: Ninna Krabbe Andersen