

Ældre Sagen

Tølløse

Program 2026 - 2027



Tølløse Privat- og Efterskole - Foto: Carsten Kristoffersen

Vi ses i Ældre  Sagen

Forord

Kære medlemmer.

Vi byder velkommen til sæson 2026 - 2027 med et nyt og spændende program - som du også kan se på vores hjemmeside, hvor de sidste nye oplysninger altid findes.

Du kan også modtage og følge med via vores nyhedsbrev, som udkommer 5-7 gange om året - tilmelding til Carsten Kristoffersen, mail 181cak@aeldresagen-post.dk.

Vi håber, du finder noget, der har din interesse - men skulle du mangle noget, eller har du en god ide - er du altid velkommen til at kontakte Ældre Sagen i Tølløse.

Vi har en dygtig stab af frivillige, som varetager mange forskellige opgaver, men vi mangler p.t. en person til at undervise i engelsk - kunne dette være noget?, så hører vi gerne fra dig.

Ved Årsmødet i marts fik vi ny formand, Michael Schmidt Poulsen - han vil i kommende sæson den sidste tirsdag i måneden første gang den 25. august, være at finde i A-huset fra kl. 16-17.30, alle er velkomne til at komme og hilse på ham og evt. andre fra bestyrelsen.

Vi glæder os til at se dig!

Ældre Sagen Tølløse

"Alle her ret til et godt liv – hele livet"

Ældre  Sagen

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



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, august og december)

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

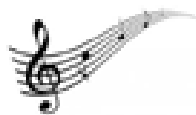
torsdage 16 - 17

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 synger igen fra d. 3. september.



IT- og Tabletundervisning AktivCenter Merløse

Der oprettes hold forår og efterår.

Nye kurser annonceres.

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

181cak@aeldresagen-post.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, 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 2026

Søndags Café med Deniz Serinci

Aktivitetshuset, Nytorv 14, Tølløse

Søndag den 6. september kl. 14.00-16.00

Dørene åbnes kl. 13.30

IRAN – hvor er landet på vej hen? Øverste leder dræbt. Opstand og israelsk-amerikanske bomber i landet vælter måske/måske ikke præstestyret og ændrer hele magtbalancen i regionen og påvirker allerede olieøkonomien globalt.

Deniz er: 40 år, uddannet journalist fra SDU.

Et spændende foredrag om hvordan det er at leve med og i krigen.

Der serveres kaffe og kage.

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

Betal gerne med MobilePay 55463 inden arrangementet.

Onsdag den 16. september

Udflugt til Nordisk Film

Opsamling kl. 9.30 ved Tølløse Station

Vi får en rundvisning – ”Nordisk Film - rundvisning”, hvor vi bl. a. ser verdens ældste filmscene samt originale kostumer fra Olsen Banden, Huset på Christianshavn og Matador.

Derefter frokost i Tutten på Mellemfortet kl. 13, hvor der serveres tre stk. smørrebrød, en øl/vand og en snaps.

Forventet hjemkomst ca. kl. 17.30

Tilmelding senest 20. august til Carsten Kristoffersen, 31 42 48 84.

betaling senest 20. august: Med MobilePay 55463, eller bank: reg.nr 3001 kontonr.13969485.

Husk! Påfør navn og antal. Ved afmelding efter tilmeldingsfristens udløb refunderes betaling ikke.

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

Søndags Café med Bertel Abildgaard
Aktivitetshuset, Nytorv 14, Tølløse
Søndag den 25. oktober kl. 14.00-16.00
Dørene åbnes kl. 13.30

Vi får besøg af entertainer Bertel Abildgaard, som er den veloplagte entertainer, der altid fylder scenen med charme og godt humør, der smitter af på publikum. Med sin guitar kan han sin Beatles, Elvis og Dylan lige så godt som han kan sin Kim Larsen, John Mogensen og Otto Brandenburg. Han håndplukker fra egne og andres sange, og det hele er tilsat komik i form af parodier, sjove historier og anekdoter. Vi ser frem til en hyggelig og sjov eftermiddag

Der serveres kaffe og kage

Pris: medlem kr. 100,00 - ikke medlem kr. 120,00
Betal gerne med MobilePay 55463 inden arrangementet.

Spis sammen – sammen med os!
Aktivitetshuset, Nytorv 14, Tølløse
Fredag den 6. 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 19. oktober kl. 10-11 i A-huset, efter "først til mølle" princippet, max 4 billetter pr. person. Alternativt med MobilePay 55463 eller bank: 3001-13969485.

Tilmelding til Lissi Gjølund, gerne på SMS 23 30 50 59 senest den 19. oktober. Husk! Påfør navn og antal.

Ved afmelding efter tilmeldingsfristens udløb refunderes betaling ikke.

Pris: medlem kr. 275,00 - ikke medlem kr. 400,00

Søndags Café - Julearrangement
Aktivitetshuset, Nytorv 14, Tølløse
Søndag den 29. november kl. 14.00-16.00
Dørene åbnes kl. 13.30

Henning Sørensen underholder på harmonika og vi synger også julesange/salmer.

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

Kom og få en hyggelig eftermiddag i julens tegn.



Pris: medlem kr. 120,00 - ikke medlem kr. 140,00
Betal gerne med MobilePay 55463 inden arrangementet.



Arrangementer 2027

Søndags Café - Foredrag med Sognepræst Otto Lundgaard.
Aktivitetshuset, Nytorv 14, Tølløse.
Søndag den 31. januar kl. 14.00-16.00
Dørene åbnes kl. 13.30



- Danske originaler
- Fra gaden til Kongehuset

"Hellere være en god original end en dårlig kopi," siger man, når man med et skævt smil hylder den eller dem, der stikker ud fra mængden af "alle os andre" - den befolkningsgruppe, vi nok helst selv vil vælge at tilhøre ...

Omvendt er originalernes brogede historie også skæbner, som er mødt af mange menneskers hån og latter - og af medfølelse fra nok langt færre af os. Og det er egentlig underligt, eftersom vi samtidig ikke kan lade være med at interessere os for dem. Fordi de er ... som de er.

Hvad er det særlige ved de særprægede personer - også kaldet originalerne - som har gjort dem husket i vores kollektive erindring på linje med de kendte fra de kulørte blade? Hvem var de? Hvad er det, der gør, at de lever videre i anekdoter, mundheld og litteraturen? og er en original også én, som vi selv kan møde, næste gang vi selv kigger os i spejlet? Hør om nogle af vores kendteste

originaler fra flere samfundslag, lige fra gaden til kongehuset, samt hvordan andre igen blev portrætteret i anekdoter, i aviserne og i den fælles erindring.

Jeg vil ikke garantere, at I bliver klogere på emnet - men jeg vil gøre et forsøg.

Der serveres kaffe og kage

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

Betal gerne med MobilePay 55463 inden arrangementet.

Årsmøde

Aktivitetshuset, Nytorv 14, Tølløse

Søndag den 7. 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 en let

anretning, 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. 19. februar af hensyn til maden.

Spis sammen - sammen med os!
Aktivitetshuset, Nytorv 14, Tølløse.
Fredag den 16. 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 tirsdag den 30. marts kl. 10-11 i Aktivitetshuset,
Tølløse,**

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

Alternativt med MobilePay 55463 eller bank: 3001-13969485,

**Tilmelding til Lissi Gjølund, gerne på SMS 23 30 50 59 senest den
30. marts. Husk! Påfør navn og antal.**

***Ved afmelding efter tilmeldingsfristens udløb refunderes
betaling ikke.***

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

Søndags Café - Underholdning ved Johs. Jørgensen
Aktivitetshuset, Nytorv 14, Tølløse
Søndag den 2. maj kl. 14.00 - 16.00
Dørene åbnes kl. 13.30

Johannes underholder os med sang og musik med sin harmonika, og
vi får en rigtig hyggelig eftermiddag.

Der serveres kaffe og kage

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

Betal gerne med MobilePay 55463 inden arrangementet.

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

Onsdag den 16. juni
Udflugt til Kjøge Mini-By
Opsamling kl. 9.30 ved Tølløse Station



Foto: voreseventyr.dk.

Udflugten går til Kjøge Mini-By med guidet rundvisning, hvor vi skal se de mange bygninger i skala 1:10, som frivillige har bygget. Her skildres byen Køge, som den så ud i 1865. I 2026 er 800 huse sat på plads. Fuldt udbygget vil der være over 1000 huse. Efter rundvisning spiser vi frokost på Korporalskroen i Karlslunde, en landevejskro grundlagt helt tilbage i 1736. Menuen er Tallerkenanretning med 1 slags sild, fiskefilet med remoulade, mørbradbøf med bløde løg og ost. 2 genstande er inkluderet. Derefter kaffe og kringler. Forventet hjemkomst kl. 17.30

Tilmelding senest 28. maj. Ring/SMS til Carsten Kristoffersen, 31 42 48 84

Betal med MobilePay 55463, alternativ overfør til bank, 3001-13969485. Husk! Påfør navn og antal.

Ved afmelding efter tilmeldingsfristens udløb refunderes betalingen ikke.

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

Bestyrelsesmedlemmer

Formand	Michael Schmidt Poulsen	23 23 27 14 michaelmaler59@gmail.com
Næstformænd	Birgitte Knudsen Lissi Gjølund	23 93 28 59 hjortholm1bk@gmail.com 23 30 50 59 678lgj@aeldresagen-post.dk
Kasserer	Kjeld Sørensen	23 32 86 24 kjelds@mail.dk
Sekretær (Socialhumanitær)	Bente Lykke Jacobsen	23 46 74 25 lykke4340@pc.dk
Best. medlem	Carsten Kristoffersen	31 42 48 84 181cak@aeldresagen-post.dk
Best. medlem	Bruno Jensen	20 11 40 13 bj@holmevej13.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

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



Faste Aktiviteter

Aktivitet:	Kontakt:	Startsted:	Dag:	Tid:
Syng med	Lissi Gjølund 23 30 50 59	Aktivitetshuset Tølløse	Torsdag Opstart 3. 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 Torben Juul Hædersdal	Aktivitetshuset Tølløse	Første onsdag i måneden (ikke juli, august, december)	14 - 16
It-undervisning		AktivCenter Mørløse	Nye kurser annonceres	
Oplevelsesklubben	Inge Vestermarken 51 78 90 84	Ofte 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





Foto: Ninna Krabbe Andersen

Vi ses i Ældre  **Sagen**