

# Ældre Sagen

**Tølløse**

**Program 2024-2025**



Parti fra Maglesø: Foto Ninna Krabbe Andersen

**Vi ses i Ældre Sagen**

## Forord

Kære alle!

Rigtig hjertelig velkommen til en ny sæson 2024 - 2025

Ældre Sagen arbejder for at alle voksne, uanset alder, skal have retten til at bestemme over egen tilværelse, have et meningsfuldt liv og mulighed for at deltage aktivt i samfundet.

Det er med stor glæde, at vi kan tilbyde et program med forskellige tiltag- og forskellige oplevelser.

Har du f.eks. lyst til at lære eller udvide dit engelske, synge sammen med andre, eller tage på tur med oplevelsesklubben, få god motion med et spil bordtennis, er muligheden her.

Har du behov for et tryghedsopkald hver morgen, svigter din mobil, iPad eller computer; har du købt nye gardiner, du ikke kan sætte op, eller har du en søndag eftermiddag lyst til musik, sang eller foredrag, er du velkommen hos Ældre Sagen.

Vi spiser sammen 2 gange om året, har ture rundt i landet, som du kan melde dig til.

Vi glæder os til at se dig og håber, du i dette program kan finde noget DU kan bruge.

Der kan ske ændringer, så kig i

ny og næ på vores hjemmeside:  
[www.aeldresagen.dk/toelloese](http://www.aeldresagen.dk/toelloese).

På gensyn - de venligste hilsner

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:

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

### 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 hyggeligt samvær, over en kop kaffe med hjemmebak.



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.

Kontakt: Carsten Kristoffersen  
tlf. 31 42 48 84

Træffes mandag – fredag  
kl. 10 - 16

### **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 + 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 14 - 16

Torsdage 14 - 16

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.  
Aktivitetshuset: Kontakt:  
Bente Arnt, tlf. 21 31 98 60  
Tølløse Skole  
Kontakt: Stig Jørgensen  
tlf. 22 47 11 87  
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 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, Preben  
Lousdal akkompagnerer på  
harmonika.  
Deltagerne har selv indflydelse  
på sangvalget.  
Mød op- eller kontakt:  
Lissi Gjølund, tlf. 23 30 50 59  
Vi starter 5. 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](mailto:ck@kristoffs.dk)  
vil du modtage nyhedsbreve fra  
os.  
Du skal oplyse: Navn,  
medlemsnummer, fødselsdato,  
E-mailadresse & tlf.nr.  
Tilmelding til nyhedsbreve kan  
også ske via vores hjemmeside:  
[www.aeldresagen.dk/.toelloese](http://www.aeldresagen.dk/.toelloese)

### **Arrangementer 2024**

#### **Tur til Selsø**

**Onsdag den 4. september  
kl. 13.00**

#### **Tølløse Station.**

Denne dag kører vi igennem det  
smukke Hornsherred til det

gamle Selsø Slot, smukt beliggende ved Roskilde Fjord. Efter en Tornerosesøvn, så lang, så lang, har Selsø Slot de senere år gennemgået en omfattende restaurering. Flere af rummene er i dag meget smukke, og bliver benyttet til koncerter og foredrag. Lige nu isættes nye vinduer i slottet. Vi får en guidet rundvisning igennem slottet, hører lidt om den Hvide dame, der går igen; drikker en kop kaffe eller en sodavand, nyder udsigten ved vandet og fortsætter derefter turen igennem Hornsherred til Gerlev Kro, hvor der serveres en lækker 2 retters menu. Drikkevarer er for egen regning. Pris: medlem kr. 475.- ikke medlem kr. 600.-

**Tilmelding senest den 23. august.** Ring/sms til:  
Lena Agerskov  
Tlf. 20 84 63 38 eller via  
MobilePay 55463. Husk at påføre navn og antal.

**Søndag Café**  
**Musikalsk eftermiddag med "John og HC"**  
**6. oktober kl. 14.00 - 16.00**  
**Aktivitetshuset, Nytorv, Tølløse**  
**Dørene åbnes kl. 13.30**



John og HC underholder med skillings- og gårdsangerviser, revy- og filmsange samt sømandssange, og lægger op til, at alle synger med – efter duoens medbragte sanghæfter. Der serveres kaffe og kage. Pris: medlem kr. 60.- ikke medlem kr. 85.-

**Spis sammen**  
**- sammen med os!**  
**Aktivitetshuset - Nytorv, Tølløse**  
**Fredag den 8. november kl. 17.30**



**Dørene åbnes kl. 17.00**  
Kom og spis sammen med os - god mad, skønne gæster, fin musik ved Steen Kofoed. Vin, øl og vand til overkommelige priser. Vi glæder os til at se jer! Maden leveres fra lokal leverandør: Gårdkøkkenet. Salg af billetter i Aktivitetshuset, **mandag den 14. oktober kl. 10.00 - 11.00** efter "først til mølle" princippet. Max 4 billetter pr. pers.  
**Alternativt via MobilePay**



**55463 senest den 14. oktober.**

Husk at påføre navn og antal.

Pris: Medlem kr. 250.-

ikke medlem kr. 400.-

### **Søndags Café - Syng Julen ind!**

**24. november kl. 14.00 - 16.00**

**Dørene åbnes kl. 13.30**

**Aktivitetshuset, Nytorv,  
Tølløse**

Elever fra Sejergaardsskolens Musikskole kommer og synger alle de kendte julesalmer. Sejergaardsskolens Musikskole er meget populær og der er tradition for stor søgning til denne, idet 60% af privatskolens elever er tilmeldt samspil, instrumentalundervisning eller kor.

Kom og få en hyggelig eftermiddag- nyd julesalmerne, hvor man kan nynne eller synge med.

Der serveres gløgg og æbleskiver. Evt. kaffe/ te.

Pris: medlem kr. 85.-

ikke medlem kr. 100.-

## **Arrangementer 2025**

### **Søndags Café**

**Den 2. februar kl. 14.00 - 16.00**

**Dørene åbnes kl. 13.30**

**Virksomheder og fabrikker  
i Tølløse & omegn.**

### **Foredrag ved Inge-Lis Madsen Aktivitetshuset, Nytorv, Tølløse**

På Tølløseegnen har der aldrig været mange store virksomheder og fabrikker.

Men efter Nordvestbanen blev anlagt i 1874 begyndte enkelte alligevel at dukke op, takket være foretagsomme mænd, der så muligheder i den gryende stationsby.

I foredraget vil der blive fortalt om nogle af disse men også om enkelte virksomheder i nabosognene, der i 1968 blev til Tølløse Storkommune.

Der serveres kaffe og kage.

Pris: Medlem kr. 60.-

ikke medlem kr. 85.-

### **Årsmøde**

**Aktivitetshuset, Nytorv,  
Tølløse**

**Søndag den 2. marts kl. 14.00**

**Dørene åbnes kl. 13.30**

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, 1 gl. vin, øl eller vand, dette er gratis

Yderligere drikkevarer kan købes til rimelige priser.

**Til dette traktement SKAL man tilmelde sig til:**  
**Lena Agerskov, tlf. 20 84 63 38**  
**- senest d. 17. februar, af hensyn til Gårdkøkkenet.**

**Spis sammen**  
**- sammen med os!**  
**Fredag den 11. april kl. 17.30**  
**Dørene åbnes kl. 17.00**  
**Aktivitetshuset, Nytorv, Tølløse**

Kom og spis sammen med os, nyd en dejlig middag fra Gårdkøkkenet.  
Musik ved Steen Kofoed.  
Vin, øl og vand til overkommelige priser. Vi glæder os til at se jer!

**Salg af billetter mandag d. 17. marts kl. 11.00 - 12.00 i**

**Aktivitetshuset**, efter "først til mølle" princippet.  
Max 4 billetter pr. pers., eller via MobilePay 55463, senest 17.marts

Husk at påføre navn og antal.  
Pris: medlem kr. 250.-  
ikke medlem kr. 400.-

**Musikalsk søndags Café**  
**Kom og hør Fangekoret give koncert.**

**27. april kl. 14.00**  
**Dørene åbnes kl. 13.30**  
**Aktivitetshuset,**  
**Nytorv, Tølløse**

Fangekoret består af nuværende og tidligere fanger. De kommer til Tølløse fra hele landet og giver os en uforglemmelig oplevelse. I de 10 første år af Fangekorets virke i Vridsløselille Statsfængsel, var der ingen der kendte noget til de syngende forbrydere. Det har ændret sig gennem årene. I de sidste 18 år har Fangekoret sunget for fulde huse, rundt i hele Danmark, og der er lange ventelister på deres optræden. Koret optræder med sange, som korsangerne selv har skrevet, samt information om korets virke og livet bag murene. Teksterne er vedkommende og handler om skyld, tro, fejltrin, tilgivelse, had, håb og anger.



**"Voksne mandsstemmer, hærdet af livet, men med al den uskyld, der ligger i uskoledede, søgende stemmer, som søger vej ad nye, ukendte stier i livet. "**  
**Lone Hertz Projektør.**



Kaffe og kage serveres efter koncerten.

Pris: medlem kr. 100.-  
ikke medlem kr. 125.-

**Tur til København  
Besøg i Folketinget/  
Christiansborg og De  
Kongelige Stalde.**

**Onsdag den 4. juni**

**Opsamling: kl. 9.15 Ugerløse  
ved kirken, kl. 9.30 St. Merløse  
St.**

**Kl. 9.45 Kr. Eskilstrup ved  
kirken**

**Kl. 10.00 Tølløse St.**

**Minister for fødevarer,  
landbrug og fiskeri, Jacob  
Jensen, viser os rundt i  
Folketinget.**

Vi går på opdagelse på Christiansborg og hører om, hvordan en bygning på samme tid kan være "folkelig", samle et rigsfællesskab og understøtte demokratiske værdier som frisind og ytringsfrihed.

Christiansborg er arbejdsplads for Folketingets medlemmer; vi hører om, hvordan Christiansborg fungerer som centrum for folkestyret og lovgivningen i Danmark. Vi får samtidig et unikt indblik i stedets spændende historie, med vandrehal, grundloven og

Folketingssalen.

Vi spiser frokost i Snapsetinget, her efter går vi til De kongelige Stalde. I sin storhedstid stod 250 heste opstaldet, de var kongefamiliens levende tronstole. Hestene transporterede de kongelige gennem landet, de bar dem på hæsblæsende jagter, og når fjendens linjer skulle besigtiges i krig.

Nu er der kun 20 smukke, hvide heste tilbage, som ved særlig festlige anledninger spændes for guldkareten, og transporterer de kongelige.



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

Drikkevarer for egen regning.

**Tilmelding senest den 16.maj.**

Ring/sms til Lena Agerskov  
tlf. 20 84 63 38 eller via  
MobilePay 55463

Husk at påføre navn og antal.

## 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
Cafe for demente og pårørende	Ninna Krabbe Andersen	23 39 99 91

## 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:	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:	Lena Agerskov	20 84 63 38 lena@agervilla.dk
Best. Suppl.	Wivi Dohlmann	25 73 14 97 Wivi.dohlmann@gmail.com
Best. suppl.	Annie Helle Christensen	61 34 42 07 Anniehc46@gmail.com



## Faste Aktiviteter

Aktivitet:	Kontakt:	Startsted:	Dag:	Tid:
Engelsk	Jean Hansen 59 18 80 38	Aktivitetshuset Tølløse	Mandag Starter 30.september	14 - 16
Engelsk	Jean Hansen	Abildhaven Ugerløse	Fredag Starter oktober	14 - 16
Syng med	Lissi Gjørlund 23 30 50 59	Aktivitetshuset Tølløse	Torsdag Starter 5.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	Ring: Mandag- Fredag 10-16	
It-undervisning	Ole Randbæk 57 80 18 09	AktivCenter Merløse	Nye kurser annonceres	
Oplevelsesklubben	Inge Vestermarken 51 78 90 84	Oftest 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 - 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 - Tølløse**