

Brændpunkt

September, oktober, november 2025

Nr.129 35 årgang



**Det Aktive Center
Byparken**

Indholdsfortegnelse

Arrangementer i Byparken	Side 3
Brugerrådet	Side 4-13
Caféen	Side 14
Svinninge Pensionist– og Efterlønsforening	Side 15-16
Foreninger	Side 17
Ældre Sagen	Side 18-19
Telefon Tavle	Side 20

Redaktion:

Karin Larsen og Margit Møldum Brugerrådet, Tina Traborg Aktivitetsvejleder.

Næste nummer af Brændpunkt udkommer **1. december**

Indlæg kan afleveres til Brugerrådet Byparken 2, 4520 Svinninge

Eller på E-mail: tincr@holb.dk

Deadline: **21. november**

Brugerrådet i Byparken står for bladets udgivelse/økonomi. Har du lyst til at give en donation er det til konto

Reg. Nr. 1726 Kontonr. 6299977283

Brændpunkt omdeles til medlemmerne i Svinninge Pensionist– og Efterlønsforening.

Man kan også selv hente det i Byparken 2, Svinninge.

Biblioteket, Protreatment og Lægehuset

Brændpunkt ligger også på Kommunens Hj. side. [https://holbaek.dk/Service-og-selvbetjening/Ældre-og-pensionister/Aktiviteter-og-samvær/Det Aktive Center Byparken/Brændpunkt](https://holbaek.dk/Service-og-selvbetjening/Ældre-og-pensionister/Aktiviteter-og-samvær/Det-Aktive-Center-Byparken/Brændpunkt)

Svinninge området

Arrangementer i Byparken

Mandag den 1. sep. kl. 14.00	Banko v/Pensionist– og Efterlønsfore.
Onsdag den 17. sep. kl. 9.00	Udflugt v/Pensionist– og Efterlønsfore.
Mandag den 22. sep. kl. 13.30	Husets Fødselsdag
Mandag den 6. oktober kl. 14.00	Banko v/Pensionist– og Efterlønsfore.
Torsdag den 9. oktober kl. 13.30	Underholdning Ældre Sagen
Mandag den 20. oktober kl. 12.30	Løvfaldstur.
Mandag den 3. november. kl. 14.00	Banko v/Pensionist– og Efterlønsfore.
Mandag den 17. november kl. 14.00	Julehygge
Onsdag den 26. november kl. 13.00	Lions Lotte Riisholt
Mandag den 1. december kl. 14.00	Banko v/Pensionist– og Efterlønsfore.
Torsdag den 4. december kl. 13.00	Julefrokost

Brugerrådet gør opmærksom på at det er tvivlsomt, om at der bliver vaccinationer i Byparken i år.

Information fra Brugerrådet

Brugerrådet vil rigtig gerne have, at man ved tilmelding til deres arrangementer først ringer til den kontaktperson, som står på opslaget/invitationen, og derefter via en bankoverførsel betaler det beløb, som arrangementet, koster til konto

Reg. Nr. 1726 Kontonr. 6299977283 og skriver, hvem det er fra.

Husk både fornavn og efternavn.

Kan dette ikke lade sig gøre, kan man ringe til Karin Larsen på **mobilnr. 61866356** og tilmelde sig.

Dette tiltag skyldes, at banken ikke vil have, at der er for mange kontanter i omløb.

Brugerrådet i Byparken

Formand	Hanne Becker	Tlf. 40306104
Kasserer	Karin Larsen	
Rådsmedlem	Connie Madum	
Rådsmedlem	Margit Møldum	
Rådsmedlem	Inger Larsen	
Bilagskontrollant	Lene Karlsen	
Bilagskontrollant-suppleant	Jens Erik Nielsen	
Aktivitetsvejleder	Tina Traborg	Tlf. 72365334

Tovholder

Det Aktive Center Byparken

Stolegymnastik: Mandag kl. 10. Jette Tlf. 30568021

Bridge: Tirsdag kl. 13.30 og Onsdag kl. 19 Preben Jakobsen Tlf. 24835821

Kortspil: Tirsdag kl. 13. Irene Tlf. 21122185

Gymnastik: Torsdag kl. 10 Helle Lyngsø Tlf. 22673839

Åbent Hus: Torsdag kl. 13 Hanne Becker Tlf. 40306104

Kortspil: Torsdag kl. 13 Grethe Hansen til. 41357004

Datastuen: Torsdag kl. 10-12 Erik Nielsen Tlf. 50725509

Lørdagscafe: Lørdag i lige uger kl. 13.30 Lene Karlsen
Tlf. 2165 4205 og Karin Larsen Tlf. 61866356

Åbent Hus

Så går sommeren på hæld, og det er tid til at starte alle efterårsaktiviteterne op.

Håber I har haft en dejlig sommer, selv om den til tider har været lidt fugtig, men vi har heldigvis også haft sol og varme.

Vi starter den 4. september kl. 13.00 – 15.30

Hvis du er ny og kunne tænke dig at være med til lidt hygge med kaffe, strik og hækling, hvor snakken går, så er du velkommen til at møde op.

Medbring venligst en kop og 10,- kr. til kaffen

På gensyn til såvel nye som "gamle"

Venlig hilsen

Åbent Hus-teamet

Inge og Hanne



Lørdagscafé

Opstart lørdag den 6/9

Vi ses

Kl. 13.30-15

De bedste hilsner fra

Lene 21654205 og Karin 61866356



ÆLDREFITNESS I BYPARKEN

Opstart



**Torsdag den 4. september
2025 kl. 10.**

De bedste hilsner fra Helle Lyngsø



Stolegymnastikken

starter

mandag den

8. september

Ældre Sagen
Tornved – Svinninge

Hygge og Musik for alle

Torsdag d. 9. oktober 2025

På Det Aktive Center Byparken Svinninge kl. 13.30- 15.30

Vi lytter til, synger med, og måske tager vi en sving om, imens Stjernedrys fra Holbæk spiller glad musik.

Der er kaffe og kage. Pris 35 kr.

Tilmelding senest 2/10 via hjemmesiden

www.aeldresagentornved-svinninge.dk eller til Anete Larsen
mobil: 21277657



Fødselsdag

Det Aktive Center
Byparken 2, Svinninge

mandag den 22. september
kl. 13.30 – 16.00

Husets 34-års fødselsdag fejres med, at vi inviterer
på kaffe og lagkage.



Maud Kofod

Kommer og underholder med musik og sang

Lidt om Maud

Mandag aften underviser hun Grevinge Gospelkor -
et kor med mere end 60 sangere.

De sidste par år har hun været meddirigent i
Jyderup sangkor, som i år fejrer 100-års jubilæum.

**Brugerrådet gør opmærksom på, at der kun er meget få
p-pladser til rådighed i Byparken.**

**Arrangementet er gratis, men der er
tilmelding til:**

Inger på tlf. 2166 8445 fra 8/9 -12/9
-max 70 deltagere

Venlig hilsen
Brugerrådet
Byparken



Audebo Pumpestation ca. 1930



Løvfaldstur

Til

Audebo Pumpestation

Mandag den 20. oktober 2025 fra kl. 12.30 – ca. 17.00

Afgang kl. 12.30 fra Byparken med efterfølgende opsamling ved OK-tanken ("Brugsen")

Turen går til Lammefjordens Besøgscenter/Audebo Pumpestation
Her får vi en rundvisning med foredrag, som varer ca. 1½ time.

Guiden vil fortælle os om Lammefjordens historie og pumperne, som sørger for udpumpningen af dræningsvandet fra hele Lammefjorden på 10.000 tdr. land, og om hvordan vandet løftes 7½ meter op og sluses ud i fjorden.

Bagefter er der kaffe og kage i Café Kedelhuset.

Pris for turen incl. foredrag og kaffe er kr. 150,-

Tilmelding til Inger på tlf 21 68 84 45 i perioden fra 8/10 – 11/10

Herefter indbetales til konto nr. 1726 629997728330

Gør venligst opmærksom på, om du er **kørestolsbruger** af hensyn til liftbus.

VIGTIGT at huske FORNAVN og EFTERNAVN på indbetalingen
Indbetalingen er bindende



Lammefjorden under inddæmning

Med venlig hilsen
Brugerrådet
Byparken

Julehygge

Det Aktive Center
Cafeen Byparken 2

Mandag den 17. november 2025

Kl. 14.00 - 16.00

Gløgg eller kaffe m/3 æbleskiver 20,00
kr.

ekstra kan købes

Tilmelding:-Unødvendig - afholdes som
åbent hus i ovenstående tidsrum

Med julehilsen
Brugerrådet
Byparken



Lions Club
inviterer til

Eftermiddagshygge
Med Lotte Riisholt



Det Aktive Center Byparken 2

onsdag den 26. november 2025 kl. 13.00 – 15.30



Underholdning ved Lotte Riisholt

Kaffe og lagkage

Deltagelse gratis. Tilmelding til

Hanne Becker 40 30 61 04

I perioden 10/11 – 16/11

Der er plads til 50 deltagere.

Med venlig hilsen
Lions Club
Brugerrådet





Julefrokost



Det Aktive Center,
Byparken 2

torsdag den 4. december 2025
kl. 13.00-16.30

**Menu: -Lækker julefrokost fra Boyes Mad
samt kaffe og julesmåkager**

Pris pr. person 250,00 kr. inklusiv 1 genstand.

Derefter 10,00 kr. pr. genstand

Tilmelding skal ske til Karin på tlf. 61 86 63 56

I perioden fra 17/11 – 21/11

Hvorefter der indbetales til konto nr. 1726 6299977283

Skriv, hvem det er fra. Husk både fornavn og efternavn.

Betaling er bindende.

Det foregår efter ”først til mølle-princippet”, der er plads til:



Venlig hilsen
Brugerrådet
Byparken



VI HAR EN FIN MOTIONSMASKINE

HVEM MÅ BENYTTE EN MULTIMASTER?

ALLE – DOG IKKE PERSONER MED EN VÆGT OVER 130 KG

HVAD ER EN MULTIMASTER?

En komplet motionsmaskine, hvor øvelserne understøttes af små elektromotorer.

HVEM ER DEN TIL GAVN FOR?

Genoptræning og vedligeholdelse af formen –
særligt for syge og ældre med nedsat/begrænset mobilitet.

HVORFOR ER DEN GOD FOR ÆLDRE OG BEVÆGELSESHÆMMEDE?

Træningen er skånsom, fordi kroppens tyngde fjernes, eftersom man ligger eller sidder.
Man træner muskulært, og muskulaturen masseres og udstrækkes med lav belastning af leddene.
Bevægelserne sker i et roligt tempo.

HJÆLP TIL AT BRUGE MASKINEN?

Hvis du har svært ved at forstå vejledningen til maskinens brug, så kan du aftale en personlig instruktion med
Helle Lyngsø enten pr.sms /mobil: 22673839 el. mail: hely1958@gmail.com.



**I træningsrummet i Byparken står der træningsmaskiner
til fri afbenyttelse. Kom og prøv, tag en ven med.
Har du brug for en vejledning i brug af maskinerne så kontakt
Aktivitetsvejleder Tina Traborg 72365334**





KOM OG SPIS I HOLBÆK KOMMUNES CAFÉER

Vidste du at du som pensionist eller efterlønsmodtager kan bestille varm eller kold mad i Holbæk Kommunes Caféer?

Du kan endda tage gæster med!

Du skal blot HUSKE at bestille maden 5 dage i forvejen hos Husassistenterne.

Du bestemmer selv hvor tit du vil komme og spise!

Brug cafeen når du har været til aktiviteter eller når du lyst!

Cafeen har åben alle dage
mellem 11.30—12.30

Du kan betale med mobilepay.

For mere information kan du kontakte
husassistenterne i caféen
fra 10.00 -12.30, eller se på
Holbæk Kommunes hjemmeside.
Søg på Cafeer.



Svinninge Pensionist– og Efterlønsforening

Kære medlemmer!

Siden sidst!

Vi håber I har haft en god sommerferie og ser frem til at se jer igen til vores aktiviteter i efteråret.

Vi genoptager bankospillene mandage den 1. september, 6. oktober, 3. november og 1. december kl. 14.00 i Det Aktive Center Byparken

Vi afholder sensommertur til Vridsløselille Statsfængsel den 17. september og afholder den traditionelle julefrokost torsdag den 27. november i Svinninge Sportscenter med ny vært og musik.

Håber vi ses til vores arrangementer.

Bestyrelsen

Den nuværende bestyrelsessammensætning:

Formand Lene Karlsen, Bygaden 26B, Kundby, 4520 Svinninge Tlf. 21654205

Næstformand Jette Olsen, Åparken 20, 4520 Svinninge tlf. 30568021

Sekretær Grethe Hansen, Bjerregården 12, 4520 Svinninge tlf. 41357004

Kasserer Axel Villumsen, Kalvehavevej 21. 4300 Holbæk tlf. 21201439

Best.medlem Grethe Samuelsen, Solbakkevej 21, 4520 Svinninge tlf. 20545859

Best. Medlem Connie Madum, Hvedevænget 14B, 4520 Svinninge tlf. 60666928

Best.medlem Karin Gerd Larsen, Vibevej 7, 4520 Svinninge tlf. 61866356

Suppleant Carsten Nielsen, Skolelodden 2, 4520 Svinninge tlf. 59265486

Suppleant Kaj Nielsen, Ringstedvej 29, 4520 Svinninge tlf. 25139525

Svinninge Pensionist- og Efterlønsforening



JULEFROKOST

Torsdag den 27. november 2025 i Svinninge Sportscenter

kl. 13.00 – 17.00

Julebuffet + 1 snaps

Musik : Thopper

Lotterier

Drikkevarer for egen regning

Pris kr. 225,00 pr. person (kun for medlemmer)

Tilmelding og betaling senest den 15. november 2025.

Tilmelding til Lene Karlsen tlf. 21654205

Betaling til Nordea Bank reg.nr. 1726 konto nr. 5014409450

Bestyrelsen



50+ Kundby

Kontakt

Annie Hass

Mobil: 42342448

Motion for seniorer i Gislinge hallen.

Ved spørgsmål ring til

Jan Vestergård tlf. 51306980

Birthe Ammundsen tlf. 51 89 03 37

Annette Sørensen tlf. 42 44 38 33

Motion for livet Svinninge.

I kan bare komme og prøve at være med
eller ringe.

Formand Lisbeth Friis-Jensen Tlf.
30611583.

Kortspil i Gislinge

Kortspil hver torsdag
fra 13.30-16

i Gislingehallen.

Jens Larsen 24774354

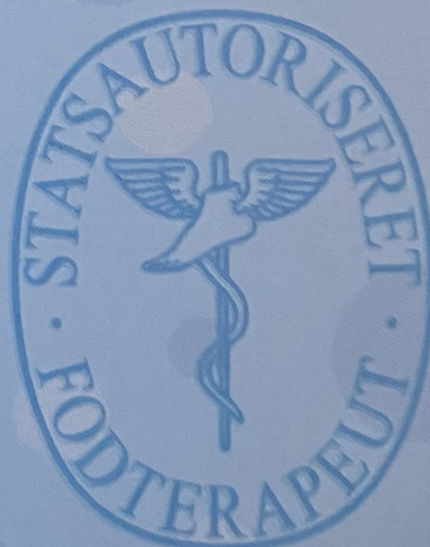
Klinik for fodterapi

v/ Statsaut. fodterapeut Sanne Delff

tlf: 40 21 48 46

Konsultation efter aftale

Strandvejen 7 B,
4520 Svinninge



Brit Jensen (formand) Tlf: 51 20 24 56.

Mail: eidem.bj@gmail.com

Alle kan få tryghedsopkald.

Det vil sige, at tryghedsopkaldere hver morgen ringer til de tilmeldte ældre for at sikre sig, at alt er i orden.

For nærmere oplysninger:

Anette Josephsen, Tlf. 93 91 46 40,

Mail: anettejosephsen@hotmail.com

Benny Frandsen, Tlf. 61 75 43 15,

Mail: bennygfra@gmail.com

Alle tiders nyhedsbrev

Husk at du kan tilmelde dig og modtage e-mail med information om vores afdelings arrangementer.

Tilmelding sker på vores hjemmeside

aeldresagen.dk/lokalafdelinger/Tornved-Svinninge.

Hvis du ønsker hjælp til dette, kan du kontakte Lone Forman. Tlf. 29 68 15 11 eller

Ruth Hansen. Tlf. 41 41 96 20.

Du kan afmelde nyhedsbrevet til enhver tid.

Arrangement tilmelding

Tilmeldinger til vores arrangementer sker gennem Ældre Sagens bookingsystem. Det er nemt at udføre, og skal gøres via vores hjemmeside Ældre Sagen/Tornved-Svinninge. Hvis du ønsker hjælp til dette, kan du kontakte Lone Forman. Tlf. 29 68 15 11 eller Ruth Hansen Tlf. 41 41 96 20

Bridge

Mandage kl. 13.30-16.30. Det Aktive Center Elmelunden, Jyderup.

Hver mandag fra kl. 13.30 -16.30. Kontingent 100 kr. pr ½ sæson.

Prisen er for alle, ikke kun medlemmer. Yderligere oplysninger hos Sonja og Poul Søegaard

Tlf. 42 92 35 00 Mail: ps.soeegaard@gmail.com

Ud at gå i det blå med vandrestøvler på.

Torsdage kl. 9.30 – ca. 12.30.

Mødested: Jyderup Højskole, Sølyst v/ parkeringsplads.

Yderligere oplysninger hos Ruth Hansen,

Tlf. 41 41 96 20, ruth.hansen@pc.dk,

Lise Jensen Tlf. 20 12 41 42

liseholmjensen50@gmail.com

Onsdagscafé for demente og pårørende

Sidste onsdag i måneden kl. 14 – 16.

Sted: Det Aktive Center Rosenvænget, Mørkøv. Der er mulighed for hyggeligt samvær og snak med andre med samme problemer. Vi hygger, synger og drikker kaffe sammen med demenskoordinator fra Holbæk kommune.

Marianne Thomasen Tlf: 42 18 96 08

Mail: mariannethomasen0@gmail.com

Fitness

Ældre Sagen og Fitness Loop har indgået en aftale, man kan komme til fitness hos Loop også her i Tornved-Svinninge. Drivsårvej 1, 4450 Jyderup. Pris 209,00 kr. pr måned.

Bordtennis

Tirsdage kl. 14-16. I Jyderuphallen. Husk inde sko.

Lise Jensen, Tlf. 20 12 41 42

mail: liseholmjensen50@gmail.com

Gratis for medlemmer af Ældre Sagen.

It-hjælp

Du kan få **gratis** hjælp i dit hjem, hvis du har problemer med din pc eller tablet. Kontakt en af vores hjælpere: Dennis Jakobsen, Ipad/Iphone.

Tlf. 25 70 04 47. Mail: 1947lajos@gmail.com

Johnny Hansen, Windows. 22 88 67 81.

Mail: johnnycarstenhansen@gmail.com.

Pinki, Windows, Ipad/Iphone. 51 26 31 87.

Mail: smukkehex@gmail.com

Handyman

Du kan få gratis hjælp til småopgaver i hjemmet, fx ophængning af billeder, skifte en pære eller andet, som er blevet vanskeligt for dig.

Troels Jørgensen: Tlf 29 86 35 79.

Mail: troels2g@gmail.com

Leif Sørensen: Tlf 22 58 39 97.

Mail: lesq9900@gmail.com

Besøgsvenner

Har du lyst til at blive besøgsven, eller vil du gerne have besøg af en af vores besøgsvenner, så ring til Anita Lillelund på Tlf.60 68 89 42 og hør nærmere.

Stolegymnastik for borgere.

Torsdag kl. 10-11

Sted: Det Aktiv Center Elmelunden, Jyderup

For kvinder og mænd som har lyst og behov for at få rørt kroppen, og samtidig få lidt socialt samvær.

Henvendelse : Kirsten Wagner Tlf. 21 20 41 36

Thomas Nissen Tlf. 61 27 78 64

Vågetjeneste

En våger er en person som sidder ved den døende, den sidste dag, de sidste timer for at give tryghed for den døende og familien.

For mere information kontakt Helene Sabransky.

Tlf. 23 90 00 08, Edel Mogensen Tlf. 23 90 00 07 mellem 10.00-16.00

Mail: Vågetjenestenest@vsgmail.com

Petanque

Onsdage kl. 10-12.

Sted: Petanquebanerne ved Jyderup Hallen

Kom og få motion og et godt grin over et spil petanque. Ældre Sagen stiller kugler til rådighed.

April-oktober udendørs: Kl. 10-12

Oktober-marts indendørs: onsdage kl. 14-16

Finn Harder, Tlf. 20 27 69 35.

Cafe for mænd

Caféen vil være åben for alle mænd onsdag i lige uger kl. 10-12.

Den holdes i graverboligen på Ny Kirkevej 6 i

Jyderup, hvor der er egen indgang

og en hyggelig stue blandt andet med mulighed for at lave kaffe.

Henning Hoffmann. Tlf. 29 83 05 26

Handy-værksted

Ældre sagen i Tornved-Svinninge har åbnet værksted i kælderen i Det Aktive center

Rosenvænget i Mørkøv. Har du noget, der skal repareres? Trænger cyklen til at blive lappet eller du har en ledning, der er defekt.

Åben: mandage i lige uger mellem kl. 9-11. Du får råd og vejledning om, hvilke materialer, der skal bruges. Vi kan dog afvise større og mere komplicerede ting.

Kontakt Ruth Hansen 41 41 96 20

Torsdagsklub med spisning

Torsdag 25. september kl. 16-19.30.

Sted: Det aktive center Rosenvænget, Mørkøv

Ensomhed – den store tidsrøver. David Vincent Nielsen, konsulent i Ældresagen fortæller om symptomer og konsekvenser af at føle sig ensom. Hvordan forebygges ensomhed? Vi får ideer til os selv og naboen, og en del råd til hvordan ensomheden kan brydes.

Anete Larsen 21 27 76 57

Pris: 175 kr. inklusiv spisning, drikkevarer kan købes

Tilmelding er bindende ved betaling!

Nyttige numre i kommunen

Holbæk Kommune	72 36 36 36
Dagcenter Byparken	72 36 53 35
Teamleder Dagcenter Byparken	72 36 63 24
Køkken/Cafe Byparken	72 36 53 74
Hjemmepleje Svinninge	72 36 36 54
Hjemmesygeplejerske	72 36 35 98
Hjemmepleje Mårsø kl. 7-9.00 el. 12-13.00	72 36 36 77
Visitator	72 36 36 36
Tekniske hjælpemidler kl. 8.00-11.00	72 36 36 36
Kropsbårne hjælpemidler	72 36 36 36
Aktivitetsvejleder Tina Traborg	72 36 53 34
Kørsel til læge, øjenlæge-Flextrafik	72 36 36 36
Kørselskontoret-hvis man skal til sygehus	70 15 35 15
Flextrafik-åben kørselsordning kl.8.00-16.00	70 26 27 27
Batterier og slanger i metermål: Oticon Tlf.	32 26 90 98

