

Brændpunkt

December, Januar, Februar 2026

Nr.130. 36 årgang



**Det Aktive Center
Byparken**

Indholdsfortegnelse

| | |
|--|------------|
| Arrangementer i Byparken | Side 3 |
| Brugerrådet | Side 4-8 |
| Caféen | Side 9-11 |
| Svinninge Pensionist– og Efterlønsforening | Side 12 |
| Foreninger | Side 13 |
| Ældre Sagen | Side 14-15 |
| Telefon Tavle | Side 16 |

Redaktion:

Karin Larsen og Margit Møldum Brugerrådet, Tina Traborg Aktivitetsvejleder.

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

Indlæg kan afleveres til Brugerrådet Byparken 2, 4520 Svinninge

Eller på E-mail: tincr@holb.dk

Deadline: **19. februar.**

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>

Svinninge området

Arrangementer i Byparken

Mandag den 1. december. kl. 14.00

Torsdag den 4. december kl. 13.00

Mandag den 5. januar kl. 14.00

Mandag den 2. februar kl. 14.00

Onsdag den 18. februar kl. 14.00

Torsdag den 9. april kl. 13.00

Banko v/Pensionist- og Efterlønsfore.

Julefrokost

Banko v/Pensionist- og Efterlønsfore.

Banko v/Pensionist- og Efterlønsfore.

Årsmøde

Påskefrokost



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.

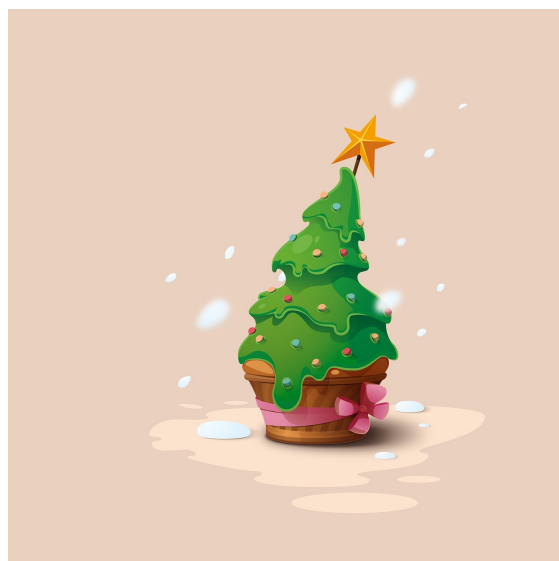
Husk både fornavn og efternavn.

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 Tlf. 72365334 | Tina Traborg | |



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

Vi nærmer os julen med hastige skridt, og det betyder, at efterårssæsonen er ved at være slut.

Vi har haft mange hyggelige timer med kaffe og masser af kage, snak og strik og ikke mindst med det lille bankospil, vi har en gang om måneden.

Vi slutter undtagelsesvis på en mandag, nemlig den 8. december grundet andre arrangementer i huset.

Efter juleferien ses vi igen **DEN 8. JANUAR KL. 13.00**

Hvis du sidder derhjemme og tænker: Er det mon noget for mig? – så kom og prøv det af – du møder bare op, men tag lige en kop og 10,- kr. med til kaffen.

Alle ønskes en rigtig **glædelig jul** og samt et **godt nytår** med tak for 2025.

Venlig hilsen

Åbent Hus-teamet

Inge og Hanne



Lørdagscafé

Hver anden lørdag, lige uger

Juleferie fra 29/11-10/1-2026

Vi ønsker alle en god jul og et godt nytår.

Tak for i år

Vi ses

Kl. 13.30-15

De bedste hilsner fra

Lene 21654205, Karin 61866356

og Bente Søe



ÆLDREFITNESS I BYPARKEN

Torsdag kl. 10.

Ældremotion holder juleafslutning torsdag den 18.12.25 fra kl. 10.

Der serveres kaffe og æbleskiver.

Vi starter op igen torsdag den 8.1.26 kl.10

Tak for et forrygende aktivt efterår - I er så seje allesammen. Hvis I har det ligesom mig, så får jeg så meget positiv energi af at gøre gymnastik sammen med jer 🤗

Jeg holder vinterferie i uge 5 🏂 - så ingen gymnastik den 29.1.26

I ønskes alle en rigtig glædelig jul med jeres familier og et aktivt og oplevelsestur godt nytår 🍷 🥂

De bedste hilsner fra Helle



Stolegymnastik Mandag kl. 10

Juleferie fra den 8. dec til den 12. jan.



Alle pensionister er velkommen

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



Cafeen på Det Aktive Center

Byparken anbefaler

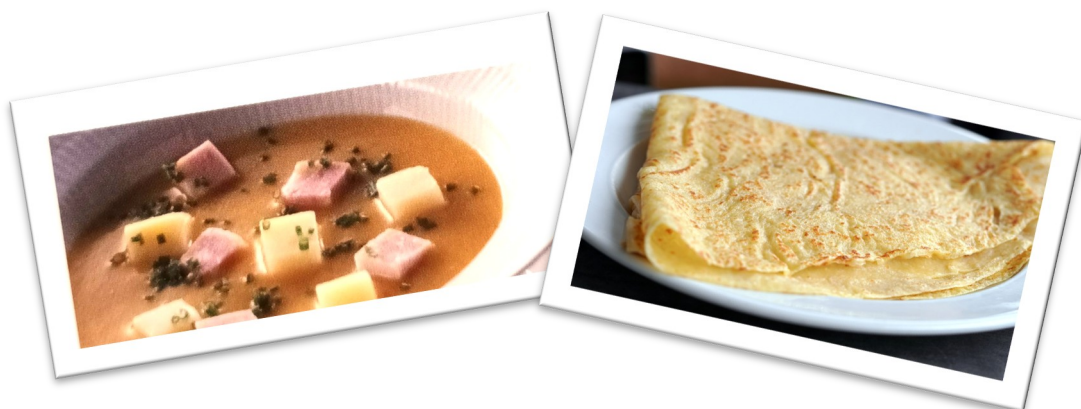
Månedens udvalgte menu

torsdag den 15. januar

kl. 11.30-12.30

**Gule ærter m/sprængt nakke
sennep og rødbeder. Kartoffler er tilvalg.**

Pandekager m/ syltetøj



**Tag gerne en ven
pårørende med.**

Visiterede til cafeen: 70,-kr.

Ikke visiterede: 93,-kr.

Tilmelding og betaling senest 5. januar i cafeen

Via mobilepay mellem 10.30-12.30

Betaling er bindende.

Hilsen Holbæk Kommunes cafeer og fælleskøkken

Cafeen på Det Aktive Center

Byparken anbefaler

Månedens udvalgte menu

torsdag den 15. januar

kl. 11.30-12.30

**Helstegt kylling m/ persille, skysovs, kartofler
og bagte rodfrugter
Mandelbudding m/ saftsovs**



**Tag gerne en ven
pårørende med.**

Visiterede til cafeen: 70,-kr.

Ikke visiterede: 90,-kr.

Tilmelding og betaling senest 9/2 i cafeen

Via mobilepay mellem 10.30-12.30

Betaling er bindende.

Hilsen Holbæk Kommunes cafeer og fælleskøkken



KOM OG SPIS I HOLBÆK KOMMUNES CAFÈER

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

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 havde en dejlig tur med 52 deltagere til Vridsløselille Statsfængsel den 17. september og har haft nogle gode bankospil i løbet af efteråret.

Vi fortsætter med bankospil den 1. december og i det nye år de 5. januar og 2. februar kl. 14,00 i Det Aktive Center Byparken.

Vi siger tusind tak for jeres deltagelse i vore arrangementer i løbet af 2025

og ønsker alle en glædelig jul og et godt nytår.

Bestyrelsen



Den nuværende bestyrelsessammensætning:

Formand Lene Karlsen, Bjerregården 16, 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

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



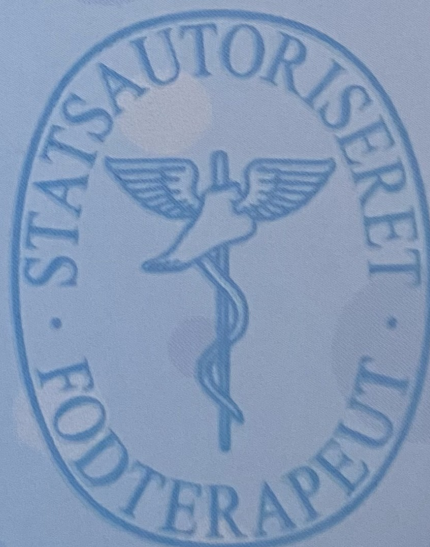
Klinik for fodterapi

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 Thomassen Tlf: 42 18 96 08
Mail: mariannethomassen0@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 239,00 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

Besøgsvener

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

Stolegymnastik for borgere.

Torsdag kl.10-11

Sted: Det Aktive 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@vest@gmail.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

Julehygge

Torsdag 11. december kl. 14-16.

Sted: Det Aktive Center, Gl. Elmelunden, Elmelunden 1, Jyderup

Vi hygger med gløgg, kaffe og æbleskiver sammen med god musik og sang.

Lise Holm Jensen 20 12 41 42

My FAIR LADY på NY TEATER

Torsdag 12. februar kl. 20-23.

Sted: DET NY TEATER

Sprogprofessor Henry Higgins indgår et væddemål med Oberst Pickering. Kan han løfte blomsterpigen Eliza Doolittle op fra storbyens rendesten til high society ved at lære hende at tale korrekt? Han former hende efter sit ideal af en sofistikeret kvinde. Men hvem forvandler egentlig hvem?

Ruth Hansen 41 41 96 20

Pris: 810 kr. Påstigning Svinninge Station kl. 17.00

Torsdagsklub

Torsdag 26. februar kl. 16-19.30.

Sted: Det Aktive Center Rosenvænget, Rosenvænget 100, Mørkøv

Tilmelding er bindende ved betaling!!

Vi synger fra Højskolesangbogen! Sammen med trubadur Peter Ankarfeldt, som fortæller små historier og anekdoter til nogle af sangene.

Måske synger han en af sine egne.

Anete Larsen 21277657

Pris: 200 kr. inklusiv spisning, drikkevarer kan købes

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 |

