



Ældre Sagen

ØLSTYKKE

Informationer fra lokalbestyrelsen i Ølstykke



Nr. 60 ✨ 34. årgang. Første halvår 2023

Velkommen til Ældre Sagens medlemsblad

INDHOLD	Nr.60/2023
Nyt fra formanden	Side 5
Turen gik til Knuthenborg	Side 6-7
Togtur til Dresden	Side 8
Lidt af det alvorlige	Side 9
Bliv skoleven	Side 11
Frivillig Mentor	Side 11
Nyt tiltag	Side 13
Frivilligfest 2022	Side 14-15
Besøgsvenner	Side 15
Årsmøde 2023	Side 17
Foredrag Hospitalsklovn	Side 18
Det kgl. Bibliotek	Side 18
It hjælp / Slægtsforskning	Side 19
Engelskundervisning	Side 20
Aktivitetsoversigt	Side 21
Fællesspisning ensomhed	Side 24-25
Udendørsaktiviteter	Side 25-26
Spis sammen på kroen	Side 27
Indendørsaktiviteter	Side 29-37
Hjælp til MitID	Side 30
Ganløse Revyen	Side 37
Karen Blixen Museum	Side 39
Nyhavns hemmeligheder	Side 39

Kontortid:

Kontoret på Græstedgård, lokale 4, er åbent den 12/01, 09/02, 09/03, 05/04, 04/05, 08/06/2023 fra

kl. 12:30 til kl. 13:30.

Det er muligt at ringe til kontoret i åbningstiden på telefon **5134 3650**.

Har du besvær med at bestille billetter?

IT afdelingen tilbyder, at du kan komme og lære at bestille og betale for billetter til arrangementerne.

Der er åbent fra **kl. 10:00 - 11:30 tirsdage og torsdage**, dog ikke på helligdage. Ingen tilmelding, blot mød op i lokale 5.

Udgiver: Ældre Sagen i Ølstykke

Redaktør: John R. Jordan,

Telefon: 2259 4978

Mail: aesagen.jrj@gmail.com

Tryk: CJGRAFIK APS, Køge.

Næste blad: Deadline: 1. maj.

Husk!

Når du på kontoret eller i IT afdelingen vil købe en plads til et arrangement, så har du brug for **medlemsnummer** og **fødselsdato** på alle de personer du vil købe plads til. Betalingen skal ske ved hjælp af Dankort. Har du i andre sammenhæng behov for at betale penge til afdelingen, kan følgende konto nr. benyttes: Reg. nr. 1345 konto nr. 3497 378 523.

Hjemmeside: <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>

Lokalbestyrelsen for Ældre Sagen i Ølstykke



Formand

Susanne Kongsaa

Søhøj Park 8, st. lejlighed 2. Tlf. 5135 0289.

Mail: FM.Oelstykke.237@aeldresagen.dk



Kasserer

Jens Andersen

Søhøj Park 8, 2. lejlighed 7. Tlf. 2149 0692

Mail: KS.Oelstykke.237@aeldresagen.dk



Næstformand

Erik Jørgensen

Violvej 3. Tlf. 4017 7066

Mail: erikjoerg@gmail.com

Arrangementer, rejser og It ansvarlig.



**Bestyrelses-
medlem**

Marie Louise Juul Borgen

Storkevej 4. Tlf. 2896 6071.

Mail: sek.aeldresagen237@gmail.com

Sekretær / Generationsaktiviteter.



**Bestyrelses-
medlem**

Inge Hjort

Andantevej 5. Tlf. 4717 7650 / 2142 0350.

Mail: ihhnnypost@gmail.com

Social-humanitær - Besøgstjenesten.



**Bestyrelses-
medlem**

Benny Bauner

Bjarkesvej 14. Tlf. 3049 4908.

Mail: mo.aeldresagen237@gmail.com

Motionsansvarlig.



**Bestyrelses-
medlem**

John R. Jordan

Midgårdsvej 1. Tlf. 2259 4978.

Mail: aesagen.jrj@gmail.com

Bladredaktør.



Suppleant

Birgit Bjørnbak

Alfred Hansens Plads 4. Tlf. 2096 9459.

Mail: birgit.bjornbak@gmail.com

Arrangementer og rejser.

Kompetencerne er mange og vores faglige stolthed stor!

KASA Gruppen A/S
blev stiftet i 2006 og
beskæftiger i dag over
50 medarbejdere.

**Spar
momsen**
på din næste
håndværksopgave!

Tilbuddet er gældende
på de første 5.000 kr.
til og med 31.12.2023.

Vi er en gruppe af fagfolk med faglærte og dygtige kompetencer indenfor EL, Tømrer, Murer og Maler. Der bygges på gode og stolte danske håndværks-traditioner, med fokus på kvalitet og byggeproces.

Vi har med andre ord Elektrikeren med speciale indenfor belysning, Tømreren der kan tilpasse den nye bordplade til de skæve vinkler i eksisterende køkken, Mureren der kan restaurere murværk fra 1800 tallet, Maleren der ved at forarbejdet er vigtigt.

KASA Gruppen A/S udfører små opgaver i enkelt fagentreprise eller større opgaver udført i Hoved- eller Totalentreprise.

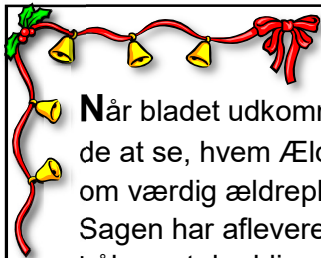
Ingen opgaver er for små!!

KASA Gruppen A/S er din sikkerhed for en god byggeproces.

KASA
gruppen

KASA Gruppen A/S // Støberivej 14 // 3660 Stenløse
Tlf. 70 208 268 // www.kasa.dk

Nyt fra formanden!



Når bladet udkommer er folketingsvalget overstået. Det bliver spændende at se, hvem Ældre Sagen skal samarbejde med de næste år primært om værdig ældrepleje, ensomhedspolitik og den nye ældrelov. Ældre Sagen har afleveret et omfattende høringssvar til den nye ældrelov og vi håber, at der bliver taget godt imod vore ønsker.

Ensomhed er en stor udfordring, og Ældre Sagen arbejder for en national politik på området. I vores afdeling prøver vi at bekæmpe ensomhed ved at have mange spisearrangementer og have besøgsvenner til dem, der har behov. Desværre er behovet større end vi kan honorere, så vi søger besøgsvenner. Et nyt tiltag for at skaffe flere besøgsvenner var, da vi 1. oktober 2022 havde opsat et telt i Egedal Centret og bød på kaffe/te og småkager mens vi uddelte foldere om besøgsvenner. Det vil vi gentage til foråret selvom vi endnu ikke ved, om det har givet flere besøgsvenner.

Mange ældre er nervøse for at gå ud, fordi de er bange for at falde. I Ølstykke afprøver vi lige nu på frivillige, om vi skal tilbyde workshops i faldteknik til medlemmerne. **Fald trygt og stå stærkere** opbygger deltagerens faldkompetencer og lærer deltagerne, hvad der skal til for at undgå faldulykker.

Vores stavgang hold under Ingelise Lehmann er stoppet, da der kun var nogle få deltagere tilbage. Mange tak til Ingelise for 6 års frivilligt arbejde for os. Vi er interesseret i at få et nyt hold startet op, så kan du gå med stave, instruere andre eller ønsker at gå med på et hold, så kontakt en af os i bestyrelsen.

Vi oplever stor opbakning til vores arrangementer, og jeg vil takke alle deltagere og især de frivillige for et dejligt år med meget samvær og ønske alle

Glædelig jul og Godt nytår
Susanne



Turen gik til Knuthenborg Safaripark

Onsdag den 21 september 2022, havde Ældre Sagen i Ølstykke sammen med Roskilde Rejser arrangeret en super dejlig tur til Knuthenborg Safaripark.

Vi var 48 mere eller mindre morgenfriske deltagere, der havde sat hinanden stævne ved Coop 365 på Ørnebjergvej.

Selv om alle havde været tidligt ude af døren var humøret højt, solen skinnede fra en skyfri himmel og det var en fantastisk september dag. Snakken gik fint undervejs og alle hyggede sig.



Turen gik igennem et fantastisk dejligt sjællandsk landskab, som på grund af den skyfrie himmel og skønne sol, tog sig ud fra sin bedste side.

Efter ca. 51 km kørsel nåde vi frem til Piberhus rasteplads og det var tid til at strække benene lidt og møde andre af deltagerne på turen.



På Piberhus rasteplads bød Ældre Sagen på morgen kaffe og rundstykker, som blev serveret på spejdermanner.

Efter endt morgenmad, tog vi fat på de sidste ca. 87 km til Knuthenborg Safaripark. Dejligt at det var med bus og ikke på cykel.

Turen gik til Knuthenborg Safaripark

Vel ankommet til Knuthenborg fik vi en guidet rundvisning blandt parkens mange forskellige spændende dyr.



Da den guidede rundvisningen var overstået blev der kaldt til fælles spisning, både for dyr og mennesker.



Vi fik serveret en platte med bl.a. marine-rede sild, karrysalat på lokale æbler, æg fra Dalbakkegård, stegt fiskefilet med grøn remoulade, frikadelle med sennep og agurkesalat, hønsesalat fra Dalbakkegård med bacon og ost. Det hele serveret med det gode brød fra den lokale bager Marc Pabst.

Da alle var færdige med at spise fortsatte turen med et besøg i tigerskoven og

abeburet. Turen gennem tigerskoven forgik via en bro, hvilket vi satte stor pris på, da det ellers ville have været lidt af en udfordring at stå ansigt til ansigt med en tiger han, der har en kampvægt på ca. 100 - 306 kg.

Efter at have nydt parken og alle dyrene, god mæt af gode oplevelser, gik turen hjem mod gode gamle Ølstykke igen, hvor ankom kl. ca. 17.00.

Benny



Togtur til Dresden!

Ældre Sagen Ølstykke og Best Travel

har arrangeret en dejlig togtur til:

Dresden & Spreewald

med overnatning på

Leonardo Hotel Dresden Altstadt

Afrejse mandag 22/5 – hjemkomst fredag 26/5 2023

Pris pr. pers. i delt dobbeltværelse kr. 5.395,00

Inkluderet i prisen:

Bus fra Ølstykke til København Hovedbanegården tur/retur

Togbillet inkl. pladsbillet København-Dresden tur/retur

Transfer i egen bus fra banegården i Dresden til hotellet tur/retur

4 nætter på Leonardo Hotel Dresden Altstadt****

4 x morgenmad på hotellet

1 x aftensmad på hotellet (dag 1)

1 x frokost i Spreewald

Byvandring i Dresden

Udflugt til Spreewald inkl. sejltur

Bådtur på Elben til Pillnitz

Dansk rejseleder på hele rejsen



Ikke inkluderet i prisen:

Drikkepenge, forsikringer og forplejning ud over det nævnte.

Tillæg pr. person

Dobbeltværelse som eneværelse.....kr. 950,00

Fast plads i bussen på transfer og udflugter....

.....kr. 150,00-250,00

Årsafbestillingsforsikringfra kr. 315,00

Årsrejseforsikring under 70 år..... fra kr. 443,00

Årsrejseforsikring over 70fra kr. 572,00

BEMÆRK!!

Tilmelding på hjemmesiden <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>
uden betaling senest onsdag den 01-02-2023.



Hvad er en Fremtidsfuldmagt!

En fremtidsfuldmagt, kan give andre mulighed for at handle på dine vegne, hvis du engang i fremtiden bliver syg eller svækket og derfor ikke er i stand til at varetage dine egne interesser.

Siden den 1. september 2017 har det været muligt at oprette en fremtidsfuldmagt, hvor du kan give en eller flere personer lov til at handle på dine vegne engang i fremtiden, hvis der skulle blive brug for det.

En fremtidsfuldmagt kan først træde i kraft, hvis du på et tidspunkt ikke længere kan varetage de økonomiske eller personlige forhold, som fuldmagten omfatter. Det kan være på grund af sygdom eller mental svækkelse.

Du kan oprette en fremtidsfuldmagt for ét område/forhold eller samlet for flere forhold i én fremtidsfuldmagt.

Krav!

Du skal være fyldt 18 år for at kunne oprette en fremtidsfuldmagt.

Derudover skal du kunne *handle fornuftsmæssigt**, som det hedder i loven, på det tidspunkt, du opretter fuldmagten.

Hvad koster en fremtidsfuldmagt?

Der vil være udgifter til advokat og notar, når du vil oprette en fremtidsfuldmagt. Det er forklaret i artiklen på Ældre Sagens hjemmeside. Og der vil også være udgifter til lægeerklæring, når fremtidsfuldmagten skal tages i brug.

Ældre Sagen

Færdigoprettet fuldmagt vedrørende personlige forhold

Partierne:
Undertegnede

Fuldmagtsgiver: Jens Jensen (EKSEMPEL)
Cpr.nr.: 3000454234
Adresse: Gløsevej 5, 4100 Ringsted

udsteder hermed fuldmagt til at handle på mine vegne i det omfang som er beskrevet her i dokumentet til:

Fuldmagtstager: Petra Petersen (EKSEMPEL)
Cpr.nr.: 3000454234
Adresse: Algate 17, 4000 Roskilde

Alternativ fuldmagt:

Hvis den nævnte fuldmagt ikke kan, vil eller er i stand til at påtage sig opgaverne, som er beskrevet i fuldmagten, er denne bemyndiget til fysisk at oprette en fuldmagt til følgende som alternativ fuldmagt:

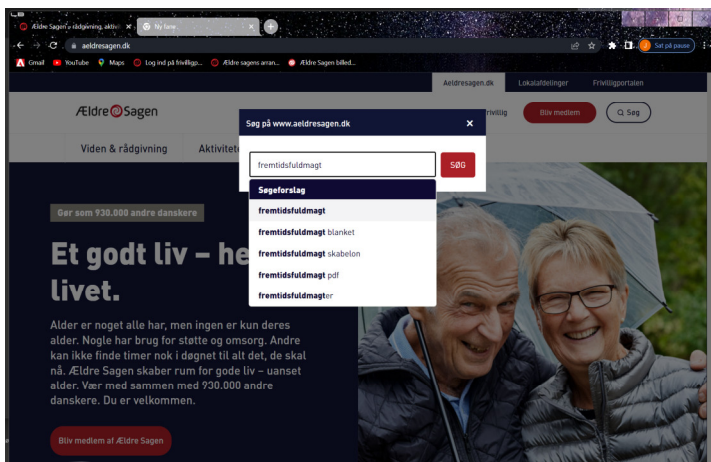
Alternativ fuldmagt: Hans Hansen (EKSEMPEL)
Cpr.nr.: 3000454234
Adresse: Bjergvej 33, 4100 Ringsted

Den originale fuldmagt skal med udgangspunkt være overdraget til og skal kunne fremlægges af den alternative fuldmagtsgiver, at denne kan handle efter fuldmagten.

Ikræfterklæring:

Fuldmagten træder i kraft så snart jeg har underskrevet den. Den skal fortsat gælde efter, at jeg på grund af fx demens, alzheimer, blodprop eller anden svækkelse måtte blive ude af stand til at handle fornuftsmæssigt og varetage mine anliggender på betryggende vis.

Eksempel på en fuldmagt fra Ældre Sagens hjemmeside.



På Ældre Sagens hjemmeside er der mulighed for at læse mere udførligt om oprettelse og ibrugtagning af en fremtidsfuldmagt.

Den nemmeste måde at finde artiklen på er ved hjælp af søgefeltet på forsiden.

Få det gjort, før det er for sent!

VI HJÆLPER DIG GODT PÅ PLADS I BOLIGLIVET

Vil du gerne sælge dit hjem, men virker det lidt uoverskueligt? Få overblikket hos os. Vi ved, hvad der skal til, for at du føler dig tryk gennem salgsprocessen.

Kontakt home Stenløse - Ølstykke på
tlf. **70 10 10 14** eller **stenloese@home.dk**.

Vi hjælper dig med hele bolighandlen
– kom trygt videre og godt hjem.

*Få en gratis
salgsvurdering*



home
Kom godt hjem

Et hjem er meget mere end fire vægge
og to flader. Det er et sted, hvor man
er der for dem, der er der for dig.

STENLØSE - ØLSTYKKE

v/ Fystro og Pedersen
Egedal Centret 11
3660 Stenløse
stenloese@home.dk
Tlf. **70 10 10 14**

Ejendomsmæglerkæde for Danske Bank koncernen

home
Kom godt hjem

Bliv skoleven!

I samarbejde med skolen kan du være med til at bygge bro mellem generationerne ved at læse højt for børn, fortælle historier, hjælpe med lektier eller være den voksne, der kan svare på "alt".

Kontakt Marie Louise Borgen
tlf. 28966071, mail: syslabor-gen@gmail.com og lad os få en snak om, hvordan du som frivillig i skolen kan være med til gøre en forskel for den næste generation.



Frivillig Mentor/Talentspejder

Ældre Sagen arbejder sammen med Talentspejdernes mentorordning.

Det hele går ud på at hjælpe unge fra 7-9 klasse, der har behov for en hjælpende hånd til at finde talentet og selvværd, for at komme godt i gang med en ungdomsuddannelse og selve ungdomslivet.

Vi mangler mentorer /talentspejdere – Er der nogen der har lyst

Mentorforløbet strækker sig over 24 uger, med et møde af ca. 1 ½ times varighed hver uge i et lånt lokale eller arbejdsplads, aldrig privat. Man arbejder med et særligt udviklet Talentprogram. I vil blive "godt klædt på" af en talentspejderkonsulent, der vil holde et informationsmøde /kursus.

Skoler her i Ølstykke har henvendt sig til talentspejderne om der er ca. 10 unge der har behov for den støtte.

I kan læse mere om talentspejderne på deres hjemmeside.

www.talentspejderne.org Har det jeres interesse, bedes I henvende jer til

Marie Louise Borgen, tlf. 2896 6071, mail: syslaborgen@gmail.com og aftale det videre forløb.

Ups!! Den nye skoleinspektør blev på sin første dag irriteret over den larm, børnene lavede i et klasselokale. Vredt åbnede han døren og hev fat i den højeste pige, som åbenbart talte mest. Han slæbte hende ned på sit kontor, satte hende i skammekrogen og bad hende holde mund. Nogle minutter senere stak en dreng hovedet ind og spurgte: - Hr. inspektør, hvornår får vi vores lærerinde tilbage?

GRATIS høreprøve

Hos Stenløse Hørecenter tilbyder vi bl.a:

- ♥ Egenbetaling fra 0kr
- ♥ 4 års garanti og service
- ♥ Kort ventetid
- ♥ Åbent alle hverdag fra 8:30 – 15:00
- ♥ Handicapvenlig – ingen trapper

Parker ved **Parkeringsplads F** - gå langs svalegangen
ved Fitness Centret, ca. 100 meter fremme ligger Stenløse
Hørecenter.



Egedal Centeret 76K,1. 3660 Stenløse

Tel. +45 47 17 07 97

Mail: info@slhc.dk

Hjemmeside: www.slhc.dk

Nyt tiltag.

Lørdag den 1 oktober 2022 forsøgte Ældre Sagen i Stenløse og Ølstykke, at hverve nye besøgsvenner i Egedal Centret.

Årsagen til dette arrangement skyldes det faktum, at der til stadighed mangler besøgsvenner både i Stenløse og Ølstykke.



Vi havde opstillet et lille telt på torvet foran Kvickly, hvor vi serverede kaffe og en lille kage til dem som var interesseret i at høre om besøgsvenner.

Som det fremgår af billederne, var der desværre ikke mange der besøgte vores

telt. Fraværet skyldes nok det faktum, at der ikke var mange kunder i Egedal Centret denne dag. Under alle omstændigheder gav det os nogle erfaringer med hjem.

Det er vores opfattelse, at det er et arrangement der sagtens kunne gentages, hvor der vil blive satset en hel del mere på at vi skal være mere synlige, og at der samme dag er et andet arrangement i centret der trækker flere kunder til.



Bliv frivillig i Ældre Sagen!

Frivilligfest 2022



Salen inden opdækning. Til højre er bordene pyntet og afventer de frivilliges ankomst.

Fredag den 30. september afholdt bestyrelsen i Ældre Sagen Ølstykke en fest for de frivillige i afdelingen.

Dette er en tilbagevendende tradition, hvor de frivillige fejres, for deres indsats i løbet af året, med en fælles frokost.



Alle finder en plads og festen kan begynde.



Men inden da, blev det store kolde bord præsenteret af Erik.



Bliv frivillig i Ældre Sagen!



Mathias holdt et mini foredrag om at falde rigtigt.



Der blev hygget og skålet ved alle borde.



Formand Susanne fik også lejlighed til at udlevere en del anerkendelser og årsmærker for de frivilliges lange engagement i Ældre Sagen.

Bestyrelsen i Ældre Sagen Ølstykke vil hermed benytte lejligheden til at takke alle de frivillige for deres indsats i løbet af året. Vi sæt-

ter meget stor pris på jeres hjælp.

Besøgsvenner og besøgsmodtagere.

I Ølstykke har vi mange skønne besøgsvenner, som hver uge gør en kæmpe forskel for et andet menneske.

Vi oplever, at både den der besøger og den som får besøg, har glæde af at mødes. Derfor vil jeg hermed opfordre de medlemmer som har brug for et besøg, til at tage kontakt til mig, så vi i fællesskab kan finde ud af hvad vi kan gøre. Også nye besøgsvenner skal være velkomne til at tage kontakt.

Vi taler så om hvad du ønsker at bidrage med og sammen finder vi en løsning. Du kommer tæt på et andet menneske og kan selv påvirke hvad der skal ske.

I går måske en tur, spiller kort, snakker om gamle dage eller noget helt andet.



Du er meget velkommen til at kontakte mig: Inge Hjort, mobil 2142 0350.



Gå godt

Gå til

Statsautoriseret

Fodterapeut

v/KiraWeile og

Jeanet Maud Jensen

Runa Fosbøl

Bryggertorvet 1

3650 Ølstykke

(ved siden af Blå Kors)

Tlf. 4717 1729

Tlf. 2759 7090

Annonce

Ølstykke Linedance.

Der dances hver tirsdag på Græstedgård Udlejrevej 13B, 3650 Ølstykke I festsalen, sidebygningen.

Vi danser i 2 perioder: Forår fra 3/1 til 2/5 2023, Efterår fra 30/8 til 15/12 2023.

- ◆ Kl. 11.30 - 12.00 nybegyndere
- ◆ Kl. 12.00 - 13.00 nye samt begyndere plus
- ◆ Kl. 13.15 - 14.30 let øvede
- ◆ Kl. 14.40 - 15.55 let øvede plus

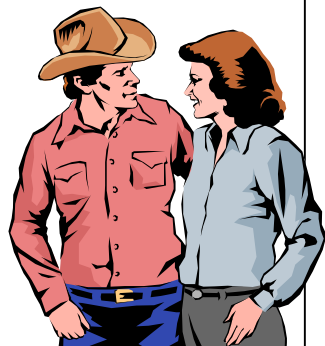
Pris pr. periode kr. 300.- hvis ønskes, kan der dances på 2 hold pris kr. 450.-

Der kan betales på Reg. nr. 2280 konto 629 973 2876 eller kontant ved fremmøde.

Nye deltagere er velkomne til en gratis prøve time.

Henvendelse Ketty Jørgensen tlf. 40359781 / Erik Jørgensen tlf. 40177066.

Nyt: Der vil kunne hentes yderligere oplysninger på vores hjemmeside: <https://www.oelstykkelinedance3650.dk>



Årsmøde 2023 for Ældre Sagen i Ølstykke

Årsmøde 2023

Mødet afholdes onsdag den 15. marts 2023, kl. 19:00 i Ølstykke Biblioteks festsal, Østervej 1 3650 Ølstykke.

Dagsorden ifølge vedtægter:

1. Valg af dirigent
2. Beretning om lokalbestyrelsens og koordinationsudvalgets virksomhed til godkendelse.
3. Forelæggelse af bestyrelsens regnskab, til udtalelse.
4. Orientering om bestyrelsens fremtidige virke.
5. Indkomne forslag, som skal være formanden i hænde senest 14 dage før mødet.
6. Valg af bestyrelsesmedlemmer for 2 år.
7. Valg af bestyrelsessuppleanter for 1 år.
8. Eventuelt.

Afdelingsbestyrelsen opfordrer kandidater til at henvende sig og få en orientering om arbejdet inden årsmødet.

HUSK
medlemskort!



Udflugter m.m

Foredrag med hospitalsklovn "Liva"

Den 27. januar 2023 afholder Ældre Sagen foredrag på Græstedgård, Udlejrevej 13 B. 3650 Ølstykke kl. 13.30

Hvis du har spekuleret på hvad en hospitalsklovn egentlig er for en størrelse, og hvilken glæde de kan bibringe andre, så er dette foredrag bestemt noget for dig?

Med teorien bag hospitalsklovnetanken, gennem gode eksempler og fine billeder vil Lene Kragh fortælle om arbejdet med ældre med demens og indlagte syge børn.

Foredraget har en varighed af to timer. I forbindelse med foredraget vil der blive serveret kaffe eller the og kage!

Der er plads til 50 deltagere!

Pris kr. 130,00 pr. person

Tilmelding via hjemmesiden fra den 01/12/2023, kl. 12.30:

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>



Rundvisning på Det kgl. Bibliotek

Den 13. marts 2023 kl.12.50 inviterer Ældre Sagen på rundvisning.

Vi følger rundvisningen "Biblioteksturen", hvor vi skal se den nyere bygning Den Sorte Diamant, den ældre del af biblioteket, bygningerne Holm og Hansen.

Der bliver på rundvisningen fortalt om arkitekturen, historien, kulturaktiviteter og Det Kgl. Biblioteks virke.



Rundturen varer 1 time.

Vi mødes på Søren Kierkegaards Pl. 1, 1221 København K.

Rundvisningen kan slutes af med et besøg i cafeen, hvor udsigten over havnen kan nydes medens der indtages mad/drikke for egen regning.

Der er plads til max. 24 deltagere.

Deltagerpris kr. 50,00 pr person.

Tilmelding via hjemmesiden fra den 12/01/2023, kl. 12.30:

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>

Fortvivl ikke, IT hjælp er i nærheden!



Har du problemer med en stationær computer, netværksproblemer eller lignende der ikke kan løses på IT-caféerne på Græstedgård eller du på anden måde, ikke har mulighed for at benytte dig af disse tilbud, så kan vi tilbyde at komme hjem til dig i stedet. Vi vil normalt komme 2 IT-hjælpere der medbringer billedlegitimation fra Ældre Sagen.

IT-hjælp i hjemmet ydes i perioden 11. januar til 05. maj 2023

Pris pr. gang er: Kr. 20,00.

Send en SMS til 4017 7066 med teksten "IT hjemme" samt navn og telefonnummer - så ringer vi og hører hvad vi kan hjælpe med , samt aftaler dato og tidspunkt for besøget. Vi kører normalt ud mellem kl. 16:30 og 18:00 og normalt indenfor få dage!

Uden for ovenstående periode kan alle få hjælp i hjemmet, men bed venligst kun om hjælp hvis det er virkeligt nødvendigt – IT hjælperne har også behov for ferie. Der må i øvrigt påregnes længere ventetid på besøg i sommer-og vinterferietiden.

Slægtsforskningscafe.

Er du interesseret i slægtsforskning, og har du lyst til at være sammen med andre med samme hobby, så se her!

Vi mødes for at udveksle erfaringer om kilder og hjælperedskaber til at finde og organisere vores slægtsforskning, eller få ideer til at komme videre hvor du måske er kørt fast. Du er også velkommen til:

"Åben slægtsforskningscafe"

Er du bare interesseret i at høre lidt om hvad slægtsforskning er for noget, så kom og besøg os – vi fortæller gerne om hvad vi laver, og hvordan du kan komme i gang selv.

Som med IT-caféerne kræver det ingen tilmelding - vi mødes hver onsdag kl. 09.30 - 12.00 på Græstedgård - lokale 5.

Pris pr. gang er: kr. 10.00 for deltagelse inkl.. kaffe/te og småkager.

Sæsonstart: **Onsdag d. 01. februar 2023.**

Sæsonslut: **Onsdag d. 26. april 2023.**

Undervisning i Ølstykke

Engelsk hold 1, brush up kursus.

Tirsdage kl. 10.00-12.00 på Græstedgård i lokale 10.

Opstart d. 27.09.2022 afslutning 25.04.2023

Underviser Helle Arnø, tlf: 4717 2453, eller 2091 2453

mail: helle.arnoe@gmail.com

Pris kr. 150,00 inkl. materialer. Tilmeldes på hjemmesiden: <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>. Husk at anføre ENG 1.

Engelsk hold 2 - Let øvede - øvede.

Tirsdage kl. 10.00-12.00 på Græstedgård i lokale 7.

Opstart 04.10.2022 afslutning 25.04.2023

Underviser Margrethe Maibøll, tlf: 6047 4524

mail: mmaiboell93@gmail.com

Pris kr. 50,00 Tilmeldes på hjemmesiden: <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>. Husk at anføre ENG 2.

Engelsk hold 3 - Fortsættere og øvede.

Onsdage kl. 10.00-12.15 på Græstedgård i lokale 10.

Opstart 05.10.2022

Underviser Kamal Khan, tlf: 5136 3794

mail: kk_consult@hotmail.com

Pris kr. 50,00 Tilmeldes på hjemmesiden: <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>. Husk at anføre ENG 3.

Engelsk hold 4 - Fortsættere og øvede.

Onsdage kl. 13.00-15.15 på Græstedgård i lokale 10.

Opstart 05.10.2022

Underviser Kamal Khan, tlf: 5136 3794

mail: kk_consult@hotmail.com

Pris kr. 50,00 Tilmeldes på hjemmesiden: <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>. Husk at anføre ENG 4.

Ønsker du at blive bedre til at tale engelsk? Så tag kontakt til en af underviserne og hør om hvilket hold der vil passe bedst til dig.

Oscar Wilde!

The old believe everything: the middle-aged suspect everything: the young know everything!

Oversigt over aktiviteter i Ølstykke 2023

Januar Spis sammen på Ølstykke Kro Torsdag den 19.01 Pris kr. 80,00 Vært: Erik Jørgensen. Menu: Krebinetter med stuvet blomkål og hvide kartofler. Tilmelding via hjemmesiden. Se side 29.	Rundvisning på Det kgl. Bibliotek Mandag den 13.03 Pris kr. 50,00 Tilmelding via hjemmesiden. Se side 19 Årsmøde 2023 Onsdag den 15.03 Ølstykke Biblioteks festsal, Østervej 1, Dagsorden ifølge vedtægter Se side 17.	Tilmelding via hjemmesiden. Se side 25. Rundvisning på Karen Blixen Museum Rungstedlund Onsdag den 19.04 Pris kr. 340,00 Tilmelding via hjemmesiden. Se side 39. Jazz og dans Søndag den 23.04 Pris kr. 50,00 Tilmelding via hjemmesiden. Se side 35.	Pris kr. 5.395,00 Bemærk: Tillægspris for enkeltværelse. Tilmelding via hjemmesiden. Se side 9. HUSK! AT REJSE ER AT LEVE. H.C. ANDERSEN 
Foredrag om Hospitalsklovne på Græstedgård Fredag den 27.01 Pris kr. 130,00 Tilmelding via hjemmesiden. Se side 19	Spis sammen på Ølstykke Kro Torsdag den 16.03 Pris kr. 80,00 Vært: Benny Bauner Menu: Skipperlabskovs.	Spis sammen på Ølstykke Kro Torsdag den 27.04 Pris kr. 80,00 Vært: Marie Louise Borgen Menu: Kalvefrikasse med hvide kartofler Tilmelding via hjemmesiden. Se side 29.	Bemærk! *Alle priserne er pr. person!
Februar Spis sammen på Ølstykke Kro Torsdag den 16.02 Pris kr. 80,00 Vært: Inge Hjort Menu: Gullasch med kartoffelmos. Tilmelding via hjemmesiden. Se side 29.	Tilmelding via hjemmesiden. Se side 25. Spis sammen på Ølstykke Kro Torsdag den 30.03 Pris kr. 80,00 Vært: Susanne Kongsaa Menu: Ris taffel med kylling. Tilmelding via hjemmesiden. Se side 25.	Maj Byvandring Nyhavns Hemmeligheder Mandag den 08.05 Pris kr. 80,00 Tilmelding via hjemmesiden. Se side 39 Togtur til Dresden Afrejse mandag den 22.05 Hjemkomst fredag den 26.05	Aldre  sagen ØLSTYKKE
Marts Spis sammen på Ølstykke Kro Torsdag den 02.03 Pris kr. 80,00 Vært: Birgit Bjørnbak Menu: Biksemad med spejlæg og rødbeder. Tilmelding via hjemmesiden. Se side 25.	April Spis sammen på Ølstykke Kro Torsdag den 13.04 Pris kr. 80,00 Vært: John R. Jordan Menu: Brændende kærlighed.		

Kom trygt igennem din Vælg RealMæglerne Vig

I disse tider kræver en bolighandel en dygtig og grundig ejendomsrådgiver – og ikke blot et hurtigt svar. RealMæglerne har eksisteret i over 50 år, netop fordi vi altid har kundernes tilfredshed i fokus.

Tag derfor fat i din lokale ejendomsmægler hos RealMæglerne og snak om netop din boligsituation.



Flodvej 73B, 2765 Smørum ☎ 4497 3921 | [www.realmæglerne.dk](#)

bolighandel Viggo Axelsen – Egedal

omsalgsmægler. Vi står i et marked, hvor det
et salg. RealMæglerne Viggo Axelsen har
hed som vores førsteprioritet.

ne Viggo Axelsen, hvor vi altid er klar til en



Ørnebjergvej 1, 3650 Ølstykke ☎ 8282 8200

Fællesspisning mod ensomhed

I uge 45 afholdt Ældre Sagen Ølstykke arrangementet 'Danmark Spiser Sammen' på Ølstykke Kro. Der var 50 personer der deltog og fik serveret dejlig flæskesteg med hvide og brune kartofler samt en gen-



stand til maden.



Lene Kragh, der fortalte om Hospitalskloven Liva der laver "Sjov for alvor".

Til kaffen blev der serveret æblekage med flødeskum.



Da alle var færdig med at spise, fik vi besøg af



musik kan være med til at åbne for vejen ind til mennesker der er lidt udfordret på livet. Jeg er overbevist om, at alle nød Lenes fortællinger og der blev trukket flere gange på smilebåndet undervejs. Der var også enkelte af fortællingerne der bragte nogle triste

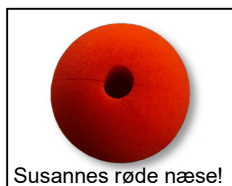
Lene fortalte meget levende nogle anekdoter fra hendes virke som Hospitalsklovn, og om hvordan

minder frem. Denne situation taklede Lene også på bedste vis, i form af trøstende ord og berøring. Hele situationen var så rørende, at den trak lidt fugt i øjenkrogen.

Da Liva var ved at takke af, blev vi spurgt om Susannes næse ikke var lidt bleg, hvilket vi var enige i og det blev der straks gjort noget ved. Hurra for de røde næser!

Det er en sjældent syn, at se vores formand så rød om næsen.

Jeg er sikker på, at alle hyggede sig og havde nogle dejlige timer. /JRJ



Udendørsaktiviteter i Ølstykke

Cykling - oplevelser og motion.

Tid: Onsdage kl. 10:00 til ca. 14:00.

Sted: Ved bageren i Ølstykke stationsby.

Sæson: April til november.

I ulige uger er turene på 20 - 30 km. med en gennemsnitshastighed på ca. 13 km/t.

I lige uger er turene på 40 - 50 km. med en gennemsnitshastighed på ca. 16 km/t.

På alle ture holder vi pause ca. halvvejs, hvor vi kan nyde vores medbragte mad og drikke i det gode selskab. Kom glad og nyd den friske luft, naturen og det gode selskab.

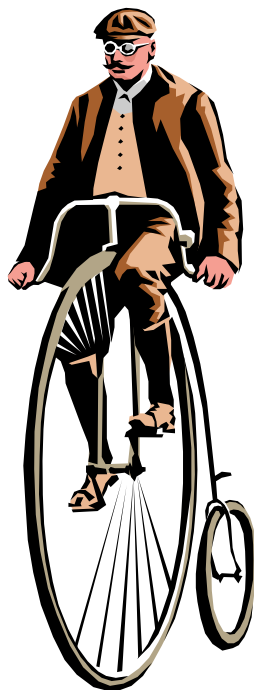
Eneste krav er en cykel og en godkendt cykelhjelm - det gode humør kommer af sig selv.

Kontaktpersoner:

Palle Frederiksen tlf. 6120 7701

Erik Dam tlf. 2946 0554

Tommy Hesselbjerg tlf. 2859 0602



Udendørsaktiviteter i Ølstykke

Krolf.

I perioden fra den 01-11.2022 - 01.04.2023 spilles der mandage kl. 12:00 - 14:00 i Ølstykke Hallen og onsdage kl. 10.00-12.00 Græstedgårds have.

Krolf er halvt krocket, halvt golf og helt sjovt. Motionér inde og få frisk luft ude! Pris kr. 100,00 pr. sæson.

Kontaktperson: Ann Larsen, tlf. 2044 0116, mail: anfl.larsen@gmail.com.

Tilmelding via hjemmesiden:

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>



Traveture kort 4-6 km

Tid: Torsdage kl. 10:00 hele året

Sted: Lige uger: Coop 365, Ørnebjergvej 3, Ølstykke

Ulige uger: Aldi; Niels Olsens vej 2, I. Ølstykke

Ingen tilmelding.

Sidste torsdag i måneden tager vi på tur

Benny Bauner 3049 4908 eller sogb.oelstykke@gmail.com



Traveture lang 8-10 km

Tid: Torsdage kl. 10:00 hele året

Sted: Lige uger: Coop 365, Ørnebjergvej 3, Ølstykke

Ulige uger: Aldi; Niels Olsens vej 2, I. Ølstykke

Ingen tilmelding. Sidste torsdag i måneden altid ved Ølstykke station, da vi tager på tur med bus eller tog. Husk madpakken!

Per Jørgensen 2231 5529



SE LIGE HER!

Ældre Sagen Ølstykke er kommet på Facebook.

Følg os her: <https://www.facebook.com/aeldresagenoelstykke>





Spis sammen på kroen!



Traditionen forsætter med fællesspisning på kroen.

Ølstykke Kro
Københavnsvej 23
3650 Ølstykke

Dag	Dato	Menu	Vært
Torsdag	19/01	Krebinetter med stuvet blomkål og kartofler	Erik Jørgensen
Torsdag	16/02	Gullasch med kartoffelmos	Inge Hjort
Torsdag	02/03	Biksemad med spejlæg og rødbeder	Birgit Bjørnbak
Torsdag	16/03	Skipperlabskovs	Benny Bauner
Torsdag	30/03	Ris taffel med kylling	Susanne Kongsaa
Torsdag	13/04	Brændende kærlighed	John R. Jordan
Torsdag	27/04	Kalvefrikasse med kartofler	Marie Louise Borgen

Pris: kr. 80,00. Prisen dækker mad og 1. genstand samt kaffe.

Tidspunkt: Alle mødedage kl. 13:00.

Tilmelding på hjemmesiden indtil mandag kl. 13:00 i samme uge som arrangementet finder sted.

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>

Kontaktperson: Erik Jørgensen Tlf. 4017 7066.



Kom og vær med!
Det vil glæde os,
at se dig på kroen!

Vi giver dine fødder en god behandling

Dine fødder er dit fundament, og det har stor betydning for dit velbefindende at de har det godt.

Pas på dem i hverdagen.

Hold øje med om dit fodtøj passer til dine fødder – så forebygger du problemer i det lange løb.

Kom til os med dine fodproblemer - vi har fod på det!

En fodbehandling består af negleklip, oprensning, beskæring af hård hud, hælrevner og ligtorne, samt efterfølgende indsmøring, råd og vejledning.

Skosalg hver torsdag kl. 11.00 – 17.30



Klinik for fodterapi v/Michele Pedersen

Rådhus Alle 12 - 3650 Ølstykke

Tlf. 47 17 32 33 / 26 16 38 33

www.mp-fodterapi.dk

Statsautoriseret Fodterapeut. Klinikken er akkrediteret i 2019

Indendørsaktiviteter i Ølstykke

Stole Fitness

Tid: Mandage kl. 13.00 - 14.00. Sted: Bibliotekssalen, Ølstykke bibliotek.

Opstart: 02.01.2023. Afslutning: 24.04.2023.

Holdet er motion for dem, der ikke af forskellige årsager kan deltage i gængse motionsformer. Har du problemer med knæ, hofter og ryg og er du ikke til løb, hop og lignende, men alligevel ønsker og har behov for at få rørt kroppen. Pris kr. 50,00. Tilmelding via hjemmesiden:

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>

Ketty Jørgensen, tlf. 4035 9781,
e-mail: kettyhoebjerg@gmail.com
eller

Marie Louise Borgen, tlf. 2896 6071,
e-mail: syslaborgen@gmail.com

Vi anbefaler, at alle får rørt sig og der er plads til nye interesserede!



Bridge



Sted: Græstedgård, lokale 10

Tid: Torsdage kl. 13:00 - 17:00

Starter 06.10.22 og slutter 30.03.2023

Tilmelding på hjemmesiden: <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>.

Det er ikke muligt at blive undervist og der er venteliste. Hvis du vil skrives op, så kontakt

mig før du betaler kr. 100,00 på hjemmesiden. Anni Lillian Valin Olsen, tlf. 4033 7043

Bordtennis

Tid: Tirsdage og torsdage fra kl. 10:00. Sted:

Team Egedal BTK / Ølstykke BTK, i kælderen i Nordfløjen af Stengårdsskolen, ved siden af ungdomsskolen

Pris ca. kr. 300,00 pr. halvår.

Mikael Mikkelsen tlf. 2757 5535. Mail: btkteamegedal@gmail.com



Susannes fodpleje

Pas på fødderne hele året

Alm. fodbehandling.

Fodbad, klip, slib, oprensning, fjernelse af hård hud. massage m. creme kr. 370,00.

Shellac - fødder, én farve kr. 350,00. Rabat ifm. fodbehandling.

For mere info og priser, se min hjemmeside: www.susfodogvoks.dk

Behandling af patienter der får kommunalt tilskud.

Mulighed for behandling i eget hjem + kørselstilskud.

Gaveidé:

Køb et gavekort til en du holder af!

Susanne Lorenzen

Vandmanden 82, 3650 Ølstykke

Tlf. 2740 8464

Mail: sus.lorenzen@gmail.com



**Har du stadig behov for hjælp til
MitID er dette muligt i
Ældre Sagen Ølstykkens
IT Cafe på Græstedgård, lokale 5.**

**IT stuerne er åbent tirsdag og torsdag
fra den 10. januar til og med 10. maj
Åben fra klokken 10.00 - 12.00.**

Whist

Tid: Mandage kl. 18.30

Sted: Græstedgård lokale 10

Pris kr. 100,00



Kontakt: Inga Møller 30298028 uranus@webspeed.dk eller Hanne Julie Czubaniuk 30334331

Tilmelding på hjemmesiden: <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>

Søndags Mødested

Hver søndag kl. 14-17 på Græstedgård, Hestestalden

Kom og vær med, hyg dig med andre med spil, kort, strik og andet.
Medbring selv forplejning!

Kontakt: Anita Lauridsen 30509773 anita@designrus.dk

Bestyrelsen for Ældre Sagen i Ølstykke vil gerne bidrage til, at der kan etableres flere dame/herre værelser.

Kontakt formand Susanne Kongsaa:

5135 0289, mail: FM.Oelstykke.237@aeldresagen.dk

Dameværelser

Læs mere om de enkelte dameværelser på deres side på vores hjemmeside: <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>

Jomfruburet

Torsdage i lige uger, kl. 19:00 - 22:00 - Sted: Græstedgård, lokale 8.

Tove Bauner, tlf. 2866 2624, mail: tovebauner@gmail.com eller

Anni Svindt, tlf. 2194 5817, mail: svindt@mail.dk

Pigekammeret

Tirsdage i ulige uger, kl. 13.00 - 16:00 - Sted: Græstedgård, lokale 9.

Jette Weikop, tlf. 4272 1511, mail: weikop@pc.dk

Dameværelset

Indendørsaktiviteter i Ølstykke

Onsdage i ulige uger, kl. 13:00 - 16:00 - Sted: Græstedgård, lokale 8.
Marie Louise Borgen, tlf. 2896 6071, mail: syslaborgen@gmail.com eller
Inge Nørskov, tlf. 2380 0470, mail: ingenoerskov44@gmail.com

Fruentimmerne

Torsdage i lige uger, kl. 14:00 - 17:00 - Sted: Græstedgård, lokale 8.
Bente Busch, tlf. 2046 1835, mail: bente.busch@outlook.dk

Nymferne

Onsdage i ulige uger, kl. 13:00 - 16:00 - Sted: Græstedgård, lokale 9.
Birgit Bjørnbak, tlf. 2096 9459, mail: birgit.bjornbak@gmail.com eller
Birgit Petersen, tlf. 4011 1095, mail: p.birgit@gmail.com

Morgenfruerne

Onsdage i lige uger, kl. 10:00 - 13:00 - Sted: Græstedgård, lokale 9.
Hanne Pedersen, tlf. 2946 6416, mail: hp090545@gmail.com

Herreværelser

Læs mere om de enkelte herreværelser på deres side på vores hjemmeside: <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>

Herreværelset

Torsdage i lige uger, kl. 17:00 - 22:00 - Sted: Græstedgård, lokale 9.
Bjarne Kragh, 4026 2733, mail: b-m.kragh@gmail.com.
Sven Larsen, 4031 4092, mail.: svelis@cdnet.dk

Karlekammeret

Torsdage i ulige uger, kl. 14:00 - 17:00 - Sted: Græstedgård, lokale 4.
Kurt Hansen, tlf. 5083 6794, mail: loogku@gmail.com

Bjørnebanden

Onsdage i lige uger, kl. 13:00 - 17:00 - Sted: Græstedgård, lokale 7.
Bjarne Hansson, tlf. 4026 3410, mail: bha120150@gmail.com

Tilflytterne

Mandage i ulige uger, kl. 10:00 - 13:00 - Sted: Græstedgård, lokale 5.
Poul Erik Dahl, tlf. 2225 6750, mail: pedahl@live.dk

Ak ja: Halvvejs inde i gudstjenesten læner kvinden sig over til sin mand og siger:
"Jeg har lige slået en lydløs prut. Hvad skal jeg gøre?". Hvorefter han svarer: "Put et nyt batteri i dit høreapparat..."

Indendørsaktiviteter i Ølstykke

Bowling

Tid: Hver tirsdag kl. 14:00. **Sted:** Ballerup Bowling, Tempovej 35.

Vi har få ledige pladser. Tilmelding kan ske til Leni Lensing tlf. 4077 9270 eller Otto Fredskilde tlf. 6064 7506.



Maleklub.

Tid: Tirsdag i lige uger kl. 14:30 - 18:00.
Opstart: 06.09.2022. **Afslutning** 02.05.2023
Sted: Græstedgård lokale 7.



Akryl- og oliemaling på lærred og hygge. Vi inspirerer hinanden og i løbet af sæsonen vil vi tage ud og hente inspiration på udstillinger eller andet.

Pris kr. 300,00pr. Sæson, som dækker kaffe/te og kage hver gang og tilskud til udflugter m.m.

Kontakt Hanne Knudsen 3023 8096, hgk@pc.dk. Tilmelding via hjemmesiden:

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>

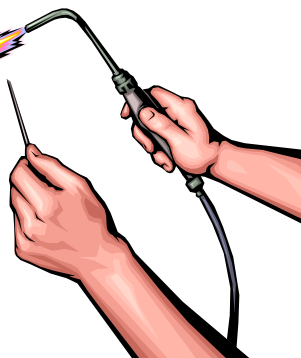
Åbent Værksted

Tid: Tirsdag kl. 09:00 - 12:00.

Sted: Ungdomsskolens Værksted, Hindbærvangen 224, Smørum.

Der kan arbejdes både med metal og træ. Vi har mulighed for at bruge/låne ungdomsskolens værksteder tirsdag formiddag.

Der er svejseværker, boremaskiner, afretter, rundsave, træ- og metal drejebænk, afkorter, båndsav, båndpudser, tyndplade bukker/valse og sandblæser mv.



Mulighed for lift motorcykel og småreparationer bil. Håndværktøjet er begrænset. Så fylder din hobby for meget på køkkenbordet, eller ønsker du bare at dele din interesse med andre, så kom og se/brug facelifterne og lad os lære af hinanden.

BEMÆRK! Alt brug af maskinerne er på eget ansvar!

Til værkstederne er der et møderum der kan bruges til "skrivebordsarbejde".

Kontakt: Torben Jørgensen, 3011 6461, mail: tgjoer@stofanet.dk

Indendørsaktiviteter i Ølstykke

Stræk og bøj

Tid: Mandage kl. 10:00 - 12:00 fra den 12.09.2022 til den 27.04.2023.

Sted: Ølstykkehallen og Badmintonhallen

Hver mandag: Gymnastik, afspænding, håndbold, badminton, tæppecurling og kegler.

Har du spørgsmål, er du velkommen til at sende en mail til sogb.oelstykke@gmail.com eller ringe til Benny på 3049 4908 eller til Tove på 2866 2624.

Pris kr. 100,00 pr. sæson.

Tilmelding via hjemmesiden:

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>.



Sang

Sangaften er for alle som holder af musik og sang. Der er ingen krav til deltagernes kunnen indenfor området – hver fugl synger med sit næb.

Vi synger 26.01 / 23.02 / 23.03 / 20.04 / og 11.05.2023 i mødesalen under Ølstykke Bibliotek.

Sæsonstart 26.01.2023, sæsonafslutning 11.05.2023, hvor vi mødes kl. 18.00

Du kan få brug for at købe Seniorsangbogen hos boghandleren.

Kontaktperson Kai Normann Andersen 2449 6182 eller Birgitte Wagner Luck 2933 4481



Strik og hygge



**Den 18/01 - 15/02 - 15/03 - 12/04 og 10/05
kl. 13:00 - 16:00**

**Græstedgård, lokale 7.
Sommerferie i juni og juli.**

Jeg glæder mig til at se jer!

Inge Hjort. Tlf. 4717 7650 / mobil 2142 0350

Tilmelding via hjemmesiden:

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>

Indendørsaktiviteter i Ølstykke

IT-caféer (kræver ikke tilmelding)



Tid: Tirsdage kl. 10.00 – 12.00 Sted: Græstedgård lok. 5
Tid: Torsdage kl. 10.00 – 12.00 Sted: Græstedgård lok. 5

Hjælp til Pc'er, programmer, Tablets, IPads, Smart Phones, billedbehandling m.m.

Pris pr. gang: **Kr. 10.-** for deltagelse, incl. kaffe/the og småkager.

Sæson start: **tirsdag d. 10. januar.**

Sæsonslut: **torsdag d. 10. maj.**

Jazz og dans

Søndag d. 23. april 2022 kl. 14.00.

Sted: Bibliotekssalen, Ølstykke

Vi danser til jazzmusik, der serveres kaffe, hjemmebagte boller og kage.

Der er mulighed for at købe vand og øl
Håber vi ses til nogle hyggelige timer!

Tilmelding via hjemmesiden:

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>. **Pris kr. 50,00.**

Inge Hjort. Tlf. 4717 7650 / mobil 2142 0350, Mail: ihhnnypost@gmail.com.



Gymnastik

Tid: Onsdage kl. 09.00-10.00 fra 07.09.2022 til og med 29.03.2023

Sted: Salen på Græstedgård

Vi laver opvarmning, mave-ryg og balleøvelser samt udstrækning på måtter/underlag. Husk måtter.

Instruktør: Bente Lagerberg, tlf.nr. 2843 5991

Pris 100 kr. pr. sæson. Tilmelding via hjemmesiden:

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>

Behandling og træning

- til ældresagens medlemmer



FysioDanmark er Danmarks største sammenslutning af kvalitetssikrede fysioterapeuter med mere end 80 fysioterapi-klinikker fordelt over hele landet.

Alle leverer de ydelser af højeste kvalitet inden for fysioterapi, træning og sundhedsfremme.

Fysiodanmark er en virksomhed, der arbejder med en bred tilgang til sundhed samt forebyggelse og behandling af skader og livsstilssygdomme.

Hos os vil du møde både fysioterapeuter, sygeplejersker, fitnessinstruktører og fysioterapeut studerende.

Vi hjælper dig som har behov for speciel vurdering og vejledning i forbindelse med din træning. Det betyder at hvis du tidligere har gennemgået operation, har slidigt eller på anden vis har specielle behov i forbindelse træning så har du mulighed for at blive mødt af en fysioterapeut som i samarbejde med dig kan planlægge og gennemføre en tryk træning.

Vi har rigtig mange specifikke hold tilbud som f.eks.

Gigthold

Balancehold

Special hold til Ryg/skulder/knæ

Puls og styrke

Varmtvandsbassin

Hos os er det altid trygt og sjovt at træne og vi glæder os til at møde dig! 😊

FysioDanmark Egedal- Ølstykke

Rådhus Allé 23, 3650 Ølstykke

Tlf. 4717 8947 e-mail: 3650@fysiodk.dk

Litteraturkredse på Græstedgård lokale 8

2. tirsdag i måneden kl. 10:00-12:00 Birgit W Nielsen bjwn@mail.tele.dk
3. tirsdag i måneden kl. 12:00-14:00 Jytte Præbel 26175246
4. tirsdag i måneden kl. 10:00-12:00 Thue Aalling thueaalling@gmail.com
1. onsdag i måneden kl. 10:00-12:00 Kirsten Garsdal 25121359
4. onsdag i måneden kl. 10:00-12:00 Grethe Holmberg 44980092



Fitness i Sundhedscentret



Vi bruger Egedal Kommunes træningssal 3 med maskiner, når vi

torsdag kl. 18:15-19:15

eller

søndag i to hold hhv.

kl. 11:00 -12:00

og

kl. 12.00 - 13.00

træner vore kroppe.

Opstart

Torsdag 05/01/2023

Søndag 08/01/2023

Vi har mulighed for at få hjælp af fysioterapeut Caroline Lorenzen, når vi har brug for det.

Pris 100.00 kr.

for 4 måneder,
tilmelding på hjemmesiden.



<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>

Kontaktperson Susanne Kongsaa 51350289.

Vi elsker blomster...!

Værtindegaver, herregaven, buketter, planter, specialiteter, spa-produkter, begravelsesbinderi og festbinderi.

Find mere inspiration på vores hjemmeside og følg os på facebook.



Villa Tusindfryd - Egedal centret 47, telefon 47 17 70 80.

www.villatusindfryd.dk Mail: villatusindfryd@hotmail.com.

Ganløse Revyen 2023

Ældre Sagen Ølstykke vil forsøge at gentage den bragende succes fra sidste år.

Men ved redaktionens afslutning var det endelige program for 2023 endnu ikke fastlagt.

Så snart der foreligger et nyt program, vil dette blive meddelt som nyhedsbrev og være tilgængeligt på vores hjemmeside.

Vi glæder os til at se hvad de finder på af løjer i år!



Reklame fra sidste år!

Karen Blixen Museum Rungstedlund!

Onsdag den 19. april 2023, kl. 09.45

Bustransport fra parkeringspladsen ved Coop 365, Ørnebjergvej 3, 3650 Ølstykke.

Ved ankomsten til Rungstedlund venter en spændende rundvisning, hvor vi kommer igennem Karen Blixens smukke stuer, soveværelse og køkken. Soveværelset ligger på 1 sal og der ikke elevator.

Efter endt rundvisning skal vi til Cafe Valentin i Rungsted Havn, hvor vi indtager 2 stk smørrebrød med 1 øl/vand.

Der vil efter frokosten være tid på egen hånd, som evt. kan bruges til en gåtur til Karen Blixens grav eller besøg i Fuglereservatet.

Forventet hjemkomst ca. kl. 16.00.

Der er plads til 24 deltagere

Pris kr. 340,00 pr. person.

Prisen inkluderer bustransport, entre, rundvisning og frokosten.

Tilmelding på hjemmesiden fra den 09.02.2023, kl. 12.30:

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>

Nyhavns hemmeligheder!

Mandag den 08. maj 2023, kl. 12.45

Mødested Minde Ankret i Nyhavn

På denne historiske byvandring med Kim Greiner som guide skal vi rundt i Nyhavn.

Vi skal se og høre om de gamle huse og nogle af dets beboere. Vi får historien om Kongens Nytorv, Gyldenløves Plads og havnens tilblivelse.

Hører historien om "Kahytten", Eventyrernes Klub, Guldsmagerens Hus, søfolkene i haven og m.m.

Byvandring tager ca. 2 timer og kan evt. slutes af i Hyttefadet med en forfriskning for egen regning.

Der er plads til max. 22 deltagere

Pris kr. 80,00 pr. person.



Tilmelding på hjemmesiden fra den 09.03.2023, kl. 12.30:

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>



Modtager:

Husk at:

- informere om ny mail adresse.
 - oplyse nyt telefonnummer.
- Det kan ske i en mail til
bestyrelsen og i kontortiden på
Græstedgård.