

Ældre Sagen

ØLSTYKKE

Årsprogram 2026 - 2027



Nr. 67 - 39 årgang.

Indhold

Lokalbestyrelsen	Side 3	Sang	Side 19
Infoside	Side 4	Søndagsmødestedet	Side 20
Formandens side	Side 5	Dameværelse	Side 20
Få en besøgsven	Side 6	Herreværelse	Side 21
Få hjælp af en bisidder	Side 6	Litteraturkreds	Side 21
Rådgivning i Ældre Sagen	Side 6	Frokost på kroen	Side 22
Savner du nogen ..	Side 6	Spis sammen på kroen	Side 23
Bog med stor succes	Side 7	Aarhus Universitet	Side 25
Foredrag om alderisme	Side 9	AOF tilbyder	Side 27
Engelskundervisning	Side 11	Herretur til bryghus	Side 28
It og slægtsforskning	Side 12	Kom til fødselsdag	Side 28
Stræk og bøj	Side 13	Gule ærter og Thopper	Side 29
Stolemotion	Side 13	Fernisering	Side 29
Skånsom fitness	Side 13	Førstehjælpskursus	Side 30
Gymnastik	Side 14	Introduktion til sundheds..	Side 31
Yoga	Side 14	Turen går til Folketinget	Side 31
Cykling	Side 16	Portvinssmagning	Side 32
Traveture kort / lang	Side 16	Foredrag om alderisme	Side 33
Krolf	Side 17	Turen går til Sorø	Side 32
Bowling	Side 17	Årsmøde 2027	Side 33
Dart	Side 17	Nytårskur	Side 35
Whist	Side 18	Ganløse Revyen	Side 35
Bridge	Side 18	Foredrag om alderisme	Side 38
Maleklub	Side 18	Min sidste vilje	Side 38
Strik og hygge	Side 18	Forårsfrokost	Side 39
Åbent værksted	Side 19	Protræt af bestyrelsen	Side 39



Lokalbestyrelsen for Ældre Sagen i Ølstykke

Eva Baden Formand Tlf. 20 27 00 10 635evb@aeldresagen-post.dk	Jens Andersen Kasserer Tlf. 21 49 06 92 KS.Oelstykke.237@aeldresagen.dk
John R. Jordan Næstformand Tlf. 22 59 49 78 Bladredaktør / It ansvarlig aesagen.jrj@gmail.com	Benny Bauner Bestyrelsesmedlem Tlf. 30 49 49 08 Motionsansvarlig mo.aeldresagen237@gmail.com
Karin Jønsson Bestyrelsesmedlem Tlf. 41 29 29 09 Sociale aktiviteter / Spis sammen vært. kastols@yahoo.dk	Margrethe Maibøll Bestyrelsesmedlem Tlf. 60 47 45 24 Sekretær mmailboell93@gmail.com
Lisbet Kylbo Bestyrelsesmedlem Tlf. 30 49 32 92 Sociale aktiviteter eriklisbet@gmail.com	Per Baden 1. suppleant Tlf. 21 20 44 45 per@violinvej9.dk
Inge Mathiesen 2. suppleant Tlf. 26 24 31 16 Sociale aktiviteter / Spis sammen vært. imathisen@gmail.com	Portræt af bestyrelsen kan ses på side 39.

OBS: Vigtig information

Tilmeldingsstart er altid kl. 12:

Alle gentagne aktiviteter åbner for tilmelding kl. 12 en måned før aktiviteten starter.

Alle arrangementer/events åbner for tilmelding kl. 12 to måneder før arrangementet afholdes.

Tilmeldingsfrist er altid kl. 12:

Spis sammen på kroen lukker for tilmelding mandagen inden kl. 12.

Julefrokosterne og alle andre arrangementer/events lukker for tilmelding 14 dage før arrangementet afholdes.

Vi tager forbehold for, at der i enkelte tilfælde kan være særlige forhold eller krav, som kræver andre frister, det vil i så fald fremgå af tilmeldingssiden for den enkelte aktivitet/arrangement på hjemmesiden.

Husk at fortælle os, hvis du får nyt telefonnummer/mailadresse.

Tilmelding:

Du kan tilmelde dig vores aktiviteter og arrangementer på hjemmesiden. Du kan også kontakte en bookinghjælper og få hjælp med tilmeldingen.

Uanset hvor du tilmelder, så skal du have følgende parat: medlemsnummer og fødselsdag på de personer, som du tilmelder.

Betaling på hjemmesiden sker med enten dankort eller mobilepay. Når du tilmelder via en bookinghjælper sker betaling med mobilepay eller ved faktura sendt til din mail. Hvis du vil betale kontant, så skal du kontakte kassereren

Adresser:

De fleste af vores aktiviteter foregår på en af nedenstående adresser:

Græstedgård, Udlejrevej 13B, 3650 Ølstykke

Ølstykke Bibliotek, salen, Østervej 1A, 3650 Ølstykke

Bank:

Lokalafdelingens bankoplysninger er Danske Bank Reg. nr. 3001 konto nr. 0013783217

Deltagerbetaling

De fleste af vores aktiviteter koster noget. I aktiviteter med forbrug af materiale eller behov for hjælpemidler, vil der efter aftale med aktivitetslederen blive opkrævet et deltagergebyr til dækning af udgifterne. Deltagergebyret betales samtidig med tilmelding via hjemmesiden.

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

Facebook: <https://www.facebook.com/aeldresagenoelstykke>

OBS: Programmet er udarbejdet i april måned 2026. Vi tager forbehold for nødvendige ændringer for eksempel i forbindelse med prisændringer hos leverandører. Det vil være oplysningerne på hjemmesiden ved tilmeldningens start, som vil være gældende.



Udgiver: Ældre Sagen i Ølstykke. **Redaktør:** John R. Jordan.

Tryk: Pandrup Grafisk Produktion. Næste blad udgives sommeren 2027

“Æresbeviset gives for dit store arbejde i Ældre Sagen, Ølstykke siden 2006. Det er med stor respekt, at vi siger dig tak for dit store uegenlyttige arbejde. Du har stået for det lokale blad, været kasserer og også næstformand. Du er en utrolig støtte for mange nye bestyrelsesmedlemmer, og har været den faste klippe, når mange medlemmer har fundet det svært at begå sig i den digitale verden. Ligeledes har du været en stor hjælp med ture og arrangementer. En indsats helt udover det sædvanlige.”

Det var teksten på det æresbevis, som Ældre Sagen har tildelt vores tidligere næstformand Erik Jørgensen, som havde valgt at takke af på årsmødet i marts måned. Æresbeviset er tildelt af Ældre Sagens Landsbestyrelse og underskrevet af adm. direktør for Ældre Sagen Bjarne Hastrup, formand for landsbestyrelsen Birger Rasmussen og undertegnede. Det er ikke hver dag, at sådan et æresbevis uddeles og det var fuldt fortjent, at Erik fik æresbeviset og stående klapsalver fra salen ved årsmødet.

Det nye bookingsystem Membersite fungerer fint nu. Flere af os i bestyrelsen har brugt rigtig mange timer på hurtigst muligt at blive meget klogere på systemet. Det har været en større opgave, så det har betydet meget for vores motivation, når mange af jer har været både tålmodige og positive, og har anerkendt at det ikke altid har været nemt at være frivillig i den her situation.

Vi stopper med de månedlige kontortider. Membersite giver os nogle bedre muligheder for at hjælpe med tilmeldinger telefonisk, og da vores kontortider de sidste par år kun har været besøgt af 1-2 medlemmer pr gang, så har vi valgt at stoppe med det. Ring til en af bookinghjælperne, hvis du har problemer med at tilmelde til en aktivitet eller et arrangement, så hjælper vi dig videre.

Ældre Sagen blev stiftet i oktober 1986. Den 40års fødselsdag fejrer vi lokalt med en fest med 80'er tema. Vi håber at få en skøn fest sammen med mange af jer. Hvis du synes, at firserparty og discjockey er i overkanten, så har vi også planer om gule ærter og underholdning af Thopper en måneds tid senere. Nytårskuren er også med, denne gang flytter vi den en uges tid ind i januar måned, så håber vi at både snerydning og belysning er tilbage til normalen efter juleferien. Vi holder det en lørdag eftermiddag og har fundet et dejligt band, som kommer og underholder os. I april måned holder vi en forårsfrokost, hvor der også vil være musikalsk underholdning. Det bliver 4 gange, hvor danseskoene kan blive luftet. Der er også blevet plads til en portvinssmagning, en herretur i bus til Herslev bryghus, en tur Christiansborg med rundvisning af en lokal politiker og frokost, og til næste sommer en bustur til Sorø Akademi. Vi håber, at der er noget for enhver.

Eva

Hjælp fra Ældre Sagen

Få en besøgsven

Som besøgsvært får man et besøg med jævne mellemrum (for eksempel en gang ugentligt) af en besøgsven.

Hvad tiden bruges til aftaler besøgsven og besøgsvært sammen, det kan for eksempel være at læse avisen, spille kort, tale om livet, gå en tur eller måske noget helt andet.

Hvis du ind i mellem føler dig ensom eller måske bare mangler en at tale med, så er det måske noget for dig at blive besøgsvært.

Kontakt Lisbet Kylbo på telefon 30 49 32 92, mail: eriklisbet@gmail.com

Få hjælp af en bisidder

Har du brug for en bisidder til vanskelige møder, lægebesøg eller til at læse og forstå skrivelser?

Du kan vælge at få en frivillig fra Ældre Sagen Ølstykke med som bisidder. Det giver dig et menneske, som du kan støtte dig til, drøfte forløb, diskutere detaljer og beslutninger med.

En person, der har været til stede sammen med dig og kan hjælpe med at huske, hvad der blev sagt, så det bliver nemmere at holde styr på alle detaljer.

Kontakt Susanne Kongsaa på telefon 51 35 02 89,
mail susanne.kongsaa@gmail.com

Rådgivningen i Ældre Sagen hjælper dig, hvis du har brug for råd fra en erfaren socialrådgiver, økonomisk rådgiver, demensfaglig rådgiver eller en jurist.

Ring på telefon 70 89 00 81.

Åbningstider: Mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl. 10-15.
Torsdag kl. 10-18.



Savner du nogen at tale med?

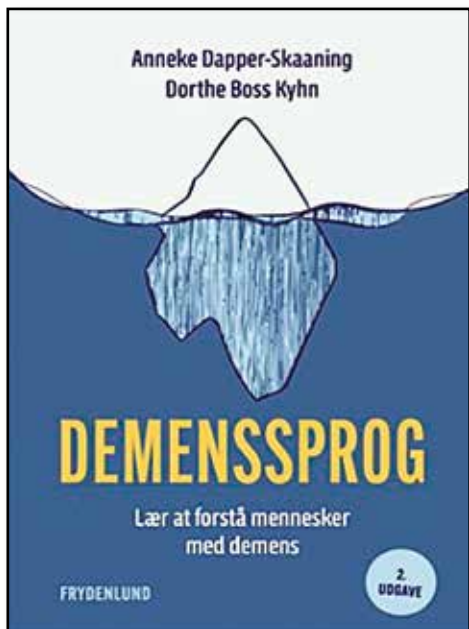
Prøv ældretelefonen! Telefon 32 21 02 10
Opkaldene bliver besvaret af frivillige og foregår anonymt.
Telefonen er åben hverdage kl. 09 - 15



Bøger med stor succes

Gode bøger, som vi gerne låner ud.

Demenssprog af Anneke Dapper er en interessant fagbog,



Demenssprog sætter fokus på, hvordan vi, der er raske, bliver bedre til at 'oversætte' demenssprog og selv blive i stand til at 'tale' sproget, så vi kan skabe bedre rammer for mennesker, der har demens.

Bogen giver både råd og værktøjer til, hvordan vi kan sætte os bedre ind i mennesker, der har demens. Bogen tager udgangspunkt i modellen 'isbjerget', der kan forklare den adfærd, som mennesker med demens viser os: Over vandet er adfærden, vi kan se med det blotte øje, men under vandet er de følelser og psykologiske behov, der ikke opfyldes.

Stærkere samvær med højtlesning af søstrene Albeck

Bogen giver inspiration til samvær med tekster, billeder, oplæg til dialog og aktiviteter. I bogens efterord beskrives betydningen af højtlesning og litteratur.

Bogen bygger på forfatterens personlige erfaringer og faglige viden. Mange pårørende vil glæde sig over at have bogen som grundlag for aktiviteter med personen med demens.

Kontakt Eva Baden på telefon 20 27 00 10, hvis du er interesseret i at låne en af bøgerne.





390 kr. i timen + moms

HØJMOSES
MULTISERVICE.DK

Handymands opgaver udføres RING 21770999

Gratis kørsel i Egedal, Jyllinge, Slangerup og Frederikssund by.

VVS -opgaver udføres også. Se vilkår og priser på hjemmesiden.

Fx. Ifø Spira toiletet eller møbelpakke med hansgrohe armatur.

Frit valg 4995 kr

CVR42696226



www.hojmosesmultiservice.dk

kontakt@hojmosesmultiservice.dk

Foredrag om alderisme

Alderisme

Alderisme er en af Ældre Sagens nyere mærkesager. Det er nemlig på tide at tage et opgør med den forskelsbehandling, som ældre mennesker oplever alene på grund af deres alder.

Alderisme er et begreb, der kan opfattes som parallel til begrebet racisme, og betegnelsen udtrykker således en diskrimination af mennesker over en bestemt alder. Det findes allevegne i vores samfund.

Ældre mennesker udsættes for alderisme i alle kroge af samfundet. Det være sig på arbejdsmarkedet, i sundhedssektoren, i medierne, i sociale sammenhænge og online. Ældre mennesker udsættes for alderisme fra mange kanter, også af andre ældre mennesker.

Alderisme sætter sig som mindreværd, og kan føre til, at man begrænser sig selv og sine muligheder. Den negative spiral skal vendes, og det første, der skal gøres, er at sætte fokus på problemet.

Seniorrådet og Ældre Sagen i Egedal inviterer til et spændende foredrag om alderisme

Vi sætter fokus på alderisme og har fået lektor i etnologi og aldringsstudier ved Københavns Universitet Aske Juul Lassen til Egedal. I dette foredrag fortæller Aske om de mange fordomme om alder, hvorfor de ikke holder, og hvilke konsekvenser alderisme har for os alle.

Som seniorer i samfundet møder vi næsten dagligt begrebet. Og mange gange opdager vi måske slet ikke, at vi bliver forskelsbehandlet på grund af alder. Hvad enten det er på en arbejdsplads, i Sundhedsvæsenet eller blandt venner og familie, så er der en tendens til, at ældre mennesker får en anden behandling end yngre. Det er ikke altid i orden.

Sted: Byrådssalen, Egedal Rådhus
Tid: torsdag d. 26. november 2026 kl. 17
Pris: 50 kr.

Der vil være en forfriskning og en sandwich undervejs.

Billetbestilling åbner 26. september 2026 og kan ske på Ældre Sagen Stenløses hjemmeside.

Spørgsmål vedrørende arrangementet kan ske til din lokalforeningsformand eller til formanden for Seniorrådet.



Få en **gratis**
salgsvurdering

Er det uoverskueligt at sælge boligen?

Vil du gerne sælge dit hjem, men virker det hele lidt uoverskueligt?
Få overblikket hos os. Vi er den **mest sælgende mægler for 7. år i træk***
og vi ved, hvad der skal til, for at du føler dig tryk gennem salgsprocessen.

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

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



* Boligsiden pr. 31.12.2023, 31.12.2022, 31.12.2021, 31.12.2020, 31.12.2019,
31.12.2018 og 31.12.2017, solgte boliger i Stenløse, Ølstykke, Veksø.

STENLØSE - ØLSTYKKE - JYLLINGE

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

Engelskundervisning

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

Engelsk 1 for begyndere og let øvede

Onsdage kl. 13-15:15 fra oktober til april på Græstedgård i lokale 10.

Underviser: Kamal Khan, tlf. 30 51 36 31

Mail: kk_consult@hotmail.com

Pris 50 kr. ekskl. bøger.

Engelsk 2 for fortsættere og øvede

Onsdage kl. 10-12.15 fra oktober til april på Græstedgård i lokale 10.

Underviser: Kamal Khan, tlf. 30 51 36 31

Mail: kk_consult@hotmail.com

Pris 50 kr. ekskl. bøger.

Engelsk 3 for lettere øvede

Tirsdage kl. 10-12 fra oktober til april på Græstedgård i lokale 7.

Underviser: Margrethe Maibøll, tlf. 60 47 45 24

Mail: mmaiboell93@gmail.com

Pris 100 kr.

Engelsk 4 Brush up kursus

Tirsdage kl. 10-12 fra oktober til april på Græstedgård i lokale 10.

Underviser: Helle Arnø, tlf. 20 91 24 53

Mail: helle.arnoe@gmail.com

Pris 150 kr.

Why,what!

“Why did the teddy bear say no to dessert? Because it was already stuffed.”

“Why did the cookie go to the doctor? Because it felt a little crumbly.”

“What do you call a happy cow? A moo d booster.”

“Why did the little cloud stay home from school? It wasn’t feeling very ‘cirrus’.”

“Why did the dog sit in the shade? Because it didn’t want to be a hot dog.”

“What do you call a dog that can do magic? A labra cadabra dor.”

It og slægtsforskning i Ølstykke

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. IT-hjælpere der kommer medbringer billed-legitimation fra Ældre Sagen. IT-hjælp i hjemmet ydes fortrinsvis i IT-caféens sæson.

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

Send en sms til 22 59 49 78 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. 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 påregnes længere ventetid på besøg i sommer-og vinterferietiden.

IT-caféer (kræver ikke tilmelding)

Der er It-cafe om torsdagen i lokale 4 og 5 fra kl. 10.00 -12.00.

Pris pr. gang Kr. 10.- for deltagelse, inkl. kaffe/the og småkage.

Her kan der ydes hjælp til Pc'er, programmer, mobiltelefoner og mm.

Åbningstid september til november og februar til april

Slægtsforskningscafé

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.

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.

**Det er ikke nødvendig med 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.

Åbningstid september til november og februar til april

Indendørsmotion

Stræk og bøj

Tid: Mandage kl. 10:00 – 11:00 fra september til april

**Sted: Ølstykkehallen og Badmintonhallen
Tranekærvej 1**

Gymnastik, afspænding, badminton, tæppecurling og kegler
Har du spørgsmål, er du velkommen til at sende en mail til.

Sogb.oelstykke@gmail.com

Pris: Kr. 50,00



Stolemotion

Tid: Mandage kl. 13.00 - 14:00, september til april

**Sted: Bibliotekssalen,
Ølstykke bibliotek.**

Holdet er for dem, der gerne vil holde sig i gang, ved at bevæge kroppen. Få pulsen op samt styrke sine muskler og balance, men diverse skavanker i kroppen gør, at hop, løb og ligge på gulvet ikke er muligt. Et hold med godt humør. Fælles medbragt kaffe, den første mandag i måneden.

Pris: Kr. 50,00

Ketty Jørgensen tlf. 40 35 97 81, mail: kettyhoejbjerg@gmail.com eller
Marie Louise Borgen tlf. 28 96 60 71 mail: syslaborgen@gmail.com

Vi anbefaler, at alle får rørt sig.

Skånsom fitness i Sundhedscentret

Vi fortsætter med 3 hold skånsom fitness i Sundhedscentret på Egedal Rådhus. Det er onsdage kl. 17.15-18.15 og søndage henholdsvis kl. 12-13 og kl.13-14.

Der er tilmelding på hjemmesiden for et kvartal ad gangen

Pris: Kr. 150,00

Fysioterapeut Caroline hjælper og rådgiver under træningen. Pladserne er fortrinsvist henvendt til de medlemmer, som efter genoptræning i offentlig regi, har brug for yderligere støtte til træning, eller som af lignende årsager har brug for et trygt træningsmiljø.

Aktivitetsleder: Susanne Kongsaa, tlf. 51 35 02 89



Indendørsmotion

Gymnastik



Tid: Onsdage kl. 09.00-10.00 fra september til marts.

Sted: Salen på Græstedgård

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

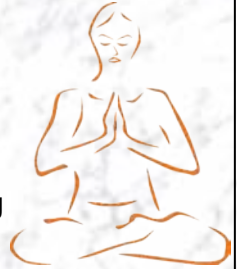
Instruktør: Pia Hollund, tlf.nr. 61 79 36 82

Pris 100 kr.

Yoga

Hatha yoga udføres på yogamåtten, henholdsvis i liggende, siddende, stående på alle 4 samt oprejste stillinger.

Øvelserne foregår i et roligt tempo, og hver time slutter med afspænding på yogamåtten, så medbring gerne et tæppe og evt. en lille pude til støtte til de siddende stillinger. (du behøver ikke at kunne sidde i skrædderstilling).



For at deltage på holdet forudsætter det dog, at du kan komme op og ned på yogamåtten uden hjælp. Du skal selv medbringe en yogamåtte.

Instruktør: Illa Jepsen

Onsdage fra kl. 13:30-14:45 september - april i Salen på Græstedgård.

Følgende onsdage er på forhånd aflyst: 11 november og 18 november

Pris 100 kr.

Fordele ved at dyrke Yoga

Yoga styrker både krop og sind. Regelmæssig træning øger muskelstyrke og smidighed, forbedrer din balance og kropsholdning. Samtidig reducerer de dybe vejtrækninger stress, sænker dit blodtryk og fremmer en dybere mental ro og bedre søvn.

Fysiske fordele: Øget smidighed: Løser op for stramme muskler og smidiggør led og bindevæv. Styrke: Opbygger tonet muskelmasse og styrker din core, ryg og mave. Bedre kropsholdning: Hjælper mod spændinger i nakke og skuldre, hvilket mindsker risikoen for smerter i hverdagen. Kredsløb: Kan bidrage til at reducere forhøjet blodtryk og kolesteroltal.

Mentale fordele: Mindre stress: Regulerer dit nervesystem og sænker niveauet af stresshormonet kortisol. Mental klarhed: Giver større fokus, koncentration og hjælper med at afhjælpe angst og depressive symptomer. Kropsbevidsthed: Lærer dig at mærke kroppens signaler og respektere dens grænser.

Udendørsmotion

Cykling - oplevelser og motion

Vi cykler hver uge, i ulige uger er turene 20-30 km med en gennemsnitshastighed på 14-15 km/t, i lige uger er turene på 40-50 km med en gennemsnitshastighed på 17-18 km/t

Hen på sæsonen, når vi kommer i form, kan længden på korte ture øges med op til 10 km og lange ture med op til 25 km ligesom gennemsnitshastighederne også kan øges med op til 3 km/t.

Mød gerne op i god tid, så vi kan nå at hilse på hinanden.

**Sæson April til November,
Starten går første onsdag i April
Tid: Onsdage kl. 10:00 til ca. 14:00
Mødested: Ved Bageren i Ølstykke Stationsby.**

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 funktionel cykel og en godkendt cykelhjelme - det gode humør kommer af sig selv.

Kontaktpersoner: Palle Frederiksen, 61 20 77 01, Erik Dam, 29 46 05 54 og Tommy Hesselbjerg, 28 59 06 02.

Traveture kort 4-6 km

Tid: Torsdage kl. 10:00 hele året
Sted: Lige uger / Coop 365, Ørnebjergvej 3, Ølstykke
Ulige uger: / Dyrlægen, Bryggertorvet 2, Ølstykke



Sidste torsdag i måneden er der mulighed for at tage på tur eller gå en tur. Benny Bauner 30 49 49 08 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: Niels Olsens vej 2, i Ølstykke



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

Per Jørgensen 22 31 55 29.

Udendørsmotion

Krolf



Vi spiller i Græstedgårds have mandage kl. 12-14, onsdage kl. 10-12 og fredage kl. 10-12 om sommeren.

Om vinteren spiller vi i Ølstykkehallen mandage kl. 12-14 og onsdage kl. 10-12, og om fredagen kl. 10-12 spiller vi i Græstedgårds have, hvis vintervejret tillader det. Der er mødetid 15 minutter før start af hensyn til holdsammensætning. Der er mulighed for at deltage i stævner og turneringer rundt omkring i landet.

Pris 200 kr. pr. sæson fra april til marts.



Aktivitetsleder: Birger Rosendal, tlf. 42 27 02 74, mail: 274@tdcadsl.dk

Indendørsaktiviteter

Bowling

Kom og vær med, når vi bowler i Ballerup.
Vi spiller tirsdage kl. 13-14 i september til april.

Adresse: Ballerup Bowling, Tempovej 35.

Vi har det hyggeligt, når vi spiller bowling i en times tid. En gang om måneden hygger vi efter bowling med en kop kaffe. Der er ledige pladser på vores hold.

Pris: 200/250 kr. pr. måned for hhv. 4/5 uger.

Ring og hør nærmere hos Jørgen Larsen 20 14 98 42, mail: jstl@larsen.tdcadsl.dk



Dart

Kom og prøv at spille dart i Slangerup Dartklub, som stadig er Danmarks største dartklub. Her foregår en masse forskellige arrangementer. Et sted som ikke mange kender. Kom og vær med og se, om det er noget for dig.

Det er Ældre Sagen Slangerup, der arrangerer. Som medlem af Ældre Sagen kan du hver onsdag kl. 10 - 12 fra 1. oktober 2025 prøve at spille dart.

Der vil være mulighed for at låne pile og få hjælp og vejledning af medlemmer af klubben. Der er gratis kaffe, øl og vand kan købes.

Pris: 20 kr. pr. gang eller 300 kr. for 6 måneder (oktober – marts med)

Adressen: Banegraven 18, 1. sal, Slangerup

Tilmelding: Hugo Sørensen, tlf.: 21 18 37 13



Indendørsaktiviteter

Whist

Tid: Mandage kl. 18.30
Sted: Græstedgård lokale 10

Pris kr. 100,00
Sæson: Hele året



Kontakt: Hanne Ullitz, tlf. 51 22 42 83, hanne@ullitz.dk eller
Lone Ellemann Jensen tlf. 97 30 50 59, elleman43@gmail.com

Bridge



Tid: Torsdage kl. 13:00 - 17:00
Sted: Græstedgård, lokale 10
Pris kr. 100.00
Sæson fra oktober til marts

Det er ikke muligt at blive undervist, og der er venteliste.
Hvis du vil skrives op, så kontakt mig, før du betaler på
hjemmesiden. Jane Vindfeldt tlf. 28 26 19 58.



MALEKLUB

Tid: Tirsdag i lige uger
kl. 14:30 - 18:00

Sæson: Oktober til april
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. 300,00 pr. sæson, som dækker kaffe/te og kage hver gang og tilskud til udflugter m.m.

Kontakt Hanne Knudsen 30 23 80 96, hgk@pc.dk.

Strik og hygge



Den 19.08, 16.09, 21.10, 18.11, 09.12.2026
kl. 13:00 - 16:00

Den 13.01, 17.02, 17.03, 14.04, 19.05, 16.06.2027
kl. 13:00 - 16:00

Sted: Græstedgård, lokale 5.

Jeg glæder mig til at se jer!

Inge Hjort. Mobil 21 42 03 50 Mail: ihhnnypost@gmail.com

Indendørsaktiviteter

Åbent værksted

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

Sæson: September til maj

**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 til motorcykel samt småreparationer af 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 faciliteterne og lad os lære af hinanden.



Bemærk!
**Al brug af maskinerne
er på eget ansvar!**



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

Kontakt: Torben Jørgensen, tlf. 30 11 64 61, mail: tgjoer@gmail.com

Sang

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

Efterår 2026 synger vi den 20.8. / 17.09. / 15.10. og 12.11. (kl. 19.00 -21.00) samt juleafslutning den 3.12. (kl. 18.00-21.00) i mødesalen under Ølstykke Bibliotek.

Forår 2027 synger vi den 21.01. / 18.02. / 18.03. / 15.04 / 22.04. (kl. 19.00-21.00) samt afslutning den 20.5. kl. 18.00-21.00, samme sted.

Kontaktperson: Birgitte Wagner Luck på 29 33 44 81 eller Esther Bramstrup Nielsen på 41 56 80 77

Pris kr. 50,- for hele sæsonen.



Syng godt, syng sammen!

Søndagsmødestedet



Hygge, fællesskab og gode grin – hver søndag

Trænger du til en hyggelig afslutning på ugen? Så kig forbi vores søndagsmødested – et varmt og uformelt fællesskab, hvor der er plads til alle!

Her samles vi om gode grin, nærvær og små stunder af hygge:

- Nogle fordyber sig i en god omgang ludo
- Andre udfordrer hinanden med sjove og tankevækkende dilemmakort
- Af og til nyder vi et lækkert stykke smørrebrød
- Medbring kaffe/te eller hvad du har lyst til at nyde.

Uanset om du kommer for selskabet, spillet eller bare en stille stund med en kop kaffe, er du hjertelig velkommen. Kom som du er – vi glæder os til at se dig!

Sted: Græstedgård, lokale 7 kælderen i stuehuset, eller i haven ved godt vejr. Tid: Søndage fra kl. 14-17

Inge Mathiesen 26 24 31 16 eller Bente Busch 20 46 18 35

Bestyrelsen for Ældre Sagen i Ølstykke vil gerne bidrage til, at der kan etableres flere værelser og litteraturkredse.

Kontakt Jens Andersen:

21 49 06 92, mail: ks.oelstykke.237@aeldresagen.dk

DAMEVÆRELSE

Jomfruburet

Torsdage i lige uger, kl. 13:00 - 17:00 - Sted: Græstedgård, lokale 9.

Tove Bauner, tlf. 28 66 26 24, mail: tovebauner@gmail.com

Pigekammeret

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

Jette Weikop, tlf. 42 72 15 11, mail: weikop@pc.dk

Dameværelset

Onsdage i ulige uger, kl. 13:00 - 16:00 - Sted: Græstedgård, lokale 8.

Marianne Albertsen, 25 89 07 43, mail: albertsen.marianne@gmail.com og

Jytte Hansen, 30 91 14 46, mail: jytte-tjavs@live.dk

Fruentimmerne

Torsdage i lige uger, kl. 14:00 - 17:00 - Sted: Græstedgård, lokale 8.

Bente Busch, tlf. 20 46 18 35, mail: bente.busch@outlook.dk

Indendørsaktiviteter

Nymferne

Onsdage i ulige uger, kl. 13:00 - 16:00 - Sted: Græstedgård, lokale 9.

Birgit Bjørnbak, tlf. 20 96 94 59, mail: birgit.bjornbak@gmail.com eller

Birgit Petersen, tlf. 40 11 10 95, mail: p.birgit@gmail.com

Morgenfruerne

Onsdage i lige uger, kl. 10:00 - 13:00 - Sted: Græstedgård, lokale 9.

Hanne Pedersen, tlf. 29 64 64 16, mail: hp090545@gmail.com

HERREVÆRELSE

Herreværelset

Torsdage i lige uger, kl. 12:00 - 17:00 - Sted: Græstedgård, lokale 6.

Bjarne Kragh, 40 26 27 33, mail: bkragh28@gmail.com.

Sven Larsen, 40 31 40 92, 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. 2725 6750, mail: pedahl@live.dk

Litteraturkredse

Litteratur med Jytte Præbel

Den 3. tirsdag i måneden kl .12:00 - 14:00. Sted: Græstedgård, lokale 8.

Jytte Præbel, tlf. 26 17 52 46, mail: jybe3650@gmail.com

Litteratur med Birgitte Wagner Luck

Den 4. tirsdag i måneden kl .10:00 - 12:00. Sted: Græstedgård, lokale 8.

Birgitte Wagner Luck, tlf. 29 33 44 81, mail: biwaluck@hotmail.com

Litteratur med Kirsten Garsdal

Den 1. onsdag i måneden kl .10:00 - 12:00. Sted: Græstedgård, lokale 8.

Kirsten Garsdal, tlf. 25 12 13 59, mail: kirsten@garsdal.dk

Litteratur med Grethe Holmberg Huge

Den 4. onsdag i måneden kl .10:00 - 12:00. Sted: Græstedgård, lokale 8.

Grethe Holmberg Huge, tlf. 51 72 44 35, mail: grethe.holmberg@mail.dk

Frokoster på kroen og julefrokost

Efter ønske fra flere af brugerne af Spis sammen på kroen besluttede bestyrelsen sidste år, at vi ville anerkende krofrokosterne som en del af vores social-humanitære indsats mod ensomhed og derfor anvise pladser ved ankomst.

Princippet med pladsanvisning er almindeligt og kendt fra andre lokalafdelinger, og naturligt nok er tiltaget i den forgangne periode blevet både rost og kritiseret. Vi var klar over, at der formentlig ville komme en mindre nedgang i antallet af deltagere, men da det kun er nogle få år siden, at vi ændrede antal fra 40 til 50, og vi ofte har haft lange ventelister, så var vi indstillet på at prøve det af og evaluere beslutningen ved udgangen af forårssæsonen.

Det tog ikke mange minutter at evaluere. Fakta var nemlig, at 2 af frokosterne fik så ringe tilslutning, at vi måtte aflyse dem.

Derfor går vi tilbage til, at I selv vælger pladser og selskab ved ankomst til frokost på kroen.

Bestyrelsen har også valgt, at vi fremover har 2 faste værtinder. Det bliver Karin og Inge, og vores håb er, at de to vil have bedre chancer for at opdage, når der kommer nye deltagere og derfor også tage godt imod nye til frokosterne.

Vi får ikke længere tilskud til arrangementerne på kroen og priserne er derfor den samme, som vi betaler til kroen. Da flere af jer jævnligt har nævnt, at hvis det stiger igen, så vil I ikke komme, så har vi i denne

sæsons program valgt at nedsætte antallet af frokoster på kroen. Vi kan nemlig ikke undgå at priserne stiger.

Julefrokost flytter vi tilbage på kroen. For et par år siden flyttede vi den fra kroen for at kunne imødekomme alles ønsker om deltagelse. Men allerede sidste år gik det igen galt med næsten 100 deltagere og 27 på venteliste. Derfor holder vi i år 2 julefrokoster på kroen, som har lovet os plads til 65 deltagere på hver. Og så bliver det sådan, at man kun må tilmelde sig den ene julefrokost, så husk at aftale med venner, hvilken af dem, som I tilmelder jer.

Hvis der alligevel er nogen, som tilmelder sig begge frokoster, så vil vi afmelde personen på den mest eftertragtede dato for at få plads til alle. Hvis der bliver plads til overs, så vil der komme nyhedsbrev ud om, at de sidste pladser kan vælges, selvom man deltager i forvejen.

Ældre Sagen Ølstykke har igen i år valgt at give et pænt tilskud til julefrokosterne, da prisforskellen i forhold til tidligere ellers ville være for stor en mundfuld for de fleste.

*Bestyrelsen ønsker
alle en god
fornøjelse på kroen.*

Spis sammen på kroen



Kom spis og vær glad!

Dato	Menu	Pris
24.09.26	Stegt flæsk med persillesovs og kartofler.	Kr. 160,00
22.10.26	Kalkuncuvette med spidskålssalat og flødekartofler.	Kr. 160,00
12.11.26	Ribbenssteg med kartofler, rødkål og agurkesalat.	Kr. 160,00
19.11.26	Stor festlig julebuffet 🎁	Kr. 180,00
03.12.26	Stor festlig julebuffet 🎁	Kr. 180,00
25.02.27	Gammeldags kylling med kartofler, skysauce, agurkesalat, mormorsalat og rabarberkompot.	Kr. 170,00
18.03.27	Bankekød med kartoffelmos og gulerødder	Kr. 170,00
29.04.27	Glaseret hamburgerryg m. brune kartofler og grønlangkål	Kr. 170,00

Prisen er pr. person og dækker mad og 1. genstand samt kaffe.

Tidspunkt: Alle arrangementer afholdes torsdage kl. 13:00. Dørene åbnes kl. 12:30. Sidste tilmeldingsfrist er mandag før arrangementet afholdes.

Bemærk: I kan igen selv vælge pladser og selskab. Der bliver **ikke** anvist plads.

Karin Jønsson og Inge Mathiesen er faste værter på vores arrangementer på kroen. Spørgsmål til arrangementerne, kontakt Karin Jønsson, tlf. 41 29 29 09 eller Inge Mathiesen, tlf. 26 24 31 16.



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. 13.00-16.00



Klinik for fodterapi v/ Michele Pedersen

Rådhus Alle 12 - 3650 Ølstykke

Telefon 4717 3233 / 2616 3833

www.mp-fodterapi.dk

Statsautoriseret fodterapeut. Klinikken er akkrediteret i 2019



Streaming af offentlige foredrag i Naturvidenskab fra Aarhus Universitet

Med foredragsserien Offentlige foredrag i Naturvidenskab kan du komme tættere på de nyeste opdagelser og erkendelser inden for naturvidenskab. Et foredrag varer typisk to timer inkl. en pause midtvejs på ca. 20 minutter samt en session til slut hvor forelæseren svarer på udvalgte spørgsmål indsendt af publikum under foredraget via sms.

Foredragene livestreames fra Søauditorierne i Universitetsparken, Aarhus Universitet. Du kan kun opleve foredragene, mens de afholdes og kun på de lokationer som er vært for foredragene. Foredragene bliver altså ikke tilgængelige på nettet efterfølgende.

Foredragene streames til salen under Ølstykke bibliotek, Østervej 1.

Pladsbestilling er påkrævet, sms eller ring til aktivitetsleder: Kai Normann Andersen, telefon 24 49 61 82.

Mødetid for alle foredrag er 15 minutter før; dvs. 18:45.

Foredrag efteråret 2026:

06. oktober kl. 19-21: Med havets kæmper på jagt

20. oktober kl. 19-21: Kvantecomputeren

03. november kl. 19-21: Kaffe

17. november kl. 19-21: Tang

Datoer for foredrag i foråret 2027 vil fremgå af vores hjemmeside, når Aarhus Universitet har offentliggjort emner og datoer.

Du kan læse mere om streamingerne her: <https://ofn.au.dk/sted/> eller skanne QR-koden med din telefon.



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 tilbyder ydelser af topkvalitet inden for fysioterapi, træning og sundhedsfremme.

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

Hos os vil du møde fysioterapeuter, der alle deler overbevisningen om, at alle fortjener en fysik, der gør det muligt at leve det liv, de ønsker.

Vi hjælper dig, der har brug for særlig vurdering og vejledning i forbindelse med træning. Har du fx gennemgået en operation, har slidigt eller andre særlige behov, kan en fysioterapeut i samarbejde med dig planlægge og sikre en tryk træning.

Vi har rigtig mange specifikke holdtilbud som f.eks.

- Balancehold
- Special hold til Ryg/skulder/knæ/nakke
- Special hold til bestemte kroniske lidelser
- Varmtvandsbassin
- GLA:D-træning

Derudover tilbyder vi også:



Styrketræning



Mobilitet og smertelindring



Manuel behandling og akupunktur

Hos os er det altid trygt og sjovt at træne.
Vi glæder os til at møde dig på klinikken!



Hold dig godt
i gang
hele livet



FysioDanmark, Ølstykke

Rådhus allé 23, 3650 Ølstykke

Telefon: 47 17 89 47

Mail: 3650@fysiodk.dk

AOF tilbyder

Ældre Sagen Ølstykke og AOF har indledt et samarbejde med henblik på undervisning i "hverdags-IT til hjemmebrug m.m."

Undervisninger er delt op i flg. grupper

PC hold: Tirsdage 29/09 til 24/11, kl. 09.00 - 12.00 i lokale 4.

Tablet / mobilhold: Torsdage 01/10 til 26/11, kl. 09.00 - 12.00 i lokale 4.

AI kurser: Hold 1.: 05/01 og 12/01-2027, kl. 09.00 - 12.00 i lokale 4
Hold 2.: 07/01 og 14/01-2027, kl. 09.00 - 12.00 i lokale 4

Praktiske oplysninger

I starten af kurset bliver du afklaret, så vi kan undervise dig på det niveau, som passer til dig.

Digitalundervisning

Lær at bruge computer, tablet eller smartphone bedre i dagligdagen.
Dette kursus er over 8 gange á 3 timer



AI (Kunstig intelligens)

Introduktion til hvordan AI fungerer, og hvordan den kan bruges i hverdagen.
Dette kursus er over 2 gange á 3 timer.



**Tilmeld dig via QR-kode eller på
aofdk.onlinebooq.dk**



Er du i tvivl om ovenstående er noget for dig?

Så afholder Ældre Sagen Ølstykke introduktionsmøder
torsdag den 10.09.26, kl. 10.00 - 12.30 og kl. 13.00 -15 .30.

Møderne er gratis, men kræver tilmelding på vores hjemmeside.
Møderne foregår i lokale 7 på Græstedgård.

Ture og arrangementer

Herretur til bryghus

Tirsdag d.15.09.2026

Damerne har haft deres frokost, og nu er det herrernes tur!

Turen går med bus via Hornsherred ad interessante veje til Herslev Bryghus. Her får vi en spændende og lærerig rundvisning med smagsprøver. Efter rundvisningen spiser vi en lækker frokost, og derefter er der tid afsat til at besøge gårdbutikken inden bussen kører os hjem til Ølstykke.

Frokostanretningen på bryghuset skifter med årstiderne og i midten af august kender vi indholdet.

Øl (eller vand) til frokosten tilkøber du selv, der er meget at vælge mellem.

**Afgang 9:30 fra Ølstykke Station og
09:40 fra Egedal Station.**

Mødetid senest 10 minutter før. Forventet hjemkomst 15:45 samme steder.

Kun for herrer - kun for medlemmer. Pris 525 kr.
Turleder: Per Baden, tlf. 21 20 44 45.



KOM TIL FØDSELSDAG

Vi holder 80'er fest i anledning af Ældre Sagens 40 års fødselsdag

Festen holdes i salen på Græstedgård fredag d. 9 oktober 2026 kl. 18.

Menuen er rosastegt kalvefilet med flødekartofler og mormorsalat og citronfromage.

Discjockey Tom Nørrelykke underholder med 80'ernes bedste musik.

De modige af os finder 80'er tøj frem, og de adrætte husker danseskoene.

Der er ½ pris i baren i dagens anledning.

Pris: 295 kr.

SIKKEN FEST VI SKAL HA'
Åh ja åh ja åh

Gule ærter og Thopper

Fredag den 6. november kl. 18 slår vi igen dørene op til Salen på Græstedgård og serverer gule ærter ved bordene.

Vi håber, at kokken Axel igen i år forkæler os med sin fantastiske gule ærter, og at Vicky trækker i forklædet og giver en hånd med.

I år har vi været så heldige, at det er lykkedes at få Thopper til at stå underholdningen.



Pris: Kr. 200,00

Fernisering

De Glade Billedmalere fra vores malehold udstiller igen deres værker i hovedhuset på Græstedgård.

**Der afholdes fernisering på stedet,
lørdag den 7. november 2026 kl. 10-12.**

Alle er velkomne til en fornøjelig formiddag.

Kom og se vores billeder, få en snak og et lille glas eller en kop kaffe/te.



Førstehjælskursus med Reddernes førstehjælp

Reddernes Førstehjælp er en virksomhed med speciale i førstehjælp – men vi er ikke ligesom mange andre førstehjælps udbydere. Bag Reddernes Førstehjælp står nemlig ejerne Anders og Amanda samt flere erfarne instruktører, der alle har erfaring som ambulancereddere og er tilknyttet det danske ambulancevæsen. Instruktørerne brænder for førstehjælp og ved, hvor vigtigt det er at yde den korrekte indsats, når det virkelig gælder.



Førstehjælp 2023 på Græstedgård

Kurset i førstehjælp til hjertestop har en høj deltageraktivitet og minimal tavleundervisning, da den praktiske undervisning klæder dig bedst på til at kunne yde førstehjælp ved hjertestop.

Efter endt kursus kan du føle dig bedre forberedt, hvis du skulle opleve et hjertestop på nært hold og derved kunne træde til og behandle korrekt.

På kurset gennemgår vi bl.a.:

- Førstehjælpens hovedpunkter ABC gennemgang
- Stabilt/aflåst sideleje
- Fjernelse af fremmedlegeme i luftvejene (voksne)
- Overlevelseskæden
- Erkendelse og behandling af hjertestop
- Brug af hjertestarter
- Praktiske øvelser
- Kompetencegivende førstehjælpsbevis

Der vil være en sandwich og en vand undervejs.

18. November 2026

Sted: Salen på Græstedgård

Tidspunkt: 10.00-15.30

Pris: Kr. 170,00

Arrangementsansvarlig: Benny Bauner tlf. 30 49 49 08.

Bemærk der er 16 pladser og hvis kurset fyldes op, så vil vi forsøge at afholde endnu et kursus i foråret 2027.

Ture og arrangementer

Introduktion til Sundhedsapps og andre nyttige apps

Vil du gerne blive mere tryk ved at bruge sundhedsapps og andre nyttige apps på din smartphone eller tablet?

Så kom og lær af Helen Lunau fra vores IT-Café, når hun holder et praktisk og letforståeligt kursus, hvor vi gennemgår de vigtigste apps, som kan gøre hverdagen nemmere.



På kurset gennemgår vi bl.a.:

- **Min Læge** – kontakt din læge, se prøvesvar, recepter og aftaler
- **Min SP / Min Sundhedsplatform** – for dig der er patient på hospitalet
- **MinSundhed** – overblik over medicin, journaler, prøvesvar og aftaler
- **Sundhedskortet** – dit sundhedskort på mobilen
- **Patienthåndbogen** – viden om sygdomme, øvelser og behandling
- **Nødkontakter på telefonen** – vigtigt i en nødsituation
- Andre nyttige apps som fx Rejseplanen, Rejsekort, DSB-app, MitID, MobilePay og Digital Post.

Tirsdag 06. oktober 2026, kl. 10.00 - 12.00

Sted: Græstedgård, Udlejrevej 13 B. Lokal 5. PRIS KR. 20

Turen går til Folketinget

Planlægger en spændende tur i **slutningen af januar 2027**, hvor vi skal på en eksklusiv rundvisning i **Folketinget**. Vi forventer at få et lokalt folketingsmedlem til at vise os rundt og give et unikt indblik i hverdagen på Christiansborg og arbejdet som politiker.

Efter rundvisningen fortsætter vi til **Snapsetinget**, hvor vi nyder en hyggelig frokost i historiske omgivelser.

Detaljer om tidspunkt, program og pris er endnu ikke endeligt fastlagt, men vi sender en nyhedsmail ud, så snart alt er på plads.



Folketingssalen, Foto: Christoffer Regild

Bliv klogere på portvin!

Kom til portvinssmagning på Græstedgård

fredag 12. februar 2027 kl.19.

Der vil være en let anretning til den lille sult af forskellige oste og lidt chokolade, mens GILA vinimport præsenterer os for 5 skønne portvine, både de lyse og de mørke typer, med rigeligt i glassene.

Pris: Kr. 265



BEMÆRK

Der vil være gode priser på portvinene på dagen til de, som ønsker at bestille.

Turen går til Sorø Akademi og Klosterkirke

Mandag d. 28. juni 2027

Forventet pris kr. 550

I Frederik II's gamle fundats fra 1586 bliver Sorø Akademi beskrevet som en 'besynderlig og bedre skole'. I dag er Sorø Akademi en moderne skole/gymnasium og kostskole i gamle, smukke omgivelser.

Kom med på tur og hør om Akademiets historie og Holbergs store tilknytning til skolen. Oplev Klosterkirken med bl.a. Absalons grav. Hvis vejret tillader det, slutter vi besøget med en gåtur i akademihaven.

Turleder Per Baden er gammel kostelev, og han vil fortælle anekdoter om livet på skolen dengang i 70'erne og om det fællesskab, som tidligere elever stadig har i Sorøansk Samfund.

Herefter frokost, hvor vi spiser er endnu ikke fastlagt, men vil fremgå ved tilmelding.



Bussen afgår 8:30 fra Ølstykke Station og 8:40 fra Egedal station.

Forventet hjemkomst
15:30-16:00.



Årsmøde 2027

Mødet afholdes **søndag 14. marts 2027 kl. 14.00** i
Ølstykke biblioteks mødesal, Østervej 1, Ølstykke.

Dagsorden ifølge Vedtægt for landsforeningen Ældre Sagen:

1. Valg af dirigent
2. Beretning om lokalbestyrelsens/koordinationsudvalgets virksomhed, til godkendelse
3. Forelæggelse af lokalbestyrelsens regnskab, til udtalelse
4. Orientering om lokalbestyrelsens fremtidige virke
5. Indkomne forslag, som skal være lokalbestyrelsens formand i hænde senest 14 dage før mødet
6. Valg af lokalbestyrelsesmedlemmer for to år
7. Valg af suppleanter for et år
8. Eventuelt



HUSK
Medlemskortet!

Hygge, hygge.

Vi bibeholder den gode tradition med at hygge efter årsmødet. Vi sætter lidt musik på anlægget og holder baren åben

Øl og vand til kr. 10,00





Gå godt Gå til

**Statsautoriseret
Fodterapeut**

**v/Kira Weile og
Jeanet Maud Jensen
Runa Fosbøl**

**Bryggertorvet 1
3650 Ølstykke
(ved siden af Blå Kors)**

Tlf. 4717 1729

Tlf. 2759 7090

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.**

Nytårskur 2027

Kom til nytårskur **lørdag den 9. januar 2027** kl. 14-17 på Græstedgård i salen.

Vi fejrer nytåret og hilser på hinanden med bobler i glassene og hjemmebagt kransekage.

Der er lagt op til en festlig eftermiddag, hvor bandet My Sweetspot fra Gundsø underholder med levende musik.



Find nytårshatten og danseskoene frem og kom til en festlig eftermiddag.

Pris 100 kr.

Arrangementsansvarlig: Eva Baden

Mail: 635evb@aeldresagen-post.dk tlf. 20 27 00 10



Det plejer at være en skøn sommeraften på Ganløse Kro, og selvom 2027 revyen ikke er planlagt endnu, så planlægger vi at reservere pladser, middag og bus, som vi plejer.



Når vi kender datoen i juni måned 2027, så lægger vi arrangementet på hjemmesiden.

Prisniveauet bliver omkring 520 kr. (2026-prisen)

Der bliver bustransport fra Ørnebjergvej og fra Egedal station

Turleder: Erik Jørgensen tlf. 40 17 70 66.

GANLØSE REVYEN

Kom trygt igennem din bolig - Vælg RealMæglerne Viggo Ax

I disse tider kræver en bolighandel en dygtig og grundig
det er afgørende med den rette rådgivning – og ikke blot
har eksisteret i over 50 år, netop fordi vi altid har kunder

Tag derfor fat i din lokale ejendomsmægler hos RealM
en snak om netop din boligsituation



Flodvej 73B, 2765 Smørum 4497 3921 | Ø

andel xelsen

g ejendomsmægler. Vi står i et marked, hvor
ot et hurtigt salg. RealMæglerne Viggo Axelsen
ernes tilfredshed som førsteprioritet.

mæglerne Viggo Axelsen, hvor vi altid er klar til



ørnebjergvej 1, 3650 Ølstykke 8282 8200

Forårsfrokost

Vi fejrer foråret med en hyggelig frokost og efterfølgende musikalsk underholdning med mulighed for at få en svingom.

Vi stiller en lækker buffet op og sørger for levende musik til både hygge og dans.

Detaljer om mad og musik vil ligge på hjemmesiden inden tilmeldingsstart.

Pris inkl. 1 genstand: 340 kr.

Sted: salen på Græstedgård

Tid: 10. april 2027 kl. 13

Vi glæder os til at se jer alle.

Min sidste vilje

Inspirerende foredrag med Gitte Cohen Larsen fra Frederikssund Begravelsesforretning

Det kan være svært at bevare overblikket i en krisesituation med sorg og tab. Derfor er det en god ide at samle vigtige informationer i god tid i et dokument, enten på papir eller online.

Gitte fortæller om mulighederne og hvordan man bedst muligt kan støtte sine efterladte/pårørende med de praktiske detaljer i en svær tid.

Tirsdag 23. marts 2027 kl. 14-16 i bibliotekssalen, Østervej 1b.

Der vil være en forfriskning undervejs.

Pris 50 kr.

Bestyrelsen i Ældre Sagen Ølstykke



Bagerst fra venstre: John Jordan, Benny Bauner, Per Baden, Lisbeth Kylbo, Karin Jønsson, Inge Mathiesen, Jens Andersen.

Forrest fra venstre: Eva Baden, Margreth Maibøll

Prøv lykke med en Suduko

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

Lidt Suduko sjov

Hvorfor er Sudoku så dårlig til at lyve?
Fordi tallene altid skal stemme.

Hvorfor elsker matematikere Sudoku?
Fordi de kan tælle med stil.

Hvorfor tager Sudoku så lang tid?
Fordi man altid lige skal tænke sig om en gang til... og en gang til.

Jeg prøvede at snyde i Sudoku...
Det viste sig, at det slet ikke gav mening

Hvad er det værste ved Sudoku?
Når man er sikker... og så er man helt forkert på den.

God fornøjelse.

