

Ældre Sagen

2. halvår 2025



Foto: Bent Kallemose
– "ABBA" Pigerne
optrådte i Byens Hus
Egedal

FREDENSBORG KOMMUNE



Book gratis prøvetræning
til eGYM og til Hold
og få gratis introduktion

☎ 49 200 330

reception@letsmove.dk

Fri parkering
Niveaufri adgang
Masser af plads
God stemning
Rene og sikre rammer
Ugentlige seniorhold
Nyd gratis café og wi-fi



God stemning og
motionshold for seniorer,
alle dage i holdplanen

Pensionist?

Spar kr. 50,- hver måned:

FIT kr. 349,- pr. md.

FIT+ kr. 399,- pr. md.

PREMIUM kr. 449,- pr. md.

Nyhed ! Eksklusiv eGYM træning
eGYM+ med personligt mål
Døgnåben Fitnessafdeling

Nyhed ! Nye maskiner overalt
+60 ugentlige Hold
Stretching og Yoga
Spinning Center
Reformer Center
Veluddannet personale
Fysioterapi og Massage

Eksklusiv eGYM

- Styrketræning
- Fritræning
- Udstrækning

Opbyg og bevar et sundt og fysisk overskud,
ved regelmæssig styrke- og konditionstræning
og en god udstrækning

eGYM

Vi har tid til dig

Fleksibel hjemmepleje med tillid og personlig tilpasning, så du altid føler dig tryk.

Vi er godkendt af Fredensborg Kommune, og det betyder, at du gratis kan vælge os til at varetage de plejeopgaver og rengøring, du har fået bevilget af kommunen – med garanti for høj kvalitet og tryghed.

Fast personale, der kender dig

Vi tror på, at faste relationer skaber mere overskud i hverdagen. Derfor møder du de samme kendte hjælpere og får en fast kontaktperson, som bliver dit bindeled til både dine pårørende og andre involverede. Det giver tryghed og ro i din hverdag.

Ekstra hjælp, når du har brug for det

Vi tilbyder også muligheden for tilkøbsydelser, såsom ekstra rengøring, hjælp til indkøb eller en hyggelig tur ud i det blå.

Det er gratis at skifte hjemmepleje

- ring 59 43 96 00 - tast 4



www.omsorgsjaelland.dk



FORMANDENS ORD

Kære medlemmer af Ældre Sagen Fredensborg

Det er august og det er stadig sommer. Jeg håber, at du nyder den.

Foreningen Ældre Sagen Fredensborg. Det går rigtig godt. Medlemstallet stiger stille og roligt. Vi er nu ca. 9.100 medlemmer, heraf er ca. 380 frivillige. Vores bestyrelse og staben omkring den får håndteret de opgaver, som det påhviler den at løse. Vi holder møde en gang om måneden.

Kernen i vores daglige arbejde er det frivillige arbejde. Jeg ved, at alle vores frivillige er ude og arbejde i "marken", det være sig inden for vores socialhumanitære område, motionsområdet, det kreative område og området spil-sprog-kultur. Og selvfølgelig også IT-support, rejser og arrangementer.

Der er ganske høj aktivitet overalt!

Vi har gennem de seneste år gennemført et generationsskifte, men vi har stadig brug for flere "ildsjæle", der har lyst til at gå ind i bestyrelsesarbejdet.

Nedenfor har jeg beskrevet nogle emner, vi har arbejdet med, eller som vi skal til at arbejde med. Der er kun tale om et udpluk.

Ny ældrelov. Jeg burde skrive en masse om den nye ældrelov, der trådte i kraft 1. juli 2025. Tilblivelsen har i hvert fald fyldt meget i medier-

ne. Jeg vil nøjes med at konstatere, at intentionen med ældreloven, der omfatter helhedspleje, borgernær visitation, faste teams, forenklede dokumentations- og tilsynsprocesser og velfærdsteknologi, skal sikre et kvalitetsløft i ældreplejen. Virkelig ambitiøst. Jeg er sikker på, at forvaltningen i vores kommune har arbejdet hårdt på implementeringen.

Nyt bookingsystem. Omkring 2018 valgte vi i Ældre Sagen Fredensborg at anvende Ældre Sagens digitale bookingsystem. Bookingsystemet anvendes til tilmelding til aktiviteter og arrangementer. Alle vores aktiviteter og arrangementer blev lagt ind i bookingsystemet og al tilmelding foregik herefter digitalt. Ikke noget med en overgangsordning. Vi var tidligt ude med at gå "all in". Der er faktisk stadig lokalforeninger, der her i 2025 i en vis udstrækning stadig anvender manuel tilmelding.

Overgangen til systemet gik overraskende godt, og vi har i store træk været tilfredse med systemet. Med én stor undtagelse. Når mange deltagere ønsker at tilmelde sig samtidigt, f.eks. som det har været tilfældet ved de første fødselsdagsfester, bliver systemet overbelastet. Efter få minutter kan systemet finde på at melde, at der ikke er flere pladser og sætter deltagerne over på en venteliste, selv om der stadig er masser af ledige pladser. Det duer selvfølgelig ikke.

Efter at have forberedt os på overgangen det sidste halvår, har vi koblet os på Ældre Sagens nye bookingsystem den 1. juli. Vi håber så, at vi får et bookingsystem "uden svagheder". Flere af jer har allerede mødt det



Formanden,
Erik Daugaard Jensen
Foto: Peter Dahlerup

nye system i forbindelse med holdtilmeldinger. På vores hjemmeside kan du læse yderligere om brugen af det nye "bookingsystem", ligesom vi informerer på anden vis. Der viser sig med sikkerhed "børnesygdomme" i forbindelse med overgangen. Jeg kan kun anmode om tålmodighed, hvis der undervejs opstår problemer. Dem må vi så bare forsøge at få løst på bedste vis i fællesskab.

Møder med ældrechefen. Vores ÆSU-udvalg har løbende møder med ældre- og forebyggelseschefen i vores kommune. Møderne er ganske konstruktive og forgår i en positiv ånd.

Fødselsdagsfesterne på Konventum. I februar i år holdt vi de sidste 2 fødselsdagsfester for den arv, et tidligere medlem havde testamenteret til vores forening. Vi nåede 6 fester med i alt ca. 1.800 deltagere. Festerne har vi selv planlagt helt og aldeles. Det har været en glæde at få så mange positive tilbagemeldinger efter festerne!

Valgmøde. I forbindelse med kommunalvalget 2025 holder vi valgmøde i Rådhuskælderen den 1. oktober, formodentlig kl. 17:30. Vi forventer, at alle partier, der stiller op til byrådet, er repræsenteret på valgmødet. Vi har ikke sat en dagsorden for mødet endnu. Men sæt kryds i kalenderen og mød talstærkt op.

Det er oplagt, vi skal have kandidaterne ud af busken på mødet. I vores kommune udgør borgere 65+ en betragtelig gruppe, ca. 9.000, ud af

kommunens samlede indbyggertal på ca. 42.000. Selvfølgelig skal der lyttes til vores ønsker. Uden at sige for meget vil plejehjemssituationen og manglende plejehjemspladser utvivlsomt også komme op på mødet.

Generationsmøder. Vi har igennem det sidste halve år i samarbejde med kommunen og frivilligcentret arbejdet med at skabe fællesskaber mellem generationer. Vi tror på, at vi til efteråret har frivillige ude på en skole i Humlebæk og på et par børneinstitutioner i Kokkedal, hvor de frivillige med deres tilstedeværelse kan gøre en positiv forskel.

Reparationscaféen. Vi er glade, for at reparationscaféen i Fredensborg fortsat går godt. Grundprincippet er bæredygtighed, og caféen baserer sig på frivilligt arbejde og genbrug.

Ny sæson. Lige om lidt begynder vi på en ny sæson med alle vores aktiviteter. Meld dig til og deltag. Motion og masser af socialt samvær ligger lige foran dig. Alle ældre i Fredensborg kommune skal have et godt liv, hele livet.

Nyd resten af den danske sommer, så du er godt rustet til at møde efteråret og den kommende vinter.

Jeg vil slutte af med at ønske det bedste for dig!

Erik Daugaard Jensen, Formand



Dameværelset fejrede 7 år med sang, smil og samvær

Dameværelset kunne i maj fejre sin 7-års fødselsdag – og det blev markeret med manér! Kulturudvalget, ved Ulla Hardy-Hansen, som også stod for "snoreklipningen", da vi åbnede for syv år siden, lagde vejen forbi og holdt en varm og personlig tale. Det var en kærligkommen lejlighed til at kigge tilbage på årene, der er gået – og ikke mindst fejre det fællesskab, der er vokset frem.

Dameværelset blev skabt som et sted, hvor kvinder – enlige, ensomme eller bare med lyst til selskab – kan mødes i trygge og hyggelige rammer. Her er der plads til både latter, alvor

og ikke mindst gode samtaler over en kop kaffe eller et måltid mad.

Til fødselsdagsfesten var der lækker mad leveret af Fredensborg SuperBrugs, og stemningen blev løftet yderligere af skøn musikalsk underholdning ved Lisa Nees, der sang elskede sange med tekster af Kaj Normann Andersen. Der blev sunget med, klappet og smilet bredt.

Vi takker alle, der har været en del af Dameværelsets rejse de sidste syv år – og vi glæder os til mange flere år i fællesskabets tegn.



RealMæglerne

Giver dig den største tryghed

Uanset om du vil sælge, købe eller leje en bolig, tilbyder vi vores assistance. Du er velkommen til at besøge os på vores kontor i Holmegårdscentret eller kontakte os på tlf. 4918 1100 eller mail: 2980@mailreal.dk.

Hos RealMæglerne Kokkedal-Nivå ved vi, at det er en stor beslutning, når dit hjem skal udskiftes. Derfor tager vi altid dit salg, køb eller leje af bolig alvorligt. Vi tilbyder dig et gratis og uforpligtende møde, hvor vi sammen drøfter dine boligdrømme.

Hvis du skal købe?

Vi tilbyder, at du kan have os med på din side af skrivebordet, når du skal købe drømmeboligen.

Vi klarer prisforhandlingerne, gennemgår de byggetekniske rapporter og købsaftalen med dig, så du trygt kan skrive under. Vi gennemgår alle handlens dokumenter og inviterer dig til et rådgivningsmøde, inden vi godkender handlen.

Ydermere sørger vi for debitor/kreditor-skifte, udarbejdelse og tinglysning af skødet samt udarbejdelse af refusionsopgørelsen.

Hvis du skal sælge?

Vi tilbyder dig et professionelt og meget præcist værditjek af din bolig.

Vi står altid klar med råd og vejledning allerede fra første salgsvurdering og helt frem til den dag, nøglen gives videre til køber.

Vores flittige salgshold arbejder intensivt på at sælge din ejendom til de mest optimale vilkår for dig, mens vores yderst kompetente og hjælpsomme sagsbehandlere hjælper dig igennem alt det praktiske under hele forløbet.

**VÆRDIKUPON
KR. 5.000**

Ariyan Sarmoli

Indehaver | Ejendomsmægler MDE

Christoffer la Cour Bentzon

Indehaver | Ejendomsmægler MDE

REAL

RealMæglerne Kokkedal-Nivå ApS
Højengen 3A
2980 Kokkedal
www.realmaeglerne.dk/340
2980@mailreal.dk | tlf. 49 18 11 00





25 års jubilæum

Med udgangen af den igangværende sæson kunne Onsdagsholdet i Egedalshallen fejre holdets 25-års jubilæum.

Holdet begyndte i år 2000 i samarbejde med Nivå Gymnastikforening. Overgik derefter til et rent Ældre Sagen Fredensborg motionshold i 2003, og holdet har siden da været et hold under Ældre Sagen Fredensborg. I perioden 2000 til 2007 var holdet hjemmehørende på Bøgegården. Herefter fulgte 10 år på Karsemosegård, 2 år på Ungecentret på Møllevej i Nivå og i 2019 flyttede holdet til Bevægelseslokalet i Egedalshallen, og der holder holdet stadig til.

Holdet har altid været kendetegnet ved stabilitet og meget bevægelighed. Der har været ro på instruktørfronten med få udskiftninger. Siden 2008 har Josée Linnemann været instruktør i ca. 10 år, og herefter har Erik Daugaard Jensen overtaget holdet fra Josée, der stadig støtter op om holdet. Gymnastikken fokuserer på balance, smidighed, mobilitet, udholdenhed, balance og koordination, og der afsluttes

med afspænding. Der er flow og tempo på hver gymnastiktime ledsaget af inspirerende og understøttende musik.

Birthe Foder har næsten været med hele vejen, Birthe startede i 2001! Det er også takket være Birthe at ovennævnte historik har kunnet sammensættes.

Vi fejrede 25-års jubilæet onsdag den 21. maj samtidig med holdets årsafslutning. Vi startede ud med en god times gymnastik. Herefter blev det noget festligere. Der blev serveret "bobler" og snacks, der blev taget jubilæumsbillede (desværre uden Birthe, skadet, og en del holddeltagere, der var forhindret). Så blev der rettet an med smørrebrød på smukt dekorerede bord og hyggespist. Og så – sæsonens sidste bankospil! Med gavepakker. Det blev en rigtig hyggelig eftermiddag og fin markering af jubilæet.

Der er den krølle på historien, at Erik beskadigede sin skulder sidste år i november og måtte



sygemelde sig. Så var der lige pludselig hjælp at hente. Fantastisk solidaritet. Lise Lindvik og Isabelle Petersen trådte til i fællesskab som instruktører i samarbejde med Josée. Stor tak til Lise og Isabelle for hjælpen. I har i samarbejde med Josée været med til at bære holdet igennem i Eriks fravær!

Således blev gymnastikken ved holdets årsafslutning gennemført med 4 (!) instruktører, Lise, Isabelle, Josée og Erik, med et godt kvarter til hver.

Erik Daugaard Jensen,
instruktør på Onsdagsholdet



Kom som du er – dagcentrene venter på dig

Der er noget særligt over stemningen i vores dag- og aktivitetscentre. Det er svært at forklare – det skal næsten opleves. Det er den der varme, rolige følelse af, at her hører man til. Her er mennesker, der hilser på dig, spørger hvordan du har det og inviterer dig med ind i fællesskabet.

For nylig var jeg til fernisering i Lindehuset i Fredensborg. Flere deltagere havde udstillet deres egne malerier, og det var imponerende at se, hvor meget kreativitet der gemmer sig. Koret sang for os, og bagefter var der hygge og lidt godt til ganen. Jeg fik en god snak med mange, Jens Anton var sød til at introducere mig til flere, og jeg gik derfra med følelsen af, at det her – det gør virkelig en forskel i folks liv.

Snart samles alle kommunens dagcentre til det årlige sommerstævne. Her er der parade, grin og venskabelige dystre i sjove udfordringer. Der bliver

heppet, konkurreret og hygget i stor stil. Det er fællesskab, når det er bedst – og noget man kan glæde sig til længe før og længe efter.

En anden gang deltog jeg i fællessang – og jeg skal være ærlig: Man bliver bare i godt humør af det. Der er noget helt særligt ved at synge sammen. Det løfter både stemmen og humøret.

På aktivitetscentrene er der altid noget at tage sig til. Motion, udflugter, kreative værksteder, hjælp til IT, foredrag, fællesspisning – eller bare en god kop kaffe og en snak. Nogle kommer fast, andre kigger ind i ny og næ. Det bestemmer man selv. Det vigtige er, at man føler sig velkommen. Og det gør man.

Vi har centre i Fredensborg, Humlebæk, Kokkedal og Nivå. Og uanset hvilket du besøger, så vil du møde mennesker, som står klar til at tage godt imod dig. Så har du lyst til at være en del af et fællesskab, hvor der er plads til alle – så kom og vær med.

Du er hjertelig velkommen



Bedste hilsner

Louise Mehnke

**Formand for Social- og Sundhedsudvalget
i Fredensborg Kommune**

Bestyrelsesmedlem i Ældre Sagen Fredensborg

Skal Danmarks bedste plejehjem ligge i Fredensborg?



Hvert år udvælger organisationen "Danske Seniorer" Danmarks bedste plejehjem, og da Fredensborg kommune står for at skulle bygge et nyt plejehjem snarest muligt, så er der mulighed for, at vi nytænker både bygninger, indretning og drift, så de ældre borgere i Fredensborg måske kan komme til at bo på Danmarks aller bedste plejehjem.

Nu er det ikke sådan, at vi skal bygge for at vinde noget. Men vi kan godt skele til, hvad seniorer, kommende brugere, Ældre Sagen m.fl. rundt omkring i Danmark regner for at være et godt plejehjem. Jeg synes, det er vigtigt at lytte og være åben, fordi vi planlægger for både nutiden og fremtiden.

Det er desværre sådan, at mange ældre ikke ønsker at komme på plejehjem, selv når de er blevet så svage at de ikke længere kan klare sig med maksimal hjemmehjælp. De vil simpelt hen ikke, og familien bruger ofte megen tid og mange overtalelser, før det lykkes at få den ældre til at flytte.

Men hvad nu hvis der var et plejehjem, som den ældre gerne ville flytte ind på? Hvor bygningerne ligner et sted, hvor man gerne vil bo, hvor man føler sig velkommen fra det øjeblik,

man træder ind ad hoveddøren, hvor spise-stuen og dagligstuen er møbleret, så der virker hyggeligt og hjemligt, og hvor personalet har tid og overskud til at yde deres allerbedste hver dag. Det ville være nytænkning på den allerbedste måde.

Kort sagt, vi skal væk fra de kolde institutioner med lange hvide gange og med kedelige institutionsmøbler i fællesrummene. Væk fra et såkaldt pleje- og aktivitetscenter, som ud over plejehjemmet rummer alle mulige andre kommunale kontorer og aktiviteter, så indgangspartiet med de mange skilte ligner en mindre provinslufthavn. Væk fra et stresset personale med højt sygefravær og væk fra kedelig halvgammel mad.

At komme på plejehjem skal være som at starte på et nyt og positivt kapitel i livet, at flytte ind et sted hvor man kan føle sig hjemme, og hvor man kan få al den hjælp, støtte og opmuntring, som man har brug for i hverdagen. Hvor man kan være sammen med andre ældre, så man ikke behøver at være ensom. Hvor man glæder sig til måltiderne, fordi der hver eneste dag bliver sat frisksmurt smørrebrød og frisklavet varm mad på bordet, og hvor man kan få et glas vin eller en øl, hvis

man har lyst til det. Og hvor der er en dagligstue, hvor man kan sidde hyggeligt i sofahjørnet og se en film, læse en bog, få en kop kaffe og få en snak med personalet og med de øvrige beboere. Kort sagt, et sted hvor man føler sig hjemme.

Vi skal sige goddag til et plejehjem som både ligner og opleves som et rigtigt hjem.

For nyligt besøgte jeg en 95-årig dame, som jeg har kendt i mange år, og som var kommet på plejehjem (ikke i Fredensborg Kommune). Hendes værelse var pænt indrettet med egne møbler og en hospitalsseng, men der var ikke megen plads til, at hun kunne gå rundt med rollatoren. Så tænker man, at hun kunne gå ned og hygge sig i fællesarealerne, men de var møbleret med kedelige institutionsmøbler, spiseborde med voksdug og stole med plastiksæder og hårde armlæn, hvor man sidder ret op og ned. Det virkede ikke hyggeligt, og der sad heller ingen mennesker, selvom det var midt på eftermiddagen.

På et tidspunkt spurgte jeg den ældre dame, om hun var glad for sin nye bolig, og hun svarede eftertænksomt: **"Joh, - jeg bor her, - men det er ikke mit hjem"**.

Jeg sagde farvel, gik ned ad den lange hvide gang med alle de lukkede døre, gik igennem fællesarealerne hvor jeg kun mødte få mennesker og tog elevatoren ned fra 3. sal. Jeg var ked af det, virkelig trist. Tænkte på alle de mennesker, som sad lukket inde i hver sin lille stue. Og jeg tænkte, at det kan vi ikke være bekendt.

Udenfor kunne jeg se, at plejehjemmet bestod af to store hvide husblokke med fladt tag med mange vinduer, men uden altaner og uden små haver i stueetagen. Det var lidt græsplæne mellem bygningerne og en stor p-plads. Det var det, der var. Det var det hele. Der var ca. 150 plejeboliger fordelt i to store boligblokke med tre etager i hver. Arkitekturen mindede faktisk temmelig meget om de fabrikker, som jeg har besøgt i Kina. En kæmpe stor institution som ikke havde den ringeste lighed med et hjem. Rædsomt.

Og så er det, jeg tænker, at det kan Danmark ikke være bekendt overfor sine ældre medborgere. Og faktisk heller ikke overfor personalet, som gerne vil yde deres allerbedste for at de

ældre skal have et godt og værdigt liv. Det skal de have mulighed for. Vi skal sige goddag til plejehjem, som både ligner og fungerer som rigtige hjem.

Som arkitekt og bygherre er det vigtigt at huske på, at beboerne på vores plejehjem udover at have deres egne vaner og deres egen personlighed også kan have flere diagnoser, som kræver særlige hensyn og behandling. Men man må ikke tro, at fordi en person har en demensdiagnose, så er vedkommende tilfreds med bare at sidde og hænge i en stol og være ligeglad med omgivelserne. Man skal huske på, at en demensdiagnose dækker over mange forskellige tilstande, og fordi bedstefars korttidshukommelse er dårlig, så kan der sagtens være mange andre områder, hvor hjernen stadig fungerer fint. For eksempel er både følelserne og langtidshukommelsen in takt meget længe, og langt hen ad vejen vil bedstefar godt kunne finde vej rundt i huset, se en film eller nyhederne i TV, tale om gamle dage, kunne sætte pris på samvær med andre for eksempel i en hyggelig dagligstue, på om-

sorg, varme og kærlighed, på samtale om nutiden i korte sætninger, på et godt måltid mad i spisestuen, på en kold øl, på fornemmelsen af hyggeligt samvær og på en lille gåtur eller en køretur. Og på fornemmelsen af den tryk-
hed, som et hjem kan give. Så det er vigtigt at vide, at der også i demens er mange grader og udviklingsstadier, og at fremtidens plejehjem skal kunne rumme det hele.

Og hvis vi i Fredensborg – med vores nye plejehjem – kan projekttere og drive det så godt, at vi kan blive Danmarks mest i plejehjem, så ville det da være helt fantastisk. 😊

Josée Linnemann

Strandvejens
Optik

dine personlige briller



VI TILBYDER

15%

RABAT TIL MEDLEMMER
ÆLDRE SAGEN

Gælder 2025 ud ved køb af komplet briller og kan ikke kombineres med andre rabatter og tilbud.

Humblebæk Strandvej 52

Tlf. 4916 8228

sms service 2392 2128

kontakt@strandvejensoptik.dk

www.strandvejensoptik.dk



BOOK GRATIS
SYNSTEST

Genbrug og fælles- skaber

– Ældre Sagen følger med tiden

I oktober 2024 skulle der afholdes en natur- og klimafestival i Fredensborg by, og ved de indledende møder stod det klart, at der manglede aktiviteter, der fokuserede på genbrug.

Det blev besluttet, at Ældre Sagen skulle starte en reparationscafe, og der blev fundet egnede lokaler i Folketeket i Fredensborg.

Nå, ja, egnede og egnede – Folketeket består af tomme rum uden mulighed for at opbevare maskiner m.m., hvilket jo er væsentligt for at kunne køre en reparationscafe.

Efter en del forhandlinger med kommunen, blev der givet tilladelse til at opføre et værkstedsbur i et lille lokale i Folketeket, og kommunen bidrog også med midler fra Bæredygtighedspuljen til bl.a. indkøb af burret. Ældre Sagen stillede også et pænt beløb til rådighed, så der kunne anskaffes en fornuftig samling af værktøj.

Nok så væsentligt for succes er jo, at der er frivillige, der kan bemande reparationscafeen, og derfor har vi: 1 elektronikmekaniker, 2 alsidige handymænd og 1 syerske startet projektet op i Fredensborg, og vi er taget godt imod. Der er ca. 10 besøgende pr. gang, som med mere eller mindre succes har fået repareret deres ting.

Vi kommer i cafeen for at gøre en forskel og få en snak og ordne verdenssituationen, imens vi forsøger at reparere. En kop kaffe/te er der til alle, der kommer, og til jul sørgede vi for lidt traditionelt hjemmebag.

Opgaverne er alsidige, fra småfilmsfremvisere, støvsugere, køkkenmaskiner, for ikke at for glemme vores sy-dame, der konstant har travlt med opgaver med at reparere et flag, bukser, bluser, tasker, patchworktæpper m.m.

Kom endelig og besøg os – alle er velkomne.



Ny kampagne i 2025 og 2026!

Få en home Garanti markedsføringspakke
VÆRDI 9.495 kr.

når du vælger home Nivå-Kokkedal

Vælg Nivå og Kokkedals mest sælgende mægler, når du vil sælge din bolig.
Bestil en gratis og uforpligtende salsvurdering på tlf. 49 14 14 49.



*Gælder hele 2025 og 2026, hvor du får en gratis markedsføringspakke (home Garanti Markedsføringspakke) med til en værdi af 9.495 kr.
Medlemskab af Ældre Sagen skal oplyses før/ved formidlingsaftalens indgåelse. Tal fra Boligsiden.dk. Nivå og Kokkedal sammenlagt d. 11.06.2024 - 10.06.2025



Arrangement i demensugen

5. maj-11. maj

I forbindelse med demensugen 2025 havde Louisiana inviteret Ældre Sagen i Fredensborg Kommune til et besøg for demensramte med pårørende.

Tirsdag den 6. maj kl. 9.00-11.00 (før museets åbningstid) var vi 25 personer (inkl. frivillige), der mødte op til et par gode timer på Louisiana i dejlig solskin.

Vi startede med en guidet rundvisning, hvor der blev fortalt om museets tilblivelse, derefter gik vi ud i skulpturparken, hvor der blev fortalt om nogle af skulpturerne. Herefter gik vi ind i museets udstilling, hvor guiden viste os nogle af kunstneren Robert Lon-

gos enorme, hyperrealistiske tegninger i sort og hvid, hvor han har forvandlet "skud" fra vor tids kaotiske medievirvar til fortællinger af episk, nærmest hypnotisk karakter. Meget interessant.

Til sidst hyggede vi os i Cafeen, hvor Louisiana gav kaffe og Ældre Sagen gav kage, en meget lækker citronkage.

Vi havde en dejlig formiddag og takker Louisiana for at gøre det muligt.

Britta Gad Johansen

Hvem arver dig?

Er du opmærksom på
ændringerne i arveloven.

Gratis gennemgang af dit testamente.

- Ønsker du en gratis gennemgang af dit nuværende testamente?
- Har du behov for at oprette et testamente efter de gældende arveregler?

Kontakt advokat

Lisbeth Egede Andersson

på tlf.: **45 79 21 11** for en gratis og uforpligtende gennemgang af om dit testamente bør ændres i forhold til arvelovens ændringer.

Vi rådgiver også
i alle spørgsmål
vedrørende skifte
af dødsboer

- Åbningsstatus
- Boopgørelse
- Selvangivelse
- Uskiftet bo

Og iøvrigt om:

- Dødsbobehandling
- Ægtepagt/testamenter
- Bodeling
- Forældremyndighed og samvær
- Ugifte samlevende
- Skilsmisse
- Retssager
- Bolighandel i ind- og udland
- Naboret
- Økonomisk rådgivning til private og erhvervsdrivende
- Konfliktmægling for private og erhvervsdrivende

**Et besøg ved min
hustrus grav ville
gøre mig glad**

**Jeg drømmer om at
komme på kunstmuseum
igen – måske med en lille
kop kaffe bagefter**

**Jeg vil så gerne
ud og plukke
anemoner**

**Gid nogen ville
med på shoppetur**

Har du også en drøm?

Vi er en gruppe frivillige koordinører fra Ældre Sagen, der står bag initiativet Drømmeløbere i Fredensborg Kommune. En drømmeløber er en fra lokalområdet, der stiller op for at opfylde et ældre menneskes ønske eller drøm.

Det kan være en gåtur skoven, en fælles oplevelse i biografen, en køretur forbi barndomshjemmet eller noget helt fjerde, som du mangler hjælp til at få til at ske. Vi er ikke praktiske grise – vi gør det for at bringe værdi og livsglæde ind i tilværelsen.

Vi har brug for dig og din drøm! Drømmeløberne er alle frivillige, som gerne vil hjælpe, når der er tid og lyst og noget at byde ind med.

Der bliver oprettet en Facebookgruppe, hvor alle drømme bliver formidlet anonymt. Vi koordinører sørger for at formidle kontakten mellem dig og den drømmeløber, der gerne vil opfylde netop dit ønske. Herefter aftaler I selv nærmere. Du skal være klar til at dække evt. udgifter selv, også for den frivillige.

Du eller dine pårørende kan kontakte: Anna-Lise Stokholm, tlf. 23 81 91 59

Når du har brug for os,
er vi der altid
– også søn- og helligdage

Uldahls 
– personlige begravelser

Hovedgaden 28
2970 Hørsholm

telefon **2164 2970**
www.uldahls.dk

For os er det vigtigt, at du føler
dig tryk hele vejen.

Vi bistår med personlige
begravelser og bisættelser og går
til opgaven med afsæt i mange
års erfaring, en konsekvent etik
og den rette uddannelse af hele
vores personale.

Uldahls er et familiefirma, hvor
den vigtigste opgave er at råd-
give og hjælpe familier, som har
mistet.

Hos Uldahls er vi eksaminerede
bedemænd igennem Danske
Bedemænd, og vi er uddannet
til at yde en personlig og kvalifi-
ceret rådgivning.



Eksaminerede bedemænd
Christian Uldahl
Katrine Uldahl
Karen Mikelsons

Nyt fra IT-Cafeen

Temadage med undervisning i forskellige IT-emner er et tiltag, som startede op i efteråret 2024.

Temadagene har vist sig at være en stor succes. Omkring 20-30 deltagere pr. gang har fundet vej til IT cafeens lokalitet i KIK IND i Egedalshallen, og flere af seancerne har måttet gentages på grund af lange ventelister.

Indtil videre har der været undervist i tre emner:

1. DR login og streaming ved Peter Winning Jepsen.

2. Datalagring i skyen ved Ib Nøhr Kristensen.

3. Fuldmagter ved Erik Mammen Jørgensen.



Det første tema: DR login og streaming blev valgt, fordi login på DR i 2024 blev et krav, hvis man fremover vil benytte DR's streamingtjenester.

Deltagerne fik hjælp til at oprette login på DR.dk og til at udnytte mulighederne på PC, Tablet, Smart Phone og Smart TV. Der blev undervist i at navigere rundt på DR TV og DR Lyd samt i, hvordan man navigerer rundt blandt kategorier og i arkivet.



Det næste emne, som blev fundet aktuelt, var noget, som mange brugere har udfordringer med at forstå, nemlig begrebet "skyer". Lagring af data og fotos i en sky gør det muligt at dele filer og fotos med venner og familie samt at tilgå sit indhold fra alle sine forskellige enheder. De forskellige skyer blev forklaret, og priser og pladsforhold blev sammenlignet. Deltagerne fik hjælp til at vurdere pladsforholdene på medbragt udstyr.



Sæsonens tredje emne drejede sig om fuldmagter. Gennem fuldmagter kan man hjælpe en pårørende eller selv få hjælp til fx at gennemføre økonomiske transaktioner, varetage kontakten til det offentlige eller træffe beslutninger vedrørende helse og pleje. Deltagerne fik vejledning i at oprette forskellige typer fuldmagter ved hjælp af nyttige links fra pålidelige kilder. Vigtigheden af fremtidsfuldmagten, og af at oprette en sådan i tide, blev understreget.

På baggrund af de positive tilbagemeldinger, vil der blive arbejdet på nye temadage indenfor efterspurgte emner. Allerede nu har der været udtrykt ønske indenfor IT-sikkerhed og IT-kriminalitet, Kunstig intelligens (AI) samt Distribution af internet og signaler.

Temadagene vil blive annonceret via Nyhedsbrevet, Uge Nyt Fredensborg og Ældre Sagen Fredensborgs nye Facebookside.

Vi glæder os til også at se dig til den ugentlige IT-support, hvor vi hjælper med både store og små problemer. Tilmelding er ikke nødvendig.

Hilsen IT-supporterne

Kun for Ældre Sagen hos THIELE

10% rabat - også på tilbud

Hos Thiele får du altid 10% rabat - også på tilbud.
Dog undtaget kontaktlinser og tilbud hvori
der indgår to eller flere briller.

Minimum 20% rabat på hele brillen

En minimumsrabat i de få tilfælde hvor 10%
på tilbud er mindre end de 20% på hele brillen.

Flerstyrkebriller med gratis læsebrille

Få en gratis læsebrille, værdi kr. 995
ved køb af brillestel med Rodenstock flerstyrkeglas.
Så kan du altid læse - også når du ligger ned!

Mobil brilleservice

Vi kommer til dig med synsprøve og briller
(Pris kr. 450 efter 10% rabat)

Få et gratis Sundhedstjek

Vi kombinerer Synsprøve med Fundusfoto og OCTscan,
så vi kan sikre dit syn bedst muligt, gennem hele livet.

Se mere på seniorsyn.dk et samarbejde med Ældre Sagen



K O N G E L I G H O F L E V E R A N D Ø R

THIELE

HOVEDGADEN 24 HØRSHOLM Tlf. 45 86 27 24

Møde mellem tryghedsopkaldere og borgere

I flere år har mange borgere gjort brug af tryghedsopkald fra Ældre Sagen Fredensborg. Et tryghedsopkald betyder, at borgeren hver morgen modtager et opkald af en frivillig, så de kan føle sig trygge, hvis de bor alene.

I øjeblikket er der 2 hold, der får tryghedsopkald. Hvert hold består af 8 borgere og 5 opkaldere, som på skift har 1 uges opkald. Opkalderne er vant til at mødes en gang om året, så de kender hinanden.

Derimod har opkalderne og borgerne aldrig set hinanden, men de har gennem de daglige samtaler på en eller anden måde oplevet, at de er kommet til at kende hinanden rigtig godt, selvom de aldrig på noget tidspunkt har set hinanden.

Det fik derfor nogle opkaldere til at foreslå, at hvis borgerne ønskede at møde opkalderne og de øvrige borgere på holdet, ville de gerne arrangere et møde, så de kunne få et ansigt på den stemme, som de kendte rigtig godt.

Det er efterfølgende resulteret i, at begge holds opkaldere har inviteret borgerne til et kaffemøde, og det blev på alle måder virkelig en succes. Begge parter er meget glade for at have fået sat et ansigt på den rare morgenstemme. Det har desuden også udviklet sig til flere bekendtskaber, idet nogle af borgere er begyndt at have kontakt med hinanden, og at nogle af opkaldere og borgere også har fået anden kontakt end de daglige morgenopkald.

Opkalderne skal have stor tak for et værdifuldt og givende initiativ, som forhåbentlig kan give nye og gode venskaber.

Kontaktperson for tryghedsopkald
Marie-Louise Ekstrøm, tlf. 28 11 09 19

KARLEBO KRO

Selskaber | Events | Mad ud af huset | Catering





Delikatessens **Mad ud af huset**

Tlf. 48 40 09 84

www.superbrugsenfredensborg.dk



Fredensborg og Omegns Brugsforening
Lokal siden 1892

Super
Brugsen

Humlebækvej 2
3480 Fredensborg
Tlf. 48 48 19 00

Vi mangler dig til at bygge bro

Sammen med Fredensborg Kommune vil vi rigtig gerne skabe gode fællesskaber mellem ældre og børn.

Du kan hjælpe med at være en ekstra voksen i en skole eller børnehave, hjælpe med lektielæsning eller blot være der for børnene. Tage med på ture, fortælle historier fra gamle dage eller lege barndommens lege.

Din indsats kan være meget fleksibel. Du aftaler selv med skole og/eller børnehave, hvor meget du kan tilbyde. Har du lyst til at høre mere?

Kontakt Ingrid Prehn på 20 10 19 40 eller i.o.prehn@gmail.com



Vi er din lokale bedemand

Fokus på faglighed, etik og bæredygtighed



Kan kontaktes hele døgnet på

☎ 45 86 02 49

houkjaerbegravelse.dk

- Samtale i hjemmet eller i vores forretning
- Du kan også bestille online



Paprika

Allan

Hørsholm Begravelsesforretning

PETER OLSENS EFTF.

➤ Usserød Kongevej 40B, Hørsholm

☎ 45 86 02 49

Forbrugerrådet
TÆNK
anbefaler

CERTIFICERET
ISO 9001
KVALITETSSYSTEM



Tak til alle de glade
gæster, der deltog i

busturen til Sauerland i maj

Gislev Rejser og Kagan Turist, tak til jer. Tak til superstjerner, vores sjove og vidende guide Ulf, og vores Mors fødte og underholdende chauffør fra Kagan Turist

I to var medvirkende til, at en busfuld glade gæster overlevede en lang køretur til smukke Sauerland. Vi havde fem dage i Tyskland spækket med indhold.

Rejsegruppen havde en mission med denne tur. Alle skulle betale det samme for rejsen,

også alle de enlige. Det var en rejse, hvor solorejsende kunne deltage på lige fod med ægtepar. Det tror vi lykkedes. Der var sådan en god stemning i bussen. Ingen følte sig udenfor. Der var rigtig meget "højt skum" på turen, god tysk øl i meget høje glas. Især på besøget på bryggeriet. Hotellet kunne nu godt lave en fin Aperol Spritz, og der var også masser af kaffe og kage undervejs.

Vi ramte Fredensborg to timer tidligere end beregnet på hjemturen, sikke en dejlig tur

hjem, igennem et lysegrønt solbeskinnet Danmark.

Fra mig og resten af rejsegruppen, tak fordi I deltog, og må vi huske jer på at følge med på hjemmesiden og i nyhedsbrevet om nye rejsearrangementer.

Anne Toftager-Larsen





Knud Rasmussens Hus

Tirsdag den 9. september kl. 10.00

**Knud Rasmussens Vej 9,
3390 Hundested**

Under rundvisningen træder man ind i en verden af eventyr og videnskab. Huset er fyldt med billeder, fotos og tegninger af blandt andet venen, kunstneren Harald Mole, som fulgte ham på mange af hans ekspeditioner.

Fra 1902 til sin død i 1933 foretog Knud Rasmussen blandt andet syv store ekspeditioner, oprettede missionsstationen Nordstjernen i Kap York og grundlagde Handelsstationen Thule. Hans største interesse var viden om inuitterne, der levede i det nordlige Grønland.

Helt nyt er indretning af fire moderne udstillingsmontre i husets originale indbyggede skabe, tillige med nye lyd- og lyseffekter i huset.

Husets trappe er ikke egnet til gangbesværede.

Rundvisningen varer ca. 2 timer

Deltagerpris: 135 kr.

Max 2 hold á 24 deltagere

Mødested på adressen 10 min. før

Tilmelding kun på hjemmesiden fra 7. august kl. 9.00 til og med 26. august

**Kontaktperson: Connie Christiansen
40 89 49 37**



Karmeliterklostret

Onsdag den 1. oktober kl. 11.00

Sct. Anna Gade 38, 3000 Helsingør

Karmeliterklostret med Sct. Mariæ Kirke er et af de bedst bevarede middelalderlige klosteranlæg i Nordeuropa.

I 1430 gav Erik af Pommern karmelitermunke lov til at opføre en kirke og et kloster i byen. Det første byggeri brændte ned i 1450, og det nuværende kloster er fra ca. 1500.

Vi starter med Lazarussalen, som oprindeligt var munkenes spisesal. Rummet har fået navn efter de unikke kalkmalerier på væggen, der viser fortællingen om den rige mand og Lazarus.

Med reformationen i 1536 blev al ejendom tilhørende klostrene inddraget, og Karmeliterklostret blev omdannet til fattighus, hvor fattige syge og husvilde kunne bo. I Laxmandssalen, som oprindeligt var kapitelsalen, blev der oprettet et asyl, hvor man plejede de syge og sårede. Det var dog kun de fysisk syge, der blev plejet i Laxmandssalen. De sindssyge kom i dårekisten nede i kælderen.

Rundvisningen slutter med koneloftet, hvor fattige enker blev indlogeret.

En del af rundvisningen foregår udendørs.

Rundvisningen varer ca. 1 time

Deltagerpris: 40 kr.

Max 29 deltagere

Mødested på adressen 10 minutter før

Tilmelding kun på hjemmesiden fra 7. august kl. 9.00 til og med 17. september

**Kontaktperson: Marianne Jørgensen
49 14 75 73**



Storm P. Museet

Onsdag den 29. oktober kl. 11.00

**Frederiksberg Runddel,
2000 Frederiksberg**

Storm P. blev folkeeje i sin levetid og nærmest synonym med dansk humor og lune.

På museets første sal kan du træde ind i Storm P.'s verden og opleve hans humoristiske og finurlige univers. Her skildres hans liv, samtid og kunstneriske virke gennem lyd, fotografier og film. Storm P.'s arbejdsværelse er genskabt på museet, hvor du kan få et indblik i hans kreative proces. Kom og oplev, hvorfor Storm P. fortsat er en uundværlig del af den danske kulturarv.

Samt udstillingen: Det var en anden tid.

Udstillingen Det var en anden tid dykker ned i, hvordan humor har været med til at skjule eller normalisere strukturer. Og hvordan en enkelt sætning har forsøgt at bortforklare sexisme: "Det var en anden tid". Hvad betød "den tid" for kvinderne på scenen? Hvad måtte de leve med eller tage et opgør med? Og hvordan lever de gamle strukturer videre i dag?

Man kan efterfølgende blive og se udstillingen på egen hånd.

Rundvisningen varer ca. 1 time

Deltagerpris 105 kr.

Max 24 deltagere

Mødested på adressen 10 min. før

Tilmelding kun på hjemmesiden fra 7. august kl. 9.00 til og med 11. oktober

**Kontaktperson: Per Krog
60 49 02 25**



**Kommunikationscentret
Hillerød**

Onsdag den 12. november kl. 11.50

Skansevej 2D, 3400 Hillerød

Foredrag med syns- og hørekonsulenter på Kommunikationscentret i Hillerød.

Synskonsulenten fortæller om synsdiagnoser og den indsats, centret kan tilbyde. Hun oplyser også om lovgivningen på området, informerer om hjælpemidler og fortæller hvordan et forløb i systemet foregår.

Hørekonsulenten fortæller om hørenedsættelse, om at forstå sin høreprøve, og hvordan man begrænser virkningerne af sit høretab eller sin tinnitus. Hun informerer om høreapparater og hjælpemidler til hørenedsættelse, og hun fortæller også kort om lovgivningen på området, og hvad kommunikationscentret kan hjælpe med.

Der er indlagt pauser til at stille spørgsmål.

Foredraget varer ca. 2 timer.

Deltagerpris: 135 kr.

Max 39 deltagere

Mødested foran adressen 10 min. før.

Tilmelding kun på hjemmesiden fra 7. august kl. 9.00 til og med 27. oktober

Kontaktperson: Solveig Simonsen

49 14 60 08

**Alle tilmeldinger
skal ske på
[www.aeldresagen.dk/
fredensborg](http://www.aeldresagen.dk/fredensborg)**

Slentre- og Oplevelsesture 2025

Kommende arrangementer:

Store og Lille Donsedam

Turen er en af de smukkeste ture, man kan gå i Fredensborg Kommune.

Vi mødes på parkeringspladsen overfor Løjeltehus, Løjeltevej 10. Mødedagen er endnu ikke fastlagt, men vil senere blive meddelt i et nyhedsbrev fra Ældre Sagen Fredensborg lokalafdeling (**hvis du endnu ikke har tilmeldt dig til at modtage lokale nyhedsbreve, så skynd dig at tilmelde dig via vores hjemmeside**).

Mødetidspunktet er kl. 10:00, og vi spadserer straks herefter mod øst ad Løjeltevej. Vi ser udsigten mod kommunens højeste punkt Smidsbjerg og drejer til højre ad Donsevej. Vi ser og hører om kommunens eneste motortrafikvej, og de problemer anlæggelsen gav anledning til.

Vi fortsætter ad Donsevej frem til Lille Donsedam og nordsiden af Donse Avlsgård, hvor der tidligere lå en stor Krudtmølle. Efter at have hørt om møllen, drejer vi til højre ad stien langs med Dybendals rende, indtil vi når frem til den opstemmede Storedam, hvor vi ser nærmere på slusehuset og stigbordet. Vi går herefter til venstre langs dammen og går rundt om Store-dam med uret og nyder de mange scenerier over dammen. Vi spiser den medbragte mad på den lille halvø i dammens nordøstlige hjørne. Herefter går vi tilbage til bilerne.

Turen er på ca. 7 km og kan klares af de fleste, selvom en del af turen foregår på smalle skovstier. Er man lidt usikker, kan det anbefales at medbringe stave evt. kun den ene stav.

Rusland og Tegners Museum i Dronningmølle

Mødedagen er endnu ikke fastlagt, men vil senere blive meddelt i et nyhedsbrev fra Ældre Sagen Fredensborg lokalafdeling (**hvis du endnu ikke har tilmeldt dig til at modtage lokale nyhedsbreve, så skynd dig at tilmelde dig via vores hjemmeside**).

Vi anvender Kystbanen, der kører fra Kokkedal St., fra Nivå St. og fra Humlebæk St. til Helsingør, hvor vi skifter til toget mod Gilleleje. (Togtider oplyses senere i Nyhedsbrev).

Ved Dronning Mølle St. stiger vi af toget og starter vores slentretur. Der venter os her en meget smuk og varieret tur i et varieret natur-område. Midt i lyngbakkerne ligger Tegners Museum. På heden omkring museet er opstillet en række af Rudolf Tegners bronzestatuer.

Tilmelding er ikke nødvendig. Turene gennemføres uanset vejret.

Yderligere oplysninger hos:

Peter Aarby

paarby@post.tdcadsl.dk

Mobil: 40 38 22 07

Steen Fremming

bodilogsteen@outlook.dk

Mobil: 24 85 56 85





Vandreturen i Humlebæk

Den 24. marts gennemførte vi turen rundt i Humlebæk. Turen var den samme, som vi pga. regn måtte aflyse i efteråret. Vi fik gennemført turen som annonceret, idet dog kanonen i havnen, der fortalte om slaget ved Humlebæk, var nedtaget.

Vi startede som planlagt fra stationen og gik sydpå lang stien ned til den gamle Torpenvej, der tidligere var vejen til Humlebæk. Vi hørte om Kystbanens anlæg og indvielse mv. Den nye Strandvej passeredes østfra og ned til stranden med Arnoldis skulptur for overfarterne under 2. Verdenskrig.

Turen gik gennem Sletten, og stedets historie herunder kroens (en af 24 kroer mellem København og Helsingør) blev fortalt. Vi gik op mod Skolebakken og hørte om skolerne og slaget ved Humlebæk samt den optiske telegraf. Vi fortsatte gennem det gamle villakvarter, der oprindeligt indeholdt sommerresidenser for velhavende københavnere. Frokosten blev indtaget lige før nedgangen af den stejle trappe til havnen.

Vi så Kirkegårdssøen, som er resterne af den gamle krigshavn fra Englandskrigen; videre ned ad Gamle Strandvej forbi fiskerhusene. Hørte om disses flytning under Englandskri-

gene og Karl Den 12's landgang i år 1700 på sletten. Videre gennem Babyloneskoven med de gamle stenaldergrave og videre ud til Køles Gård, hvis historie vi hørte om. Videre forbi den gamle kro, som oprindeligt lå nede i lejet, men senere blev flyttet til nuværende placering, en overgang som badhotel med flere bygninger, og stop på dampskibsruten fra Helsingør til København.

Vi hørte om Ny Strandvejs tilblivelse fra Mikkelborg til Espergærde i tre etaper. Krogerup blev passeret, medens Godsets historie blev fortalt, og derefter gik turen gennem Hejreskoven tilbage til stationen.

Slentre- og oplevelsesture i foråret

Anden og sidste tur i foråret var til Knorrenborg Vang. Vi mødtes på Langstrupvej ved Knurrehus. Vi blev 14 deltagere, der deltog i turen i et helt fantastisk vejr (på trods af metrologernes regn-varsler skinnede solen næsten hele tiden).

Peter førte os på bedste vis gennem den planlagte tur. Vi så en masse og fik forklaringer om det vi så. Aktivitetscentret Glenten, Ebbekøbbus, gamle karpedamme, den Ungarske Ringvej, Langstrupstien, Langstrup Å, den gl. skæremølle bro. Vi hørte om skæremøllerne.

Vi gik ad Rolandsvej og herefter tilbage til Glenten, hvor vi hentede madpakkerne m.m. og spiste vores frokost der. Det var en fantastisk tur, og da vi sad i bilerne, kom den regn metrologerne havde lovet fra morgenstunden. Billeder af Gl. Skæremølle bro, der var dagens clou:

Fotos: Bent Kallemose





Det var en eksplosion af energi, flot musik og sang, leveret af et par flotte Abbagirls, der levede fuldt op til vores forventninger. Originaldragter og originaltekster sunget helt fantastisk, med en energi, der var smittende



3 Forrygende

koncerter i foråret



Musikeren, Michael Staun fortalte en del facts om The Beatles, om deres oprindelse og deres idoler, underholdt med en masse af de kendte Beatles melodier, som vi alle kunne synge med på.

Ældre Sagen Fredensborg afholdt i foråret 3 rigtig gode og velbesøgte koncerter i Byens Hus Egedal i Kokkedal med spisning (smørrebrød) samt kaffe og kringler.

De blev alle hurtigt fuldt udsolgte med 80 deltagere. Vi startede med Syng Sammen med Erik B., og der blev virkelig sunget igennem til mange af sangene.

I maj måned blev det til hele 2 koncerter. En "Let It Beatles" koncert med Michael Staun og en Abba koncert med to fantastiske sangerinder – ABBAGIRLS.

Her fik vi alle de dejlige sange og god musik fra dengang, vi var unge (de fleste af os).

Nogle spurgte, hvorfor koncerterne var blevet dyrere i år. Dette skyldes at kulturudvalget har besluttet ikke at give tilskud til vores 2025 koncerter.

Derfor er det i år kun medlemmer af Ældre Sagen, der kan deltage.

Fotos: Bent kallemose

Så blev der igen plads til Spisning og Syng sammen

Der var som sædvanligt fuldt hus og efter et par hyggelige stykker smørrebrød – brød Nordsjællands bedste kor i sang. Som sædvanligt var det Egedal Byens Hus, der lagde lokale til.

Det var en hyggelig eftermiddag, hvor Erik B. holdt takten på sit medbragte klaver, og fortalte anekdoter og historier om den musik, vi hørte og sang til.

Første del var fra højskolesangbogen, og den anden del var en hyldest til Aage Stentoft.

Oven i sine mange øvrige aktiviteter fik Aage Stentoft tid til at skrive mere end 700 melodier. Mange af dem falder sammen med en frugtbar periode i dansk revy og har fået status som evergreens.



Spis sammen på Karlebo Kro

Med støtte fra Seniorpuljen fik Ældre Sagen Fredensborg i uge 23 mulighed for at afholde halvårets Spis-Sammen arrangement på Karlebo Kro. Karlebo Kro ledes på fremragende vis af Bo Terp, godt suppleret af hans dygtige personale.

Ca. 70 glade gæster havde tilmeldt sig arrangementet. Der blev serveret en skøn 2-retters menu, bestående af rimmet laks med salat til forret, kalveculotte med forårs grønt til efterret, et glas vin samt kaffe/te med lidt sødt. Undervejs blev der tid til at synge en fællessang, Thøger Larsens "Du danske sommer, jeg elsker dig". Det blev en rigtig god eftermiddag med masser af god snak ved alle bordene.

Fotos: Bent Kallemose

Erik Daugaard Jensen, formand



KOMMENDE ARRANGEMENTER:



Torsdag den 25. september kl. 13-16

i Egedal Byens Hus, Egedalsvej 2, Kokkedal

Både ved store tarteletfestivaler i haller og telte til tarteletfester i mindre forsamlingshuse hyldes den elskede tartelet med spisning, sang, bægerklang og højt humør.

Vi sørger for tarteletterne og Martin Knudsen serverer et festligt underholdningsprogram med masser af danske syng-med-venlige hits, skålesange og naturligvis Martin Knudsens helt nye sang: Tarteletter. Med Martin Knudsens smittende humør og sikre sans for at underholde publikum, sørger han for at tarteletterne smutter festligt ned, når han disker op med sange, der i den grad byder op til fællessang: Her er Giro 413 hits som Susanne Birgitte og Hanne, Himmelhunden, Er du dus med himlens fugle, Det er sommer det er sol og det er søn-

dag til de største Kim Larsen hits og festlige Melodi Grand Prix sange fra dengang, hvor Grand Prix sange var noget, man sang med på.

Med Martin Knudsens varemærke: Højt humør, charme, nærvær og stor musikalitet, kan det kun blive en fantastisk eftermiddag.

Du får tarteletter ad libitum samt 1 øl/vand eller et glas vin og kaffe med kringle for kun kr. 180,-. Der er adgang til lokalet fra kl. 12.30.

Du skal tilmelde dig på hjemmesiden:
www.aeldresagen.dk/fredensborg

Julekoncert Lørdag den 22. november kl. 13-16

i Egedal Byens Hus, Egedalsvej 2, Kokkedal

Du får 2 stykker smørrebrød, 1 øl/vand eller et glas vin og kaffe med kringle for kun kr. 250,-. Vi tilbyder en forrygende julekoncert med Pernille Schrøder, Erik B. på klaver og Luffe på bas. Det bliver en eftermiddag med fut i og de kendte fortryllende julemelodier. Der bliver også mulighed for at synge med på nogen af sangene.

Pernille Schrøder er kendt fra utallige revyer i hele landet, blandt andet Nykøbing Falster Revyen og for øjeblikket i Rottehullet i Svendborg. Hun har også spillet med i Cirkusrevyen.

Du skal tilmelde dig på hjemmesiden:
www.aeldresagen.dk/fredensborg



Foredrag

Hvordan vil du bo som senior



Kim Svane

Ældre Sagen i Fredensborg afholder i samarbejde med Kim Svane fra Home i Nivå, og Britt Hildebrandt fra Danske Bank i Hørsholm et utroligt interessant og oplysende foredrag som du ikke må snyde dig selv for.

Torsdag d. 6. november
kl. 14.00 - 16.00
på Fredensborg Bibliotek
Jernbanegade 3, 1 sal lokale B
3480 Fredensborg

Emner der vil blive gennemgået:

1. Boligmarkedet lige nu i Fredensborg Kommune
2. Hvor skal jeg bo efter salg?
3. Tryghed ved bolig salg
4. Gode råd ved salg af bolig
5. Lånemuligheder bank/kreditforening
6. Gode råd om hvordan man bedst mulig sikrer sig mod bedrageri, som desværre er et stigende problem især over for ældre.

Tilmelding: Senest mandag den 3. nov.
på www.aeldresagen.dk/fredensborg
Tilmelding kun på hjemmeside
Minimum deltagere 15 deltagere

Hvis du alligevel ikke ønsker at deltage, skal du framelde dig hos kontaktpersonen. Så er der en fra ventelisten, der kan få din plads. Det kunne måske være dig.

Med venlig hilsen Ole Andersen
Tlf. 24 48 40 69

Arve regler



Overvej arvereglerne, inden det er for sent, så sikrer du dine efterladte bedst muligt.

Ældre sagen i Fredensborg afholder i samarbejde med Alliance Advokater i Hørsholm foredrag

Tirsdag d. 9. oktober
kl. 14.00 - 16.00
På Fredensborg Bibliotek
Jernbanegade 3, 1 sal rum B
3480 Fredensborg

Her vil Lisbeth Egede Andersson gå arvereglerne igennem sammen med andre gode råd og praktiske gøremål.

Tilmelding: Senest den 6. oktober
på www.aeldresagen.dk/fredensborg
Tilmelding kun på hjemmeside
Minimum 15 deltagere

Hvis du alligevel ikke ønsker at deltage, skal du framelde dig hos kontaktpersonen. Så er der en fra ventelisten, der kan få din plads. Det kunne måske være dig.

Med venlig hilsen Ole Andersen
Tlf. 24 48 40 69

Foredrag omkring Nedsat hørelse



Ældre Sagen i Fredensborg afholder i samarbejde med Din Hørespecialist ved Charlotte Vagner-Sommer et nærværende og oplysende foredrag om nedsat hørelse og de nyeste høreapparater. Foredraget er for dig, der er en erfaren bruger af høreapparater såvel som for dig, der står over for at skulle have høreapparat for første gang.

Hvad er værd at vide om at få høreapparat for første, anden eller måske tredje gang?

Der vil blive fortalt om hvad der er vigtigt at vide, både som erfaren bruger, eller som nybegynder, der overvejer at få et høreapparat.

Der vil være rig mulighed for at få svar på alle dine spørgsmål samt at få foretaget en uforpligtende høretest efter foredraget.

Foredraget vil dels komme den usikkerhed til livs, som får mange til afholde sig fra at få høreapparat i første omgang, dels fortælle om nyheder inden for høreområdet.

Torsdag d. 11. september kl. 14.00 - 16.00
på Fredensborg Bibliotek
Jernbanegade 3, 1 sal rum B
3840 Fredensborg

Tilmelding: Senest lørdag den 8. sept.
på www.aeldresagen.dk/fredensborg
Tilmelding kun på hjemmeside
Minimum 15 deltagere

Hvis du alligevel ikke ønsker at deltage, skal du framelde dig hos kontaktpersonen. Så er der en fra ventelisten, der kan få din plads. Det kunne måske være dig.

Med venlig hilsen Ole Andersen
Tlf. 24 48 40 69

Aktiviteter

Ældre Sagen Fredensborg Kommune efteråret 2025

Priser på vores aktiviteter

Kontingenter pr. sæson:

Motion på ugebasis ekskl. Laden: 225 kr.

Gælder for gymnastik, badminton, bordtennis og floorball.

Motion på ugebasis i Laden: 160 kr.

Gælder for gymnastik, badminton og floorball. (Kompensation for at Laden var lukket september og oktober sidste år).

Øvrige aktiviteter på ugebasis: 110 kr.

Aktiviteter, der foregår mindre end en gang ugentligt 55 kr.

Kontingent for yoga: for 10 lektioner 600 kr.

Social • Humanitære

Motion

Spil • Sprog • Kultur

Kreativ

IT

Besøgshunden og dens fører

Hunden og dens fører er uddannet til at komme på besøg på plejehjem eller i dit hjem. Har du lyst til få besøg eller blive besøgsven med hund?

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Besøgsven

Ønsker du en besøgsven, du kan tale med? Tag trygt imod en besøgsven fra Ældre Sagen. Besøgsvenner har tavshedspligt.

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Anna-Lise Stokholm

23 81 91 59

js-al@webspeed.dk

Bisidder

Mangler du en ledsager til et møde med pensionskontor, læge eller andre?

Har du brug for at have en uvildig person ved din side, når du har besøg af visitorator? Ældre Sagen har bisiddere, der gerne deltager sammen med dig. En bisidder er ikke professionel inden for noget område, men en medlytter, der hjælper med at holde styr på de svar, du får. Alle bisiddere har gennemgået et kursus og har underskrevet en erklæring om tavshedspligt.

Randi Kristensen

42 47 45 75

r.gregers52@gmail.com

Cykelpiloter søges

Vil du være cykelpilot og gøre en forskel?

Piloterne cykler kortere eller længere ture med beboerne på kommunens plejecentre på hverdage i dagtimerne efter nærmere aftale med de enkelte centre.

Turene foregår med eldrevne parallelcykler eller cykeltaxier (rickshaws).

Jørn Lastrup

30 66 99 24

Susan Krog

40 93 04 47

Susankrog.aes@gmail.com

Dameværrelset

Egedal Byens Hus

Egedalsvej 2, Kokkedal

3. torsdag i hver måned kl. 11-14

Hyggeligt samvær er en af hjørnestenene, men der vil også være foredrag, musik og sang. Alle er velkomne til at komme med forslag til ovennævnte. Det koster fra kr. 100 for 2 stykker smørrebrød, et glas hvidvin, en øl eller en vand.

Tilmelding den 1. i måneden fra kl. 18.00.

Tilmelding på Ældre Sagens hjemmeside www.aeldresagen.dk/ Fredensborg

Vi vil gerne passe på miljøet. Derfor opfordrer vi til, at man selv medbringer kaffekrus, tallerken samt bestik, når man deltager i arrangementerne.

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Den hjælpende hånd

Frivillige i Ældre Sagen hjælper dig med opgaver, som hjemmehjælperen ikke må bruge tid på.

At rydde op i skabe, slå søm i, skrive et brev m.m.

Lone Frilund

21 46 03 56

lonefrilund@gmail.com

Plejehjem og aktivitetscenter Egelunden søger dansefrivillige



**FREDENSBORG
KOMMUNE**



Vi har mange beboere og daghjemsgæster, der er rigtig glade for at danse og vi har brug for glade dansefrivillige til at byde op. Er det dig?

Vi danser 1-2 x om måneden mandag formiddag. Ring til frivilligkoordinator Nulle Andersen for at høre mere! Tlf.: 72565886

Vi glæder os til at se dig på dansegulvet.

Plejehjem og aktivitetscenter Egelunden | Egedalsvænge 17 | 2980 Kokkedal



Demensvenlig lokalafdeling

Demens - hvordan håndterer jeg det?

At være pårørende til en demensramt kan være meget hårdt i hverdagen, og nogle vil have brug for at tale om det, der sker.

Ældre Sagen Fredensborg har 2 demensansvarlige, der kan fortælle dig, hvordan du får hjælp i din situation.

Anna-Lise Stokholm

23 81 91 59

js-al@webspeed.dk

Britta Gad Johansen

20 55 04 06

brittagad@outlook.com

Følgesvende søges

Er du af og til i en situation, hvor du synes, du har brug for en at følges med, kan en frivillig "følgesvend" være løsningen for dig.

Er du utryg ved at gå på gaden alene eller ved at benytte offentlig transport? Eller synes du, det er lidt vanskeligt at ankomme alene til et sted, hvor du ikke har været før? Det kunne fx være til et af kommunens dagcentre eller aktivitetscentre, Ældre Sagens SøndagsCafe, et museum eller et indkøbscenter i en nærliggende by. Henvend dig trygt til kontaktpersonen, så I kan tale om det og finde en følgesvend til dig.

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Gudstjenesteledsagelse

Ældre Sagen tilbyder en frivillig ledsager til de beboere på Plejecenter Mergeltoften i Nivå, der gerne vil deltage i en lokal månedlig Gudstjeneste. En tirsdag om måneden holder Sognepræst Kirsten Johansen en kort Gudstjeneste på Mergeltoften. Den frivillige henter beboeren i dennes bolig, og de sidder sammen både under Gudstjenesten og ved det efterfølgende kaffebord. Beboeren ledsages naturligvis hjem til sin bolig igen.

Nye frivillige søges, evt. kun som reserve.

Bitten Davidsen

49 18 12 40

bittendav@mail.dk

Høreapparatbruger?

Har du problemer med dine høreapparater?

I samarbejde med Fredensborg Kommune har Ældre Sagen etableret en gruppe frivillige, der måske kan hjælpe dig, hvis du har problemer med dit høreapparat.

Vi kan hjælpe med at løse praktiske problemer i forbindelse med dine høreapparater f.eks. skift af batterier, filtre eller slanger. Vi giver os god tid til at forklare, så du fremover får færre problemer med de praktiske ting.

Det er en god ide at medbringe egne reservedele, batterier og renserværktøj.

Vi kan fortælle dig noget om de realistiske forventninger, du bør have til dit høreapparat, men vi kan ikke anbefale bestemte mærker eller hjælpe med at anskaffe nye apparater. Vi kan give information om aktuelle ventetider, og hvordan du kommer i gang med at søge om høreapparater.

Du kan møde os følgende steder:

Lindehuset, Fredensborg :

- 1. tirsdag i måneden kl. 10 - 11.30

Dagcentret, Humlebæk:

- 1. onsdag i måneden kl. 13 - 14

Egelunden, Kokkedal:

- 3. tirsdag i måneden kl. 10 - 11.30

Mergeltoften, Nivå:

- 3. torsdag i måneden kl. 10.30 - 11.30

Tilmelding ikke nødvendig.

Vore frivillige, der selv er mangeårige høreapparatbrugere, kommer gerne hjem til dig efter aftale, hvis du har problemer med at komme til os.

Du kan tale med Fredensborg Kommunes forebyggelseskonsulent, visitator, hjemmeplejen eller ringe/skrive direkte til os.

Arne Jappe

Kontaktperson Humlebæk

40 72 01 49

ajappe@image.dk

Bjørn Svejstrup

Kontaktperson Fredensborg

28 82 07 23

bjoernsvejstrup@gmail.com

Social • Humanitære

Sorg og livsmodsgruppe

- Har du mistet en af dine nærmeste?

Har du svært ved sorgen og savnet? Så kom med i vores sorg- og livsmodsgruppe og mød ligesindede, som forstår dig. Gruppen er et fristed, der kan være med til at give livsmodet tilbage. Sorg rammer os alle. Ofte opstår der også en følelse af ensomhed. Samtalerne i livsmodsgruppen er fortrolige, og sorgen er ikke et tabu. Målet er at give dig, som deltager, støtte og livsmod til at gå gennem sorgen og ud i livet igen.

Vær opmærksom på, at det ikke er et tilbud om terapeutisk behandling. Gruppen mødes hver anden uge.

Vil du gerne være med i en gruppe, så holder vi en samtale først for at afstemme forventningerne og hjælpe dig godt i gang.

Kontakt:

Koordinator:

Marjorie Van Berge Henegouwen

53 85 33 45

mmarjorievbh@gmail.com

Gruppeleder:

Bente Hovgaard

40 76 95 69

bho@jbwinston.dk

Herreværelset

Egedal Byens Hus,
Egedalsvej 2, Kokkedal

Fredage i lige uger kl. 11-14

Herreværelset er et hyggeligt sted, hvor du sammen med andre mænd kan høre et godt foredrag. Vi mødes i lige uger og holder kun fri i juli måned - ja og lidt i forbindelse med helligdage og jul-nytår. Her er plads til alle - mænd - i vores modne alder og vi får en åben og saglig debat om, hvad der rør sig eller drøfter det foredrag, vi lige har hørt.

Det koster normalt kr. 90,- for at deltage.

Du får kaffe, et par stykker smørrebrød og en øl eller vand.

Hvis du kun vil høre foredraget, kan du - gratis - lytte med fra balkonen.

Du kan deltage ved at melde dig til på www.aeldresagen.dk/fredensborg

Erling Vraa

26 18 17 16

erlingvraa@hotmail.com

Indkøbsture for pensionister til Hørsholm Midtpunkt

Ældre Sagen i Fredensborg Kommune arrangerer i samarbejde med Fredensborg Kommune indkøbsture til Hørsholm Midtpunkt en gang om måneden.

Indkøbsturene finder sted hver 4. onsdag i måneden. Du bliver hentet på din bopæl og kørt til Hørsholm Midtpunkt, hvor du vil blive modtaget af nogle frivillige hjælpere fra Ældre Sagen, som vil følge dig rundt, hvis du har behov for det.

Før hjemkørsel mødes vi hos Kringlebageren, hvor Ældre Sagen byder på en kop kaffe. Bussen kører ud og henter de tilmeldte pensionister fra kl. 12. Turene er fortrinsvis for pensionister, der er gangbesværede, svagtseende eller kørestolsbrugere.

Det koster 50 kr. at deltage.

For mere information og tilmelding kontakt

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Kaffe-mik

Egelunden, cafeen

Egedalsvænge 17, Kokkedal

4. onsdag i hver måned kl. 14.30

Har du lyst til en snak med beboerne, så kom til kaffebord arrangeret af Ældre Sagens frivillige. Ring for yderligere information.

Anna-Lise Stokholm

23 81 91 59

js-al@webspeed.dk

Kørestolsskubber

Har du som kørestolsbruger lyst til at få besøg af en frivillig fx en gang om ugen, så du kan komme en tur ud i frisk luft? Du bestemmer selv, om det skal være en tur ud i naturen, fx til en nærliggende park eller eng eller til kysten, eller måske vil du hellere til et indkøbscenter? Du bestemmer, men turens længde afhænger også af kørestolsskubberens kræfter. Er det noget for dig, så henvend dig til kontaktpersonen.

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Motionsven

Vil du gerne ud at gå en tur, men går lidt usikkert, så kan en motionsven være en stor hjælp. Hvis du efter genoptræningsforløb har brug for yderligere træning hjemme, kan vi af fysioterapeuten få at vide, hvad der er godt for dig, og kan måske hjælpe dig. Kan du ikke deltage på et gymnastikhold, kan vi hjælpe dig i gang med nogle lette øvelser, så du selv kan lave dem efterfølgende.

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Retshjælp

hos lokaladvokaterne

Advokat Marianne Homann yder førstehjælp om de fleste retsområder, herunder bolig, arveforhold og andet. Advokaten vurderer, om du har en "sag". Du får rådgivning om fri proces eller retshjælpsforsikring. Har du en sag, står det dig frit for at vælge, hvilken advokat du vil benytte.

1. tirsdag i måneden kl. 16-17

Humblebæk Strandvej 77

Ingen tilmelding og det er gratis

Erik Dagaard Jensen

27 23 64 95

erik@daagaardjensen.com

VELKOMMEN I LINDEHUSET



Samlingspunktet i Fredensborg for pensionister, førtidspensionister og efterlønsmodtagere, hvor vi dyrker fællesskabet og det sociale liv

Med hyggen som omdrejningspunkt har vi et mangfoldigt ugeprogram med alsens aktiviteter og spændende arrangementer og udflugter.

Kom forbi og hent vores kvartalsprogram og lad dig inspirere!

Åbningstider

mandag-torsdag kl. 9-16 • fredag kl. 9-15
Herudover aften- og weekendåbent på udvalgte dage



FREDENSBORG
KOMMUNE

Jernbanegade 28B • 3480 Fredensborg
telefon: 7256 2764 • mail: lindehuset@fredensborg.dk
www.fredensborg.dk/borger/aeldre/aktiviteter-for-seniorer

Samværsgruppe

Mergeltoften, Nivå

1. mandag i måneden 14.30-16

hvor vi hygger med kaffebord, sang og forskellige spil.

Birgit Lundsteen

31 21 32 20

bit.lundsteen@gmail.com

Stolegymnastik i eget hjem

Ønsker du at få hjælp til bevægelse i dit eget hjem, kan Ældre Sagen tilbyde oplæring i stolegymnastik. Underviseren kommer hjem til dig og underviser dig, så du bliver selvhjulpent hen ad vejen. For nærmere aftale kontakt underviseren.

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Spis med og gør en forskel

Bliv frivillig spiseven på plejecentret Benediktehjemmet i Fredensborg

Som frivillig spiseven spiser du sammen med en eller flere beboere. Din opgave er at være nærværende, og hjælpe med at holde samtalen i gang under måltidet. Du spiser med til frokost, og du betaler ikke for maden. Der vil være personale til stede, som står for det professionelle sundheds- og omsorgsarbejde.

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

SøndagsCafeen

2. søndag i måneden

Humblebæk Dagcenter
Ida Tesdorpsvej 2
Humblebæk

4. søndag i måneden

Dagcenteret Lindehuset
Jernbanegade 28b
Fredensborg

Cafeen er åben fra kl. 14-16

Gør søndagen til hyggedag.

Kom og få en hyggelig snak med andre. Nogle gange er der foredrag eller musik og sang. Deltagere er velkomne til at komme med forslag til underholdning. Der serveres kaffe/te med

kage for 20 kr.

Tilmelding ikke nødvendig. Har du lyst til at blive frivillig i SøndagsCafeen? Kontakt

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Tirsdags Café

For demensramte og deres pårørende i Humlebæk dagcenter Ida Tesdorpsvej 2 Humlebæk.

Café'en er åben fra kl. 13.30 - 15.30 hver anden tirsdag

Hyggeligt samvær, vi synger en sang går en tur nogle gange vil der være foredrag.

Caféen drives i samarbejde med Fredensborg Kommune.

Vil du vide mere kan du kontakte en af

Ældre Sagens demensansvarlige

Anna-Lise Stokholm 23 81 91 59

Britta Gad Johansen 20 55 04 06

Tryghedsopkald

Bliv ringet op hver morgen. Et dagligt opkald kan give dig tryghed, når du er alene. En frivillig ringer til dig. Vi aftaler på forhånd, hvad vi skal gøre, hvis du ikke tager telefonen. Vi har tavshedspligt.

Jette Schmidt

30 68 87 95

find.jette@me.com

Marie-Louise Ekstrøm

28 11 09 19

marie-louise.ekstrom@hotmail.com

Kunne du tænke dig at blive tryghedsopkalder. Det går ud på, at du hver 5. uge ringer til 8 ældre borgere i Fredensborg Kommune mellem kl. 8.15-8.45.

Er det noget for dig så kontakt

Marie-Louise Ekstrøm

Tlf. 28 11 09 19

marie-louise.ekstrom@hotmail.com

Vejledning lokalt

Har du brug for vejledning i forbindelse med kontakt til offentlige myndigheder eller vedrørende efterløn, pension, ansættelsesforhold, ferielov m.m., kan du kontakte vores vejledere.

Lone Frilund

21 46 03 56

lonefrilund@gmail.com

Vågetjeneste

Vi tilbyder at være hos den døende de sidste døgn af livet, da vi ikke synes, nogen skal dø alene. Vi giver ro, nærvær og tryghed ved livets afslutning.

Vi tilbyder også støtte og nærvær i forbindelse med et langvarigt sygdomsforløb, hvor helbredelse ikke skønnes muligt. Vi aflaster pårørende uden dog at påtage os plejeopgaver.

Hanne Tegtmeier

på vågetjenesten

40 97 95 95

Vågere søges

Ønsker du at hjælpe i vågetjenesten, så tilbyder vi den nødvendige uddannelse.

Hanne Tegtmeier

40 97 95 95

NY AKTIVITET

Reparationscafé' Fredensborg

Har du defekte små el-artikler, en symaskine der ikke virker, en lynlås der skal syes eller lignende, er du velkommen i vores café.

Folketeket, Jernbanegade 3, Fredensborg – indgangen ved siden af apoteket.

2. onsdag i måneden kl. 10-13 og

4. onsdag i måneden kl. 17-19

Det er selvfølgelig gratis, bortset fra reservedele.

ALLE ER VELKOMNE

Per Krog

60 49 02 25

Motionsinstruktører søges

Har du lyst til som frivillig at undervise i motion på vores hold?

Vi har løbende behov for at udvide vores stab af instruktører.

Erfaring er ikke nødvendig, da vi sørger for uddannelse.

Ring og hør nærmere.

Peter Krohn, 53 84 91 94.

Motionsvenner søges

Har du tid og lyst til at være motionsven?

Du kan få mere at vide, når du kontakter

Ingrid Prehn, 20 10 19 40.

Badminton

Sted: Laden, Mariehøj 204, Nivå.

Start henholdsvis 1., 2., 3. og 4. september.

Mandag kl. 8.30-12.00.

Tirsdag kl. 8.30-10.00.

Onsdag kl. 14.30-16.30.

Torsdag kl. 8.00-10.00.

Medbring ketsjer og fjerbolde.

Peter Krohn, 53 84 91 94.

Bordtennis

Sted: Fredensborg Skole, Multihallen, Humlebækvej 10.

Start 16. august.

Lørdag kl. 13-16.30.

Lars Aarup og Linda Munck,

51 50 00 13.

Sted: Bøgegården,

Brønsholmgårdsvej 2-6, Kokkedal.

Start 16. august.

Tirsdag kl. 9.00-11.00.

Kirsten Boel, 51 30 09 81.

Floorball i Nivå

Sted: Laden, Mariehøj 204.

Start 1. henholdsvis 2. september

Opvarmning, træning med bold og

skudtræning, spil til to mål.

Mandag kl. 14.00-16.00.

Erik Daugaard Jensen, 27 33 64 95.

Jens-Erik Corvinus, 40 80 28 50.

Tirsdag kl. 10.00-11.30.

Tommi Schou, 23 84 96 57.

Frisbeegolf i Kokkedal

Onsdag kl. 10.00-12.30.

Sted: Fredtoften, Fredtoftevej 11 A.

Vi spiller hele året, hvis vejret tillader det, i samarbejde med Karlebo Frisbee-Golf Klub.

Henrik Bo Hansen, 60 65 39 11.

Gymnastik i Fredensborg

Sted: Fredensborg Hallen, Kastanievej 18.

Start henholdsvis 3. og 5. september.

Onsdag kl. 9.30-11.00.

Fredag kl. 9.30-11.00.

Opvarmning, styrke- og balancetræning.

Vi slutter med afspænding.

Onsdagsholdet bruger en Redondo-bold på 22 cm.

Bodil Hansen, 60 60 12 48.

Isabelle Pedersen, 53 54 10 13.

Jane Hald, 25 75 36 31.

Connie Holck, 20 85 08 20.

Gymnastik i Kokkedal

Sted: Bevægelseslokalerne,

Egedalshallen, Holmegårdsvej 3.

Start 3. september.

Onsdag kl. 12.15-13.45.

Opvarmning, balance, smidighed, bevægelighed, muskelstyrke og afspænding.

Erik Daugaard Jensen, 27 23 64 95.

Josée Linnemann, 40 60 86 61.

Start 4. september.

Torsdag kl. 13-14.30.

Opvarmning. Cardiotræning inkl. motion.

Styrketræning, smidighed og balance - alt fra hoved til fod. Der slutes med ti minutters mindfulness.

Husk måtte.

Annette Saxil, 23 47 49 06.

Lise Lindvik, 29 90 84 44.

Gymnastik i Nivå

Sted: Galaxen, Johannes Hages Alle 2.

Start 2. september.

Tirsdag kl. 9.30-11.30.

Sjov, hyggelig og alsidig motionsgymnastik til rytmisk musik.

Vi spiller bold, danser seniordans og slutter med sang og medbragt kaffe.

Søren H.V. Jensen, 51 52 43 40.

Sted: Laden, Mariehøj 204.

Start 4. september.

Torsdag kl. 10.00-11.30.

Opvarmning, balance, smidighed, puls/styrketræning og øvelser på måtte.

Vi slutter med afspænding.

Redondobold på 22 cm medbringes.

Connie Holck, 20 85 08 20.

Sted: Laden, Mariehøj 204.

Start 5. september.

Fredag kl. 8.30-10.00

Opvarmning, balance, smidighed, bevægelighed og muskelstyrke.

Lise Lindvik, 29 90 84 44

Stolegymnastik i Nivå

Sted: Cafeterialokalet, Karsemosegård,

Møllevej 4.

Start 4. september.

Torsdag kl. 10.30-11.30.

Stolen som balanceredskab med fokus på siddende øvelser med musik.

Søren H.V. Jensen, 51 52 43 40.

Yoga

Sted: Fredensborg Bio, Fredensborg.

Start 3. september.

Onsdag 10.30 -12.00.

Yoga, mindfulness, afspænding & Yoga Nidra.

Trine Fjord, 61 30 42 73.

Sted: Laden, Mariehøj 204, Nivå.

Start 3. september.

Onsdag 9.00 – 10.15 og 10.30-11.45.

Annette Stjer Skovshoved.

Peter Krohn, 53 84 91 94.

Gåture

Sted: Busholdepladsen, Humlebæk Center.

Torsdag kl. 10.30-12.00.

Den første torsdag i måneden tager vi bussen kl. 10.09 til Fredensborg og går en tur.

Merete Rasmussen, 23 44 20 06.

Sted: Ved biblioteket i Nivå.

Torsdag kl. 10-11.30.

Gåture i Nivå-området og omegn.

Poul Kristensen, 22 66 35 75.

Petanque i Nivå

Sted: Valmuens Kvarter ved

Fælleshuset, Tingstedet.

Mandag og fredag kl. 14-16.30.

Vi spiller ved godt vejr.

Alle kan deltage.

Rigmor Vang-Olsen, 23 60 63 66

Stavgang

Sted: Egedal Byens Hus,

Egedalsvej 2, Kokkedal.

Onsdag kl. 9.30.

Vi går hele året.

Husk vandafvisende tøj og sko.

Peter Krohn, 53 84 91 94



Bridge i Fredensborg

Start 2. september

Tirsdag kl. 13-16.

Sted: Fredensborg Bibliotek,
lokale B, Jernbanegade 3.

Lisa Christiansen, 22 88 35 90.

Bridge i Humlebæk

Start 4. september

Torsdag kl. 13-16.30.

Sted: Humlebæk Bibliotek, salen,
Humlebæk Center 40.

Vi spiller hyggebridge.

Dorthe Schønning, 23 26 00 32.

Bridge Kokkedal

Start 1. september

Mandag 9.30-12.30

Egedalshallen, Kokkedal Begyndere.

Peter Mossin, 91 54 11 15

Bridge Kokkedal

Start 1. september

Mandag kl. 12.30-16.00

Egedalshallen, Kokkedal Øvede

Michael Krüger, 40 87 70 06

Bridge Kokkedal

Start 2. september

Tirsdag kl. 14-17 - 2 Hold

Egedalshallen, Kokkedal

Hold 1: Fortsættelse 2024/2025 samt Nye Hold

2: Begyndere

Erik Kallesøe, 30 13 94 21

Engelsk Konversation

Start 4. september

Torsdag kl. 11.45-14.15

Frivilligcentret i Humlebæk, Teglgårdsvej 423A

Nye deltagere er meget velkomne

Karin Sahlertz, 26 14 21 38

Italiensk for let øvede

Start 10. september

Onsdag kl. 13-15.

Sted: Humlebæk Bibliotek,
Humlebæk Center 40.

Har du lyst til at lære mere italiensk?

Jens Bay, 29 72 19 46.

Litteraturgruppe

Start 2. september

tirsdag i måneden, kl. 14-16

Sted: Privat, skiftende mødested hos
deltagerne

Ebbe Pedersen, 23953979

L'hombre i Kokkedal

Start 13. august

Onsdage kl. 13-15.30

Sted: Egedalshallen, Holmegårdsvej 3.

For begyndere og let øvede.

Jørgen Stokholm, 60 10 73 33.

Litteratur i Fredensborg

Start 20. august

3. onsdag i måneden kl. 11-13.

Sted: Fredensborg Bibliotek,
mødelokale C, Jernbanegade 3.

Vi mødes og debatterer en bog.

Ingrid Prehn, 20 10 19 40.

Litteratur i Kokkedal

Start 2. september

1. tirsdag i måneden kl. 13-15.

Sted: Egedal Byens Hus, Egedalsvej 2.

Ellen Brogaard Kure, 24 61 74 97.

Slægtsforskning

Start 16. september

Tirsdag i lige uger kl. 13-16.

Sted: Fredensborg Bibliotek,
lokale C, Jernbanegade 3.

Ingen undervisning, men vi hjælper dig med
at komme i gang.

Hanne Risager, 20 81 59 21

Vild med opera?

Start 11. september

2. torsdag i måneden kl. 14.30-17.30.

Sted: Egedal Byens Hus,
Egedalsvej 2, Kokkedal.

Vi ser og lytter til brudstykker af en opera og
hører også lidt om komponisten.

Vivien Middelboe, 29 88 51 03.

Whist i Kokkedal

Start 1. august

Fredag kl. 8.45-12.

Sted: Egedalshallen, Holmegårdsvej 3.

Nye medlemmer er meget velkomne.

Kirsten Nielsen, 25 79 25 54.

Bent Westen, 49 19 15 00, 40 75 47 00.

Rejser - At rejse er at leve

Rejsegruppen arrangerer:

Rejser og ture m.m. med bus, tog og fly.

Ingrid Dahlrot

23 74 82 43

ingrid.dahlrot@gmail.com

Bent Kallemose

21 69 01 61

bent.kallemose@gmail.com

Whist-klubben bliver et kvart århundrede

Whist-klubben blev startet i september 2000 af driftige pensionister i Kokkedal. I starten spillede de på skift hos hinanden. Dagny lavede kaffe og kom hurtigt med som spiller. Det er hun stadig. Senere kom klubben under Ældre Sagens vinger.

Spilledagene er normalt hver fredag 9.00-12.00, undtagen helligdage, 6 ugers sommerferie og 14 dages juleferie – for lidt fri skal man jo have.

Spillerne er dedikerede, og der er sjældent afbud.

I 2020 kom så CORONA, og alle aktiviteter måtte lukkes ned fra den 11. marts 2020.

Den 24. oktober blev forsamlingsforbuddet ændret, så der max. måtte være 10 personer indendørs. For at håndhæve kravet, og da vi gerne ville spille kort hver fredag formiddag, blev spillerne den 27. oktober opdelt i 2 grupper (max 10 personer i hver gruppe). Den ene gruppe kunne fortsat spille på Græstedgård, den anden gruppe fik lov at mødes i Dauglykke Skytteforenings lokaler i Humlebæk. Denne løsning blev positivt mødt af spillere.

Julefrokoster har vi altid holdt, men den planlagte julefrokost i 2020 blev aflyst. Vi mødtes "på afstand" til en lille snak, og i december blev der omdelt blomster til spillerne på privatadresserne.

Den 21. maj 2021 blev den almindelige spilleaktivitet genoptaget på Græstedgård, hvor vi har holdt til i mange år. Der var enkelte, som fik Corona i 2022, og som følge deraf enkelte aflysninger.

I april 2024 blev vi af politikerne tvunget til at forlade Græstedgård, først pga. brandsikring i hovedhuset og senere pga. asbest i taget over spejderne. Det indebar, at Whist-klubben og



alle de øvrige ca. 200 brugere af Ældre Sagens aktiviteter, skulle finde andre lokaler.

Whist-klubben fik midlertidig tildelt lokaler i Egedal Byens Hus.

Den 2. august 2024 skulle vi så, sammen med alle de andre hold fra Ældre Sagen, som havde haft til huse på Græstedgård, flytte til vores nye "permanente" lokaler i Egedalshallen, nærmere bestemt til "KIK IND" lokalet, som vi skulle dele med håndboldklubben HUK og andre sportsklubber, men som det er så mange gange med kommunen, så kneb det med at holde aftalerne.

Lokalerne var først færdige sidst i august.

Nu er "KIK IND" så vores faste base, og vi glæder os til at fejre vore 25 års jubilæum til september 2025. Der skal serveres bobler, men resten af jubilæet er endnu ikke planlagt.

Og – kære læsere – så vil vi da gerne fortælle, at vi har plads til flere spillere, så meld dig til sæson 2025-26, når tilmeldingen åbner på Ældre Sagen Fredensborgs hjemmeside i august.

Bent Westen

Kreativ

Kreativt Værksted

Start 11. september

2. og 4. torsdag i måneden kl. 9-12

Egedalshallen, Kokkedal

Kom og vær med.

Du medbringer selv de ting, du vil arbejde med, fx patchwork, maling eller strik, som inspirerer dig selv og andre.

Susanne Kallemose

51 76 12 02

Maling i Fællesskab

Start 5. september

Fredag i lige uger kl. 10-14

Egedal Byens Hus, Kokkedal. Kom og vær med.

Du medbringer selv det, du vil arbejde med, så vi kan inspirere hinanden.

Helle Albreck

29 80 05 37.

Ritta Bjerre

51 72 38 96

Sy og Strik

Start 5. august

Tirsdag i lige uger kl. 10.15-12

Egedal Byens Hus, Kokkedal.

Vi syr og strikker til Røde Kors.

Kirsten Brandt

28 65 70 43

Humblebæk Nørkleklub

4. onsdag i måneden kl. 14-16.

Humblebæk Dagcenter, Ida Tesdorpsvej 2.

Kirsten Andresen

41 42 26 25

Nivå Nørkleklub

Tirsdag i ulige uger kl. 9.45-11.30.

Mergeltoftens cafe, Mergeltoften 8, Nivå

Birthe Foder

29 90 49 16



Tandlægehuset i Humlebæk

Hos os arbejder vi for, at du har smukke og naturlige tænder hele livet. Det gør vi med smertefri og tandbevarende behandling. Vi glæder os til at møde dig.

49 19 00 56

Humblebæk Strandvej 56 • 3050 Humlebæk • www.garner.dk

Parkering lige ved døren



**Tandlæge
Jeanette Garner**

AUTOREPARATION



autonom aps

AutoMester



- Den omhyggelige reparatør

LARS LEED

Bakkegårdsvej 302 • Humlebæk

49 19 38 63

• Alt mekanisk arbejde • Pladearbejde • Batterier
• Forsikringsskader • Autogummi • Oprentning

firma@autonom-aps.dk - www.autonom-aps.dk

It-support

Onsdag kl. 9-11.30.

Sted: Egedalshallen, KIK IND, Kokkedal

Tirsdag kl. 14-16.

Sted: Nivå Mini Bibliotek

Johannes Hages Alle 2

Onsdag kl. 10-12.

Sted: Dagcenter Lindehuset, Fredensborg.

Lukket i skoleferier.

Kom med din pc, telefon eller tablet og

fortæl om dit problem - husk kodeord.

Få hjælp til apps, MitID, hjemmesider,

sociale medier, ansøgning af ydelser,

mail, fotobehandling m.m.

Marianne Winning

40 83 70 32.



It-hjemmesupport

Kan du ikke møde op i it-cafeen, eller drejer problemet sig om netværk eller stationær computer, kan du få hjemmesupport.

Koordinator Marianne Winning,

40 83 70 32,

marianne.winning@mail.dk

Ib Nøhr Kristensen,

28 95 52 91.

Henrik Norring-Agerskov,

51 19 37 98

Leif Lau,

20 83 20 27.

Jens Johansen,

29 92 70 26.

Preben Romme, Fredensborg

24 24 16 63.

Inge Damm, Fredensborg

26 25 97 29.

It - lav en fotobog

Onsdag kl. 9-11.30.

Sted: Egedalshallen, KIK IND, Kokkedal

Medbring din pc eller tablet.

Vi bruger fotobogen Cewe.

Kirsten Sønderskov,

26 39 17 16.

Ulla Meng Smidt,

42 45 18 80.

Seniortræf

Onsdag kl. 9-12.

Sted: Egedalshallen, KIK IND, Kokkedal

Kom til hyggeligt samvær over

en kop kaffe eller te.

Marianne Winning,

40 83 70 32.

**Ældre Sagen har lavet et nyt
forbedret bookingsystem**

**Læs mere om det på vores hjemmeside:
www.aeldresagen.dk/fredensborg**

DIN DÆK- OG FÆLGESPECIALIST:

Søren Pihl

v/Lars Pedersen

Rustbeskyttelse & Dækcenter

Bakkegårdsvej 202 B - 3050 Humlebæk - tlf. 4919 3060

BESTYRELSEN

	Formand Erik Daugaard Jensen 27 23 64 95 erik@daugaardjensen.com	Bestyrelses- ansvarlig for ansøgning om midler.		Bestyrelsesmedlem Ole Andersen 24 48 40 69 olma@outlook.dk	Bestyrelses- ansvarlig for Vandgymnastik og Foredrag.
	Næstformand Vivian Barnekow 23 30 60 70 vivian@barnekow.dk	Sekretariatsleder. Ansvarlig ÆSU – udvalg. Sundhedsudvalg D9 og D10.		Bestyrelsesmedlem Peter Michael Krohn 53 84 91 94 peter.krohn133@gmail.com	Bestyrelses- ansvarlig for Motion
	Bestyrelsesmedlem Anders Lindvik 40 20 33 44 anders@lindvik.com	Kasserer		Bestyrelsesmedlem Susan Krog 40 93 04 47 susankrog.aes@gmail.com	Sekretær. Bestyrelses- ansvarlig for 'det sker lokalt'.
	Bestyrelsesmedlem Anne Elmeskov 27 11 65 56 A.elmeskov@hotmail.com	Bestyrelses- ansvarlig for Ensomhed	SUPPLEANTER		
	Bestyrelsesmedlem Bent Kallemose 21 69 01 61 bent.kallemose@gmail.com	Bestyrelses- ansvarlig for Rejser, Arrangementer, Koncerter og Slentreture. Annoncering.		Suppleant Niels Søndergaard 40 52 27 89 niels@algon.dk	Webmaster Bookingansvarlig Facebook
	Bestyrelsesmedlem Ingrid Prehn 20 10 19 40 i.o.prehn@gmail.com	Bestyrelses- ansvarlig for det Socialhumanitære område. Demens. ÆSU – udvalg.	STABSFUNKTION		
	Bestyrelsesmedlem Louise Mehnke 51 23 22 51 Louisemehnke@outlook.dk	Bestyrelses- ansvarlig for Lokal indflydelse.		Webmaster Bjørn Sandberg 61 30 29 80 Bjoern.sandberg@gmail.com	Ikke medlem af bestyrelsen. Bookingansvarlig. Hjemmeside. Nyhedsbreve.
	Bestyrelsesmedlem Marianne Winning 40 83 70 32 marianne.winning@mail.dk	Bestyrelses- ansvarlig for IT-Support og Intern IT.		Redaktør lokalbladet Niels Mehnke 20 89 11 21 591NIM@aeldresagen-post.dk	Ikke medlem af bestyrelsen Produktion af lokalt medlemsblad samt annoncer i andre medier
				Redaktør Facebook Peter Winning Iepsen 40 21 17 05 pwj@dadlnet.dk	Ikke medlem af bestyrelsen

FASTE ARRANGEMENTER

	Herreværelset Erling Vraa 26 18 17 16 erlingvraa@hotmail.com	Ikke medlem af bestyrelsen		Dameværelset Ingrid Prehn 20 10 19 40 i.o.prehn@gmail.com	Bestyrelses- ansvarlig for det socialhumanitære område ÆSU-udvalg
---	---	-------------------------------	---	--	---

Ansvarshavende redaktør Niels Mehnke 591NIM@aeldresagen-post.dk	Oplag 6.900 Udgives 2 gange årligt 16. årgang	Layout & opsætning Sats & Tegn, 86 60 16 20
Annoncer Henrik Nielsen og Bent Kallemose	Deadline Næste blad 1. december 2025	Tryk Frederiksberg Bogtrykkeri A/S, 38 34 11 44
		Korrekturlæsning Lise Huusom



Farvel og tak!

Fredag den 16. maj havde vores trofaste instruktører Inge Vesterby og Knud Pedersen sidste "skoledag" i Laden i Nivå. En epoke på 20 år for Knud og nogle år mindre for Inge sluttede. Lidt vemodigt for mange, der har gået til god gymnastik hos Inge og Knud. De, Inge og Knud, har ligesom bare altid været der! I Laden! I Nivå!

Igennem deres tid som frivillige instruktører har de bidraget rigtig meget til folkesundheden hos seniorerne. Et simpelt regnestykke viser, at de gennem deres undervisning har bidraget til, at deltagerne på torsdags- og fredagsholdet i Nivå har gennemført 30.000 – 40.000 motions-timer igennem tiden. Det har givet øget livskvalitet for deltagerne!

Formanden for Ældre Sagen Fredensborg var på besøg i Laden med blomster til Inge og Knud den 15. maj. Han takkede på vegne af bestyrelsen Inge og Knud for deres frivillige arbejde igennem årene, og på selve den sidste "skoledag" havde Anders Lindvik fra bestyrelsen fornøjelsen af at lukke og slukke med et par flasker "bobler".

Bestyrelsen og medlemmerne takker for Jeres store indsats
Foto: Bent Kallemose

Bliv en del af Seniorrådsvalget 2025

– en festlig og meningsfuld dag!

Fredensborg Kommune inviterer dig til at være **valgtilforordnet** til seniorrådsvalget den **18. november 2025** – samme dag som regions- og kommunalvalget. Det bliver en dag fyldt med god stemning, fællesskab og demokrati i praksis.

Hvad får du ud af det?

Diæter efter statens takster, **forplejning** på lige fod med andre valgtilforordnede og en unik mulighed for at møde nye mennesker og være med til at skabe en spændende valgdag.

Hvad skal du gøre?

Du skal være med til at sikre en god og fair afvikling af valget – enten ved at sidde eller stå, da vi roterer mellem opgaverne. På hvert valgsted er der mindst to tilforordnede ad gangen, og du vil arbejde under ledelse af en valgstyrrer.

Diæter efter statens takster, forplejning på lige fod med andre valgtilforordnede og en unik mulighed for at møde nye mennesker, og være med til at skabe en spændende valgdag.

Disse vagter er maksimalt på 6 timer
(enten 8-14 eller 14-20)

Tilmeld dig allerede i dag!

Send en mail til

Formand Peter Sørensen

(pet.sor@webspeed.dk) og

Næstformand Lisbeth E. Knudsen

(lisbetheknudsen@gmail.com)

Vær med til at gøre valgdagen til en fest!

Bemærk: Hvis der melder sig mindre end 9 kandidater til Seniorrådet, afholdes valget ikke, og der bliver derfor ikke brug for valgtilforordnede.

Vi glæder os til at se dig den 18. november!

Seniorrådet i Fredensborg Kommune



Kom i form til efteråret på et af vores mange motionshold. Du kan gå til dans, motion i vand, pilates, taichi og qigong samt bevægelseshold – se alle hold på LOFkurser.dk

KOM I FORM TIL EFTERÅRET



Find din kreative side:
Lær at male eller sy.
Se alle hold på
LOFkurser.dk

Yoga styrker kroppen, øger smidigheden og giver ro i sindet. En effektiv træningsform, der både udfordrer og afstresser – perfekt til dig, der vil finde balance.



Lær et nyt sprog eller genopfrisk et gammelt.
Vi har mange forskellige kurser fx fransk, italiensk eller spansk.
Vi har også mange online sproghold – find alle hold på LOFkurser.dk



Se mange flere hold på LOFkurser.dk
Stengade 57, 3000 Helsingør
Telefon 49 26 02 88 · info@LOFkurser.dk
LOFkurser.dk · Facebook.com/LOFkurser