



Årsmøde 2009

Afholdes onsdag den 4. marts kl. 19
Ølstykke Biblioteks foredragssal, Østervej 1.
Dagsorden ifølge Ældre Sagens vedtægter:

1. Valg af dirigent
2. Beretning om komiteens virksomhed til godkendelse
3. Forelæggelse af komiteens regnskab til udtalelse
4. Orientering om komiteens fremtidige virke
5. Indkomne forslag, som skal være komiteens formand i hænde senest 14 dage før mødet
6. Valg af komited medlemmer for to år
7. Valg af suppleanter for et år
8. Eventuelt valg af kritiske revisorer, samt suppleanter for disse for et år
9. Eventuelt

Under mødet serveres kaffe og kage.

Har du lyst til at stille op til lokalkomiteen

så kontakt Aase på tlf. 47101301 eller pr. mail jenaas@os.dk

*Udsnit af deltagere på
årsmødet 2006*



Lokalkomitéen for Ældre Sagen i Ølstykke



Formand
Aase Moestrup
Dr. Margrethesvej 106
47 10 13 01 e-mail: jenaas@os.dk



Næstformand
Sekretær
Ole Koefoed
Dr. Ingridsvvej 28
39 62 43 92 e-mail: okofoed@gmail.com



Arrangementer
Tryghedsopkald
Niels Herløw
Dr. Ingridsvvej 32
48 70 52 94 e-mail: ingrid32@privat.dk



IT-kontakt
IT-undervisning
Bladredaktion
Svend T. Jensen
Kildegårdsvej 11
20 67 96 17 e-mail: svendt.jensen@gmail.com



Kasserer
Jarmund Jørgensen
Trelleborgvej 12
47 17 92 04 e-mail: jarmund@webspeed.dk



Social-humanitære
Inge Hjort
Andantevej 5
47 17 76 50 e-mail: ihhn@nypost.dk



Ældrepolitik
Mona Philipsen
Bragesvej 15
47 17 08 86 e-mail: mona@philipsen.dk



Suppleant
Arrangementer
Birthe Christiansen
Jadevej 19
47 10 01 55 e-mail: bic@paradis.dk



Suppleant
Bladredaktion
Erik Jørgensen
Volvevej 3
47 17 99 81 e-mail: erik.joerg@oel.intercitynet.dk

Besøg vor hjemmeside : www.aeldresagen.dk/oelstykke

E-mail: aeldre.sagen.oelstykke@gmail.com

Formanden har ordet

Så blev det jul, en glædens tid, også for Ældre Sagen i Ølstykke.
Vi får stadig nye medlemmer, det forstår jeg godt.

Vi har fået 5 nye aktiviteter, og de "gamle" aktiviteter får stadig flere deltagere. Se blot "Stræk og Bøj" som kan fejre de første 10 år med mere end 180 tilmeldte.

Kommunalt vil madpriserne falde på plads i 2009, så max. beløbet bliver 3.000 kr. og plejehjemsbeboerne vil som minimum have 2.500 kr. til rådighed, når de faste udgifter er betalt.

Kommunens kvalitetsstandarder kunne være bedre,
men de bliver opfyldt.

Vedr. genoptræning har jeg på egen krop følt, at den fungerer. Inden indlæggelsen havde jeg fået diverse hjælpemidler.
Efter udskrivning en fredag begyndte jeg genoptræning i den efterfølgende uge, denne foregik under vejledning af de sødeste to fysioterapeuter.

Jeg glemte at fortælle, jeg blev hentet og bragt af hjælpsomme Jørgen.

Vor medlemstilfredshed skyldes i høj grad den glæde og engagement alle vore frivillige udviser.

Tak til jer.

Med dette lille positive indlæg vil jeg på komiteens vegne ønske jer alle et godt og helsebringende Nyt År.

AASE

EFTERLYSNING! EFTERLYSNING! EFTERLYSNING!
Kan du lide at tale med andre mennesker? Er du god til at lytte? Kan du afse et par timer ugentligt?

Vi har fortsat STORT behov for medlemmer, der har ressourcer til et job, der er til glæde for andre og betales med smil og taknemlighed.

Så meld dig som besøgsven hos Inge Hjort, tlf. 47 17 76 50.

Demens en folkesygdom

**Fredag den 16. januar 2009
kl. 14.00**

*Sted: Ølstykke Biblioteks
Foredragssal*

Demens er en folkesygdom, der rammer stadig flere. Mellem 70 - 80.000 danskere er i dag ramt af det, der også kaldes de pårørendes sygdom.

Hvor langt er forskningen nået i de over 100 sygdomstilfælde, der årligt fører til demens, hvordan er det at leve som pårørende til en dement partner, hvordan takler man de krav omverdenen stiller.

Disse spørgsmål og flere andre tager sygeplejerske og lærer Margit Søe op i sit foredrag. Margit har selv haft den krævende rolle som partner til en demensramt og vil ud fra personlige erfaringer give gode råd videre til andre, der måtte have dette behov.

Denne gang er der ingen tilmelding og arrangementet, der inkluderer kaffe, er gratis.

**Lykkelige mennesker
tæller ikke flygtige minutter**
-Kinesisk ordsprog-

Besøg i DR-Byens nye Koncerthus

**Lørdag.d.14.februar 2009 kl.
10.45**

Sted: DR-Byen

Kom med og vær blandt de første, der bliver vist rundt i det nye imponerende (og hamrende dyre) DR-Koncerthus, bygget af den internationale berømte arkitekt Jean Nouvel. Det højteknologiske koncerthus består af fire sale, hvoraf den store koncertsal kan rumme 1800 tilskuere.

Tilmelding fra og med: Onsdag d. 14. januar 2009 til Niels Herløw, tlf., 48705294, på onsdage mellem 10 og 12 og torsdage mellem 16 og 18. Besøgsgebyr: kr. 50,- indbetales senest 6.febr. på Ældre Sagens konto i Danske Bank, konto 3433-3433302060 mrk. 'koncerthus' + navnet på den, der har foretaget tilmeldingen.

Transport: Fra Ølstykke: S-tog til Vanløse, derefter Metro til DR-Byen.

NB!: Begrænset deltagerantal, så vær hurtig med reservationen!

Forårsfest med Scandinavian Rythm Boys

**Torsdag den 19.marts 2009
kl. 19.30**

*Sted: Ølstykke Biblioteks
Foredragssal*

Det er lykkedes os at engagere selveste Scandinavian Rythm Boys til en aften med liflig blød autentisk New Orleans Jazz, som kun dette band kan fremføre det. Med titlen How-jazz-was-born føres vi med små anekdoter elegant gennem den oprindelige jazz' historie, stærkt garneret med tonerne fra den tid, da jazzen var ung. I pausen serverer vi oste- & pølsebuffet, og derefter fortsætter vi med dans til de sprøde New Orleans jazzrytmer.

Entre kr. 80,- der inkl. buffet betales ved indgangen.
Øl, vand og vin sælges til meget rimelige priser.

Tilmelding fra og med: Onsdag d. 18. februar 2009 til Niels Herløw, tlf. 4870 5294, eller Birthe Christiansen, tlf. 4710 1155 på onsdage mellem 10 og 12 og torsdage mellem 16 og 18.

Bemærk: Tag gerne et par gæster med, så de kan opleve en glad aften i Ældre Sagen.

NYHED, ny aktivitet LINEDANCE

Kom og vær med, og få det sjovt samtidig med motionen. Vi starter tirsdag den 6. januar 2009 kl. 15.00 i bibliotekssalens. Varighed 5 kvarter.

Dansen er hver 14'ende dag på lige uger.

Prisen afhænger af antal deltagere. Mød op første gang, som er en prøvetime. Underviser: Marianne Valentin, Frederikssund

Henvendelse: Ketty H. Jørgensen
4717 9981

"Vil med dans"



Vindere fra årets "Vild med dans" konkurrence ved gule ærter arrangementer i november 2008.

Succes holder 10 års jubilæum.

Ved udgangen af denne sæson har "Stræk og Bøj" eksisteret i 10 år.

Aktiviteten blev igangsat i november 1999 af Lillian Sørensen. Fra ca. 30 deltagere pr. gang er antallet af motionsglade lidt ældre mennesker været konstant stigende, og der er i dag over 180 tilmeldte, som hver mandag i årets 8 måneder mellem kl. 10.00 til 12.00 får pulsen op, laver gymnastik, spiller forskellige spil og nyder samværet.

Jubilæet markeres **mandag den 2. februar 2009 i tiden kl. 10.00 til ca. 13.00** ved en mindre reception i Ølstykkehallen for tilmeldte deltagere og inviterede gæster.



Bilistkursus

Du/I har nu mulighed for at få genopfrisket dine kørefærdigheder samt fornyet gennemgang af teorien.

Vi tilbyder et kursus 10 lektioner:

- 3 lektioner på køreteknisk anlæg
- 1 lektion med kørsel på almindelige gader og veje
- 6 lektioner i teori, information om gældende færdselsregler m.m.

Gennemførelse af kurset kræver minimum 20 deltagere, og informationsmøde holdes når deltagerantallet er opnået.

Pris kr. 925,- incl. rabat.

Henvendelse:
Erik Jørgensen, tlf. 4717 99 81

Besøgsvennerne

Vor ansvarlige for besøgsvennerne Inge havde den glæde at modtage en check fra Danmarksfonden (Nordea) til glæde for vore besøgsmodtagere.

Det er dejligt, når virksomheder m.v. vil støtte Ældre Sagens arbejde.

Efterlysning

Mange af vore andre aktiviteter kan også glæde sig over rigtig mange år på bagen: Besøgsvenner, sangaftener, bowling og måske er der flere?

Vi i komitéen kender ikke alle opstartstidspunkter, så vi efterlyser information fra medlemmerne, gerne nogle af dem, der var initiativtagere.

Vi ved, at Petanque også kan fejrer 10 års jubilæum til maj.

Henvendelse til: Svend T. Jensen, 2067 9617 eller e-mail: aeldre.sagen.oelstykke@gmail.com



Læserbrev

Aase har modtaget et brev med følgende indhold:

"En stor tak til lokalkomiteen i Ølstykke for deres initiativ til IT-undervisning for begyndere.

Undertegnede har netop afsluttet et efterårskursus i Grotten på Stengårdsskolen. Kurset bliver professionelt ledet af Svend T. Jensen suppleret af Ole Koefoed.

Og forskellige former for pædagogik anvendes!

Kurset kan varmt anbefales. Fra undervisere og hjælpere udvises der stor tålmodighed, interesse og afslappet form humor.

En spændende IT-verden har åbnet sig!

*Bente Mikkelsen
Vesterbygdvej 9
3650 Ølstykke"*

Svar:

Vi har siden aktivitetens start i 2004 haft mere end 200 kursister, og både vi undervisere og vores medhjælpere glæder os hver gang til at komme i gang igen. Vi hygger os alle med vort "arbejde" sammen med alle de dejlige kursister vi oplever.

Kalender med faste ugentlige eller månedlige aktiviteter

Ugedag	Tid	Aktivitet	Sted	Ansvarlig
Mandag	Kl. 10.00-12.00	Stræk og bøj	Ølstykke Hallen	v/Lillian Sørensen Tlf. 47 17 76 71
Mandag	Kl. 18.30-21.30	Whist	Toftehøjskolen	v/Amy Christensen Tlf. 47 17 70 09.
Tirsdag	Kl. 13.00-15.00	Petanque	Græstedgård	v/Henning Simonsen Tlf. 47 33 49 69
Tirsdag	Kl. 12.00, 13.00 el. 14.00	Bowling	Bowling Center Stenløse	v/Frank Brandenburg Tlf. 47 17 73 31
Tirsdag/onsdag	Kl. 10.00-12.30	IT-undervisning begyndere	"Grotten" Stengårdsskolen	v/Svend T. Jensen Tlf. 20 67 96 17
Hver 2. tirsdag lige uger	Kl. 15.00-16.15	Linedans	Bibliotekssalen	v/Ketty Jørgensen Tlf. 47179981
1. tirsdag i måneden	Kl. 10.00-12.00	Litteraturkreds	Medborgerhuset Toftebjerggård	v/Grethe Holmberg Høge Tlf. 44 98 00 92
2. tirsdag i måneden	Kl. 10.00-12.00	Litteraturkreds	Medborgerhuset Toftebjerggård	v/Birgit W. Nielsen Tlf. 47 17 80 91
3. tirsdag i måneden	Kl. 13.00-15.00	Litteraturkreds	Medborgerhuset Toftebjerggård	v/Jytte Præbel Tlf. 26 17 52 46
1. onsdag i måneden	Kl. 10.00-12.00	Litteraturkreds	Medborgerhuset Toftebjerggård	v/Vibeke Nielsen Tlf. 47 10 08 30
2. onsdag i måneden	Kl. 10.00-12.00	Litteraturkreds	Medborgerhuset Toftebjerggård	v/Grethe Madsen Tlf. 47 17 51 26
3. onsdag i måneden	Kl. 13.00-16.00	Strik og hygge	Medborgerhuset Toftebjerggård	v/Ulla H. Jensen tlf. 30279617 el. Inge Hjort Tlf. 47177650
Onsdag i lige uger	Kl. 11.00	Cykelture 18-22 hhv. 35-40 km.	Stationspladsen Ølstykke	Janne, Hanne, Jarmund el. Jens (se tlf. i bladet)
Onsdage se datoer i blad	Kl. 13.00	Leg og samvær i naturen	Ølstykke Hallen	v/Ester, 47 17 80 77 el. Jens, 47 10 13 01
Onsdag	Kl. 13.00	Stavgang	Græstedgård	v/ Henning Simonsen Tlf. 47 33 49 69
1. torsdag i måneden	Kl. 16.30-20.00	Madlavning og fællesspisning	Toftehøjskolen	v/Birgit Friis Mikkelsen Tlf. 48 10 03 02
Torsdag	Kl. 10.00-12.00	IT-stue	"Grotten" Stengårdsskolen	v/Svend T. Jensen Tlf. 20 67 96 17
Torsdag	Kl. 13.00-15.00	Petanque	Græstedgård	v/Henning Simonsen Tlf. 47 33 49 69
Torsdag	Kl. 10.00	Traveture, lange	Bryggertorvet (ulige uger) el. Stationstorvet (lige)	v/Lillian Sørensen Tlf. 47 17 76 71
Torsdag	Kl. 10.00	Traveture, korte	Bryggertorvet (lige uger) el. Stationstorvet (lige)	v/Eva Bay Tlf. 47 16 19 60
Torsdage, se datoer i blad	Kl. 19.00-21.00	Sangafterner	Medborgerhuset Toftebjerggård	v/Kirsten & Villy Orbe Tlf. 60802141 hhv. 60687611
Torsdag	Kl. 12.30-17.00	Bridge	Medborgerhuset Toftebjerggård	v/G. & L. Marcussen Tlf. 47 10 04 11
4-6 ture årligt samt hyggeaftener.		Ældrefisk, lystfi- skeri	Afhængig af årstid hhv. Sten- gårdsskolen	v/Rudi Westergaard Tlf. 58 10 06 42

Kontaktpersoner andre aktiviteter

Arrangementer, rejser m.v.	Telefontider: ons- dage 10-12 el. tors- dage 16-18		Birthe Christiansen & Niels Herløw	Tlf. 47 10 01 55 hhv. Tlf. 48 70 52 94
Tryghedsopkald, en hjælpende hånd			Niels Herløw	Tlf. 48 70 52 94
Besøgsvenner			Inge Hjort	Tlf. 47 17 76 50



Kære alle Ældre Sagen medlem

Golf – Er blevet en livsstil for alle

-natur, luft, sport, afslapning, forkælelse, motion og velvære-

Vi fra Drive In Golf vil gerne takke alle jer medlemmer, som benyttede vores Pay and play bane i 2008. Nu starter vi så vores 3. sæson, med mange spændende nye tiltag.

Nye spændende tiltag i 2009

Køb en aktie nu for 6000 kr.!!!

Ølstykke Golfcenter – Drive In Golf går i gang med at anlægge en 9 hullers, DGU-godkendt bane. Byggeriet går i gang i den nye sæson, når vi har fået samlet 300 aktionærer. Banen får et par 5 hul, tre par 3 huller samt fem par 4 huller. *Det vil koste 3000 kr. i årlig kontingent fra 1. april 2010.*

(læs mere på www.driveingolf.dk)

Drive In Golf's 6 hullers bane (Pay and Play) dropper kunstgreens'ne i 2009! Egentlig skulle vi have åbnet op for vores nyanlagte græsgreens her i efteråret 2008, men p.g.a. vejproblemer, bliver de først klar i den nye sæson.

Forkæl dig selv med et sæsonkort !

Måske er du blevet familiefar, måske er du blevet mormor, farfar eller onkel – Drive In Golf er stedet hvor du også kan prioriterer andre ting end golf! For det er faktisk muligt at kombinerer!

Prisen for et sæsonkort 2009 til Pay and Play banen, lyder på 800 kr. Prisen er gældende hvis man køber det inden 31. januar 2008. Hvis man først køber det inden 31. marts 2009 koster sæsonkortet 1000 kr., derefter vil det være fuld pris. Køber man et sæsonkort kan man benytte vores 9 hullers minigolfbane, indspilningsbane og vores putting green. Du kan købe et boldkort til vores driving rangen for 500 kr. *Kortet kan kun benyttes af ejeren.* Ellers er det 10 kr. pr. spand. Har du ikke selv golfudstyr, koster det 25 kr. i leje. Vi har desuden et grillområde som er til fri afbenyttelse for dem som benytter anlægget. Som noget nyt kan kortet benyttes alle hverdage.

Betalingen kan ske til SEB-BANK - Kontonummer **0006036235** Reg. nr. **6100**. Oplys venligst dit navn på bankoverførelsen, så kan vi i vores database holde styr på hvem du er. **Husk at gemme kvitteringen.** Sæsonkortet kan afhentes på Drive In Golf's anlæg fra 1. marts 2009. Har Du/I evt. spørgsmål, er i velkommen til at ringe på **tlf. 24 90 70 60** eller send en mail til jannik@driveingolf.dk

Kulturnat 2008

Ældre Sagen deltog i Kulturnatten i Ølstykke på standen fra Sport/Helse Studio, Rådhus Alle.

På denne stand var der opstillet motionscykler, der var "solgt" til et antal lokale virksomheder.

En cykel var stillet gratis til rådighed for Ældre Sagen, og den blev flittigt benyttet af en række Komité- medlemmer og medlemmer, der kom forbi.



Ældre Sagen blev af Sport/Helse Studio honoreret med kr. 1.500 for indsatsen.

Sport/Helse Studio tilbyder dig både en gratis prøvetime (book tid på 4710 0121) og et "Senior medlemskab", der er gældende hverdage kl. 6-15 samt weekenden til kr. 199,- pr. måned.



KLINIK FOR FODTERAPI

CVR: 30 25 07 29

KIRA WEILE

NIELS OLSENSVEJ 4

3650 Ølstykke

TLF: 47 17 17 29

- Alm/komplic. fodbehandling
- Hælrevner/ligtorne
- Diabetes/sukkersyge
- Bøjlehandling/nedgroede negle
- Gavekort
- Velvære

Bridge

Torsdage kl. 12.30-17.
Sted: Toftehøjgård, Ølstykke.

Hør mere hos Grethe og Leif Marcussen, tlf. 4710 0411.

IT-kursus for nybegyndere

5. sæson afsluttes dette forår. Der er enkelte pladser ledige. Ønsker du at komme på venteliste kontaktes Svend T. Jensen, tlf. 2067 9617 eller 4717 9617.

IT-Stue

Torsdage kl. 10-12
Sted: Grotten, Stengårdsskolen.

Vi starter op den 5. februar efter jule- og nytårsferien. Vi giver hjælp til Pc'er og programmer. Ingen tilmelding nødvendig. Pris kr. 10 inkl. kaffe m.v.

Hør nærmere hos Svend T. Jensen, tlf. 2067 9617.

Lystfiskeri

Hør nærmere om vore fisketure og vore hyggeaftener.

Kontakt Rudi Westergaard, tlf. 5810 0642 eller John Toft, tlf. 2160 0906.

Litteraturkredse

Vore 5 litteraturkredse holder til på Toftehøjgård, Ølstykke.

2. onsdag i måneden kl. 10-12.
Grethe Madsen, tlf. 4717 5126.
1. onsdag i måneden kl. 10-12.
Vibeke Nielsen, tlf. 4710 0830.
1. tirsdag i måneden kl. 10-12.
Grethe Holmberg, tlf. 4498 0092.
2. tirsdag i måneden kl. 10-12.
Birgit W. Nielsen, tlf. 4717 8091.
3. tirsdag i måneden kl. 13-15.
Jytte Præbel, tlf. 26 17 52 46.

Madlavning og samvær

1. torsdag i måneden
Sted: Toftehøjskolen, Ølstykke.

Vi hygger os med madlavning, spisning og samvær. Deler udgifter og indkøb.

Kontakt Birgitte Friis Mikkelsen, tlf. 4818 0302.

Petangue

Tirsdage og torsdage kl. 13.00-15.00.

Sted: Græstedgårds have.
Hvis vejret tillader det spiller vi året rundt. Spillereglerne er lette, så alle kan være med.

Du skal selv medbringe kaffe og kugler.

Spørgsmål til:
Henning Simonsen, 4733 4969.

Sangaftener

Der synges: 29/1 - 26/2 - 26/3 - 23/4 - 28/5 - 2009.

Sted: Toftehøjgård, Ølstykke

Holdet er fyldt helt op, men hvis man er interesseret i at deltage, kan man skrives på venteliste ved henvendelse til:

Willy Orbe, tlf. 6068 7611 og Kirsten Orbe, tlf. 6080 2141 eller e-mail: kirstenorbe@gmail.com

Stavgang

Tid: hver onsdag kl. 13.00
Sted: Græstedgårds P-plads

Du vil erfare, at denne form for motion er alle tiders til at træne både ben, arme og ryg, og til at få pulsen op, og derved hjælpe med til at vedligeholde kroppen og styrke musklerne.

Så bliv stavgænger, det er gratis at deltage.

Spørgsmål til:
Henning Simonsen, 47 33 49 69

Strikning/hygge

3. onsdag i måneden kl. 13-16.
Sted: Toftehøjgård, Ølstykke.

Vi har stadig plads til flere. Oplysninger hos Inge Hjort, tlf. 4717 7650 eller Ulla H. Jensen, tlf. 3027 9617.



Nils Larsens Bogtryk ApS

Fotosats • DTP • Bog- og offsettryk
Stans • Præg • Bogbind

Tlf. 47 17 45 56 • Fax 47 17 86 46

E-mail: nlbtryk@nlbtryk.dk

www.nlbtryk.dk

Stræk og bøj

Mandage kl. 10-12.

Sted: Ølstykkehallen og Badmintonhallen, Ølstykke.

10 års jubilæumssæson markeres 2. februar. Se mere andetsteds i bladet.

Traveture

Lilian Sørensen, tlf. 4717 7671 og Aase Moestrup, tlf. 4710 1301.

Torsdage kl. 10

Mødested: Lige uger: Ølstykke Station. Ulige uger: Ved Brygger-torvet ved Superbrugsen, Gl. Ølstykke.

En tur på ca. 8-10 km i rask tempo og en langsommere på ca. 5 km. Ingen tilmelding. Mød blot op og trav med.

Lange ture: Lillian Sørensen, tlf. 4717 7671.

Korte ture: Eva Bay, tlf. 4716 19 60.

Whist

Mandage kl. 18.30-21.30.

Sted: Toftehøjskolen, Ølstykke.

Hør nærmere hos:

Amy Christensen, 47 17 70 09.

Bowling

Hver tirsdag kl. 12, 13 eller 14

Sted: Center Bowl i Stenløse

Sæsonen slutter tirsdag den 31. marts 2009.

Pris pr. måned - som betales månedsviis forud - kr. 95,-.

Kaffe/Te betaler man selv. Pris kr. 5,-kr. pr. kop. Skolejen - som betales ved udleveringen af sko - er 5,- kr. pr. deltager pr. gang.

Der er pt. venteliste.

Spørgsmål til: Lis & Frank Brandenburg, tlf. 4717 7331.

Oplevelser, lege og samvær i naturen

Mødested- og tid: Idrætshallen kl. 13.00.

Vi har haft en oplevelsesrig sæson 2008, hvor der er blevet leget, grinet, løst opgaver, hygget og sunget.

Vi har samtidig haft den glæde, at en journalist fra bladet Aktiv, som 3-4 gange årligt udsendes til alle frivillige i Ældre Sagen, har lavet en medrivende omtale af vores aktivitet.

I den kommende sæson har vi plads til enkelte nye "legekamerater".

Er det noget for dig?

Sæson 2009 starter onsdag den 25. marts, og den fortsætter onsdagene 22/4, 20/5 og 17/6.

Datoerne efter ferien i næste nummer.

Esther (47 17 80 77) og Jens (47 10 13 01).

Oplevelser og motion på cykel

Nu 2 ture hver gang.

1.sæson med denne aktivitet forløb tilfredsstillende. Der var dog

en mærkbar nedgang i antal fremmødte de sidste måneder.

Hvorfor nu det?

Vi tror, at nogle af jer fandt, at vi midt på sommeren kørte for langt og måske også for hurtigt. Det har vi lært af. Derfor vil vi i hele sæson 2009 hver gang cykle både en kort tur, 18-22 km og en lang tur, 30-40 km. I kan frit vælge mellem de to ture.

Vi har forberedt 10 ture på hver distance og tilbyder gode naturoplevelser – også lidt lokalhistorie – samt god motion. Hertil et uhyggeligt socialt samvær.

Der cykles i et behageligt tempo og med mange indlagte pauser. Den medbragte mad indtages på et velvalgt naturskønt sted.

Cykelturene udgår alle fra parkeringspladsen bag bageren i Ølstykke Stationsby onsdage i lige uger kl. 11.00, 1. gang 1. april (ej aprilsnar). Vi cykler alle lige uger formentlig til udgangen af oktober. Nærmere herom i et senere nummer.

Vi er blevet 2 mere til at forberede og byder derfor velkommen til Lene og Preben. Janne (47 17 60 04), Hanne, Lene, Preben, Jar-mund og Jens (47 10 13 01).

Cykelhjelm er obligatorisk.

Ses vi?

Modtager:

Mangler du lidt støtte i hverdagen ?

- * Kan rudekuverterne virke som et mareridt?
- * Kniber det med småreparationer?
- * Bliver du hjemme, fordi det er kedeligt/utrygt at gå alene?
- * Kan et dagligt telefonopkald være en tryk start på dagen?

Ældre Sagens frivillige har mange talenter, godt humør og et helhjertet ønske om at træde til, hvor det kniber. Kan du svare ja til et af disse spørgsmål, så ring til undertegnede, som vil prøve at hjælpe.

Niels Herløw, tlf. 48 70 52 94, E-mail: ingrid32@privat.dk

Advisering af Arrangementer

Vi har nu omkring 50 medlemmer på e-maillisten for medlemmer, som ønsker en "husker" i forbindelse med afholdelse af vores forskellige arrangementer.

Ønsker du også at få en e-mail én til to uger før et arrangement løber af stabelen, skal du sende din e-mail adresse til:

okoefoed@gmail.com

**Deadline for indlæg til næste blad er:
15. marts 2009**

**Super
Brugsen**

LOTTO **TIPS** Danske spil
Bryggerforret
Gl. Ølstykke - Tlf. 47 18 88 00

Bagerens åbningstider		Bakken åbningstider	
Mandag-torsdag	8.00-19.00	Mandag-torsdag	9.00-19.00
Fretdag	8.00-20.00	Fretdag	9.00-20.00
Lørdag	8.00-17.00	Lørdag	8.00-17.00
Søndag	10.00-16.00	Søndag	10.00-16.00