

# Ældre Sagen

1. halvår 2025



Foto: Bent Kallemose  
Ischia i Italien

FREDENSBORG KOMMUNE



# letsmove

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

www.letsmove.dk • ☎ 49 200 330 • Humlebæk Center 26

# 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](http://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

## FORMANDENS ORD

# Kære medlemmer af Ældre Sagen Fredensborg

Vi er nu et stykke inde i 2025. Jeg håber, du er kommet godt ind i det nye år!

### Vores fælles forening

Jeg vil som formand kort fortælle, hvordan vores forening har det. Hvordan går det i hverdagen? Det går rigtig godt. Ca. 8.900 medlemmer og ca. 380 frivillige. Vi har en bestyrelse og en stab omkring den, der – selv om holdningerne peger i alle retninger – bestemt får løst de opgaver, en bestyrelse skal løse. Vi har månedlige møder.

Vi har et stort socialhumanitært område med ca. 200 frivillige. Et stort motionsområde. Et aktivt kreativt område og et tilsvarende område Spil-Sprog-Kultur.

Jeg kunne fortsætte. IT-Support, Rejser og Arrangementer for yderligere at nævne nogle.

Der er høj aktivitet inden for alle områder. Vores frivillige er rigtig på arbejde i 'marken'.

Som noget nyt udarbejder vi nu egentlige budgetter for vores forenings samlede aktiviteter.

### Særligt for anden halvdel af 2024

Frivillig Centret i Humlebæk afholdt i samarbejde med os og Fredensborg Kommune 2-dages **kurset NY START**. Deltagerne, ca. 30, var alle på vej på pension fra et aktivt arbejdsliv. Stor succes.

I perioden september til december bistod vi Danske Lægers Vaccinations Service med **influenza- og covid-vaccinationer** i vores 4 bysamfund. Vi hjalp med vaccinationerne under såvel forskningsprojektet som den nationale vaccinationsindsats. I alt hjalp vi med vaccination af ca. 6.000 borgere.

Vi har deltaget som frivillige på kommunens plejehjem i forbindelse med afholdelse af **musikkoncerter for demente med Musikteatret Helikon**.

Vores ÆSU-udvalg har **løbende møder med ældrechefen** og forebyggelseschefen i vores kommune. Møderne er ganske konstruktive.

Vi har takket være midler fra Ældre Sagens Fællesskaber for Mænd og fra kommunens Bæredygtighedspulje etableret en **Reparationscafe** i Fredensborg. Cafeen baserer sig på frivilligt arbejde og genbrug. Har du defekte små el-artikler, en symaskine der ikke virker, en lynlås der skal syes i eller lignende, er du velkommen i vores cafe. Første åbningsdag var den 28. november.

Ifølge Finansloven må vi konstatere, at den **beskedne stigning i folkepensionen** fastholdes. Ca. 3,9% fra 2024 til 2025. Utilfredsstillende. Der er stadig et markant efterslæb i forhold til inflationen. Folketinget har dog vedtaget en permanent forhøjelse af ældrechecken på op til 5.000 kr. til folkepensionister med de laveste indtægter.

Det kan være lidt af en kamp at klare sig som folkepensionist!

### Vi fortsætter vores arbejde i 2025 helt på samme gode måde som i 2024!

I bestyrelsen har vi besluttet stadig at fokusere på aktiviteter, der kan få de ensomme ud af busken! Det er svært. Tilsvarende har vi besluttet at fastholde fokus på demens, en forfærdelig sygdom der bliver mere og mere udbredt i og med, at vi bliver ældre og ældre.

**Reparationscafeen** fortsætter selvfølgelig og forhåbentlig med en del aktiviteter.

I samarbejde med Frivillig Centret i Humlebæk og Fredensborg Kommune planlægges endnu et **kursus NY START** i juni.

Lige om lidt, den 14. og 15. februar, løber vores **2 identiske fødselsdagsarrangementer** af stablen på Konventum i Helsingør med i alt 600 deltagere. Arrangementerne har baggrund i en større arv, der er doneret til lokalforeningen. Jeg håber, at festerne i år bliver lige så gode som festerne de foregående år. Det fortjener gruppen af frivillige under bestyrelsen, der har lagt et stort arbejde i planlægningen. Det skal be-





Formanden,  
Erik Daugaard Jensen  
Foto: Peter Dahlerup

mærkes, at vi igen i år har anvendt en model med lodtrækning, hvor der var god tid til at tilmelde sig.

Som sædvanligt afholder Ældre Sagen Fredensborg **årsmøde i marts**, helt præcis torsdag den 13. marts 2025 kl. 18:30 i Rådhuskælderen. Sæt x i kalenderen og mød op! Vi skal igennem en hyggelig aften med årsberetning og årsregnskab. Og desuden valg til bestyrelsen. Jeg håber, der er 'yngre' frivillige, der vil stille op ved valget til bestyrelsen, eller som har lyst til at indgå i arbejdet omkring bestyrelsen. Vi har gennem det seneste år gennemført et generationsskifte, men vi savner stadig 'ildsjæle', der vil gå ind i bestyrelsesarbejdet.

Kom ud af busken, bidrag i stedet for blot at nyde. Meld dig til frivilligt arbejde i og omkring bestyrelsen eller til frivilligt arbejde i det hele taget. Husk, at frivillige er positive mennesker!

### Endnu et budskab på denne plads

En sen aften hen mod midnat i slutningen af november 2024 skulle jeg luften vores retrievere inden sengetid. Dejligt november vejr, vindstille. Skal ind igen – og snubler over opkanten af trinnet til vores hoveddør. Og så lå jeg der. Højre skulder var gået alvorligt af led efter at have fået mere end 90 kg kropsvægt smidt oven på sig. Meget pinefuldt.

Ca. 4 timer senere efter 112 og skadestuen i Hillerød var jeg hjemme igen, nogenlunde smertedækket og med min højre arm i en slynge, og der blev den i 14 dage! Fin, fin indsats af Falck og skadestuen.

Men så begyndte min besværlige hverdag. Og det er grunden til at jeg skriver om det her. Det er vanskeligt at komme i og af tøjet. Knapper og knappehuller har fanden skabt. Det tager lang tid at spise med venstre hånd. Det er vanskeligt med toiletbesøg. Vanskeligt at børste tænder med venstre hånd. Jeg kan/må ikke køre bil. Kan ikke umiddelbart luften

hunde og jeg kunne blive ved. Heldigvis har jeg en ægtefælle, så det er gået så nogenlunde. Her ca. 1½ måned efter faldet må jeg konstatere, at selv om det går, så bliver skulderen bestemt ikke så god som ny igen. Og at der ligger en lang genoptræning forude.

Men, kernen i dette: du snubler/falder, og i løbet af et splitsekund må du indstille dig på at nu starter en anden tilværelse, enten midlertidigt eller måske permanent.

Lidt statistik: 30 % af hjemmeboende over 65 år falder mindst én gang om året. Ca. 10 % af alle fald fører til alvorlige skader, heraf medfører ca. halvdelen et knoglebrud, oftest i håndled, hofte eller i ryg.

Sundhedsstyrelsen har nogle konkrete råd. Føler du dig i risikozonen for fald, anbefales faldforebyggende indsatser, i f.eks. form af balance- og styrketræning for at vedligeholde og styrke balance og muskelstyrke ved træningsprogrammer og/eller holdtræning. Og så holde fokus på et aktivt ældre liv med masser af sundhed.

Og lige præcis rådene ovenfor har jeg nu fulgt i mange år, men i øvrigt ikke altid. Nuvel. Jeg skulle falde, men det har jeg ikke tænkt mig at gøre igen. Jeg fortsætter mit aktive ældre liv med megen motion i hverdagen og daglige gåture med hundene.

Dette er mit budskab. Sidegevinsten er så desuden at hjernen også forbliver skarp!

Jeg vil slutte af med at ønske, at du får et godt, sundt og aktivt år 2025. Jeg kan kun ønske dig det bedste!

**Erik Daugaard Jensen, Formand**





# Nyt fra IT-Cafeen i Kokkedal

IT-caffeen Kokkedal har nu fundet sig til rette i de nye omgivelser i Egedalshallens lokale KIK Ind, som deles med håndboldklubben, idet håndboldklubben kun bruger lokalet efter kl. 16 og i weekenden. Fin synergi mellem de unge og de ældre. Lokalet ligger på bagsiden af hallen ud mod boldbanerne. Indgangen til lokalet er ligeledes fra bagsiden.

I den kommende tid planlægger vi at holde en række temamøder i forlængelse af it-caffeens åbningstid, dvs. fra kl. 11.30 til kl. ca. 13. Temaerne vil omhandle almindelige praktiske hverdagsemner, som for nogen kan synes indlysende, mens andre kan have brug for lidt mere uddybning.

## Eksempler på emner, der kan tages op:

- Login på DR og brug af DR's streamingtjenester (afholdt i november 2024)
- Skyer, fordele og ulemper. Hvad koster det?
- Sikkerhed og råd til at undgå at blive udsat for kriminalitet
- Fotos på telefon og PC
- Fotobøger
- De forskellige sundhedsapps, inklusiv oprettelse og brug af "Nødkontakter"
- Demonstration af forskellige apps, både de nyttige og de sjove
- Fuldmagter, offentlige, private og Fremtidsfuldmagt
- Kunstig intelligens for begyndere.

Vi hører gerne om dine ønsker og behov. Temaerne vil blive tilpasset løbende, så hold øje med annoncering i Uge Nyt Fredensborg, med Ældre Sagens Nyhedsbrev og med hjemmesiden.

## Vi glæder os til at se dig i IT-caffeen Hilsen IT-supporterne





Vi gentager succesen i 2025!

**SPAR 3500 kr. i salær**

og få 3500 kr. til en  
udflugt med Ældre Sagen

I hele 2025 sparer du 3500 kr. i salær når du sætter din bolig til salg hos home Nivå-Kokkedal. Derudover får Ældre Sagen også 3500 kr. til et sponsoreret arrangement. Giv os et kald på 49 14 14 49 og bestil en gratis salgsvurdering.



\*Gælder hele 2025. Kan ikke kombineres med andre rabatter. Medlemskab af Ældre Sagen skal oplyses før/ved formidlingsaftalens indgåelse. De 3500 kr. til udflugt samles sammen til et stort arrangement, og overføres som sponsorat ultimo 2025





# FREMTIDENS SUNDHED STARTER I HJEMMET

Af Louise Mehnke, bestyrelsesmedlem, Ældre Sagen Fredensborg

Danmark står foran en betydelig udfordring, når hver fjerde borger i 2030 vil være fyldt 65 år. Dette kræver ikke blot en gentænkning af vores sundhedsvæsen, men også af vores boliger og byrum. Hvis vi skal sikre et velfungerende sundhedsvæsen og livskvalitet for ældre, må vi bringe sundheden tættere på – helt ind i hjemmene.

Men der er meget, vi allerede nu kan flytte fra hospitalerne til hjemmene – til stor gavn for både patienter og systemet.

Det kræver dog, at vi gentænker de boliger, vi skal bo i. Fremtidens hjem skal ikke blot være rammerne om vores hverdag, men også fungere som en del af sundhedsvæsenet. Det handler om tilgængelighed, teknologi og fællesskab.



Bjarne Hastrup, administrerende direktør i Ældre Sagen, peger på, at det nære sundhedsvæsen skal spille en større rolle i fremtiden. "Hvis det ikke er svært, kan det løses nært," siger han og understreger, at de komplekse sundhedsproblemer naturligvis hører hjemme hos specia-

lister. Udviklingen betyder, at vi skal tænke sundhed ind som en naturlig del af boligens funktion. Det kan være gennem digitale løsninger, der gør det nemt for læger at følge med i patienters helbred, eller gen-

Ifølge Hastrup skal investeringerne målrettes den eksisterende boligmasse, som skal kunne meget mere, end den kan i dag. Mange ældre ønsker at blive i deres eget hjem længst muligt, men det kræver, at hjemmet understøtter denne mulighed. Her spiller de almene boliger en nøglerolle, fordi mange ældre allerede bor i denne sektor.

Almene boliger skal være fremtidssikrede med øget tilgængelighed og plads til flere livsfaser. Det indebærer blandt andet installation af teknologiske løsninger, der kan monitorere kroniske sygdomme hjemmefra, og plads til fællesfaciliteter, der styrker det sociale liv og sikrer, at ingen ældre føler sig isolerede.

Der er allerede gode erfaringer med at flytte sundhedsindsatser ind i hjemmene. Flere patienter bliver i dag behandlet derhjemme, hvor de kan få hjælp til monitorering af deres sygdomme uden at skulle tage turen til hospitalet. I Fredensborg Kommune har man f.eks. også mulighed for genoptræning i hjemmet med DigiRehab. Det skaber tryk-





nem fællesskaber, hvor beboere kan støtte hinanden og styrke det lokale civilsamfund – f.eks. i bofællesskab med andre.

Det er afgørende, at vi arbejder sammen for at gøre fremtidens boliger til et trygt fundament for det nære sundhedsvæsen. Her spiller den almene sektor, kommunerne og sundhedsmyndighederne en afgørende rolle. Investeringerne i boligmassen skal ikke blot handle om mursten, men om mennesker.

Vi står over for en fremtid, hvor flere opgaver skal løses tæt på borgeren. Det kræver, at vi tør tænke nyt og handle nu. For som Bjarne Hastrup siger: "Det, der ikke er svært, skal løses nært." Hvis vi griber den mulighed, kan fremtidens boliger ikke blot være rammer om livet – men også om sundheden.



# Fællesspisning

## på Plejecenter Skovgården

I samarbejde med Skovgården har der været afholdt fællesspisning for beboere og gæster udefra.

Den 25. september fejrede vi kartoflens dag. Vi fik besøg af en børnehave, som bl.a. havde tegnet nogle fine servietter til bordet, og de sang kartoffelsangen.

Der blev serveret en dejlig menu, som havde fokus på kartofflen.

**Der kommer flere fællesspisninger på Skovgården, så hold øje med Ældre Sagen Fredensborgs hjemmeside [www.aeldresagen.dk/fredensborg](http://www.aeldresagen.dk/fredensborg) eller kontakt Ingrid Prehn mobil 20 10 19 40 / Astrid Lyngsø mobil 22 79 12 71**



## Torsdags-cafe i Humlebæk Dagcenter, Ida Tesdorpsvej 2, Humlebæk for demensramte og deres pårørende

Cafeen er åben fra kl. 13.30-15.30 hver anden torsdag. Der serveres kaffe/te.

Tilmelding ikke nødvendigt, bare mød op.

Nogle gange vil der være foredrag, eller vi synger sammen.

Cafeen drives i samarbejde med dagcenterets medarbejdere og frivillige fra Ældre Sagen.

**Koordinator er Heidi Vindahl Andersen tlf. 72 56 28 29.**

**Demens ansvarlig i Ældre Sagen Anna-Lise Stokholm tlf. 23 81 91 59 eller**

**Britta Gad Johansen tlf. 20 55 04 06**

**Kontakt en af de ovennævnte for at høre hvornår cafeen er åben.**





## Tilbud og rabatter på **billeje, benzin og reparation og cykler**

Trænger din bil til nye dæk, har du fået et stenslag ellers overvejer du at købe ny cykel eller skal du bruge en lejebil til din næste ferie ?

Så gå ind på [www.aeldresagen.dk](http://www.aeldresagen.dk) og se hvilke firmaer der giver rabat til Ældre Sagens medlemmer

# 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](mailto:kontakt@strandvejensoptik.dk)

[www.strandvejensoptik.dk](http://www.strandvejensoptik.dk)



BOOK GRATIS  
SYNSTEST

# Hele Danmark spiste sammen i uge 45



Ældre Sagen Fredensborg afholdt Spis-Sammen i Fredensborghusene.

Der var 57 glade gæster, som fik serveret en 2-retters menu, et glas vin samt kaffe. Der blev talt hyggeligt ved bordene.

Vores formand, Erik, havde skrevet en sang til lejligheden.





# 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



# Candlelight Dinner

Onsdag den 20. november afholdt Ældre Sagen i samarbejde med Lindehuset i Fredensborg en Candlelight Dinner for demensramte og deres pårørende.

Der kom 20 gæster, som blev serveret af Lindehusets medarbejdere Pia og Nina samt Anna-Lise og Britta fra Ældre Sagen.

Musikeren Steen Sejer, som af og til kommer i Lindehuset og giver et par numre på flyglet, glædede os også denne aften med at underholde med dejlig musik og sang.

Udover en egenbetaling fra deltagerne havde Ældre Sagen søgt midler fra Senior puljen til arrangementet.

Der var dækket smukt op på 4 borde. Maden fik vi fra Super-Brugsen.

## Menuen var:

- Varmrøget laks med dressing på sprød salatbund
- Glaseret skinke med sennep og brun farin
- Græskpræget salat med feta
- Kaffe og chokolade

Desuden blev der serveret velkomstdrink og vin til maden.

Det blev en dejlig aften med god mad, skøn musik af Steen Sejer ved flyglet, ligesom vi fik sunget skønne sange.

Alle så ud til at nyde det og hygge sig sammen.

Til sidst skulle alle køre hjem i den første sne denne vinter.

**Tekst og Foto: Britta Gad**





# Hvem arver dig?

Er du opmærksom på ændringerne i arveloven.

**Gratis gennemgang af dit testamente.**

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.

Gratis orienterings "gå-hjem-møder" hvad betyder arveloven for dig og din familie?

For tilmelding - se [www.allianceadvokater-hørsholm.dk](http://www.allianceadvokater-hørsholm.dk)

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



# *Delikatessens*

## **Mad ud af huset**

Tlf. 48 40 09 84

[www.superbrugsenfredensborg.dk](http://www.superbrugsenfredensborg.dk)



*Fredensborg og Omegns Brugsforening*  
*Lokal siden 1892*

Super  
**Brugsen**

Humlebækvej 2  
3480 Fredensborg  
Tlf. 48 48 19 00



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](http://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 rådgive 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 kvalificeret rådgivning.



Eksaminerede bedemænd  
Christian Uldahl  
Katrine Uldahl  
Karen Mikelsons

# Vil du være med til at opfylde drømme?

Rundt om på plejehjemmene og i private hjem sidder der borgere, der har forskellige drømme. Simple drømme, som hverken plejepersonalet eller pårørende magter at opfylde.

Drømme om f.eks. at komme en tur på kirkegården, komme en tur på museum, komme en tur i biografen eller noget helt andet.

Disse borgere har svært ved at få opfyldt sådanne ganske enkelte drømme.

Samtidig vil mange mennesker gerne hjælpe, men melder sig ikke som frivillig, fordi de ikke føler, de har tiden, og ikke ønsker at forpligte sig.

Her er drømmeløber konceptet en oplagt mulighed for at gøre en forskel for disse borgere.

Som frivillig forpligtiger du dig ikke til et fast antal besøg – du bestemmer selv, hvornår du vil opfylde drømmen for en borger

## Drømmeløber – hvad er det ?

Der oprettes en Facebook-gruppe, hvor borgernes drømme slås op.

De frivillige byder herefter ind på at opfylde en drøm.

Det hele koordineres af koordinatoren af Facebook-gruppen.

**Lokalafdelingen i Fredensborg vil forsøge at starte en drømmeløbergruppe, så er du interesseret kan du kontakte Anna-Lise Stokholm, mail [js-al@webspeed.dk](mailto:js-al@webspeed.dk), eller tlf. 23 81 91 59.**

## KARLEBO KRO

Selskaber | Events | Mad ud af huset | Catering





# 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 tilkøbsydelse, 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](http://www.omsorgsjaelland.dk)







Ældre Sagen Fredensborg

# besøgte atter vulkanøen Ischia





## En dejlig rejse med Best Travel i oktober måned 2024

Meget tidligt om morgenen, nærmest anden halvdel af natten, blev vi samlet op i kommunens 4 bysamfund af Strøby Turist i en dejlig luksusbus og kørt til Københavns lufthavn. Vi var 36 herfra, og vi mødte vores guide Jeanette og tre andre i lufthavnen.

Vi fløj til Napoli, hvor vi fik en guidet rundtur i byen og spiste frokost, inden vi sejlede til Ischia.

Efter overfarten blev vi kørt i bus til vores by Lacco Ameno og hotellet Albergo la Reginelle, hvor vi skulle bo de næste 7 dage. Et dejligt hotel, med mange bassiner med dejligt varmt vand fra termiske varme kilder, som der er mange af på øen, hvilket mange kurbade på Ischia udnytter. Der var inkluderet udflugter efter programmet de fleste dage, og på de 2 "fridage" arrangerede Jeanette særlige udflugter noget af dagen.

Der var flere besøg i nabobyerne, og særlig interessant var udflugten til øens største by Ischia Ponte, hvor vi så den store gamle fæstning, som ligger på en lille ø, der er forbundet med Ischia med en gammel stenbro. Der var langt op til fæstningens top. Heldigvis var der elevator, som nogen tog, men de "seje" gik op af alle trapperne.

Vi havde også et planlagt vingårdsbesøg. Det fandt sted den dag, Sydditalien drukkede i regnvejr. Det fik vi også en del af på Ischia. Vi måtte holde stille i bussen en halv times tid, da der var alt for meget vand på vejen, så besøget i vinmarken blev desværre aflyst. Den var nærmest blevet til en sø. Men på Vingården fik vi en dejlig frokost og smagt på nogle af de dejlige lokale vine.

På den sidste dag blev ekstra udflugten en tur til en botanisk have, der var lavet af nogle englændere på en klippekraning med planter fra mange forskellige lande. Det var meget smukt at se alle disse vækster og med en god udsigt over byen.

Ind imellem udflugterne var der virkelig mulighed for at nyde alle de dejlige pools med varmt vand, både uden- og indendørs. Vejret var ikke det allerbedste, så der var vist ingen der blev solskoldet.

En dejlig tur, og jeg håber vi ses en anden gang.

**De bedste hilsner fra Rejsegruppen**

**Tekst og fotos: Bent Kallemose**





# Foredrag om Den Transiranske Jernbane

Tirsdag den 20. maj 2025 kl. 14.00-16.00  
Sted: Egedal Byens Hus, Egedalsvej 2 i Kokkedal

Byggeriet af den Transiranske Jernbane i 1930'erne blev forestået af det danske ingeniørfirma Kampsax med dets chef Jørgen Saxild personligt i spidsen. Byggeriet er betragtet som en af de største danske ingeniørmæssige bedrifter nogensinde, og i 2021 blev jernbanen optaget på Unesco's verdensarvsliste.

Jørgen Saxilds barnebarn, Jacob Saxild, fortæller om dette fantastiske byggeris tilblivelse og betydning – både for familien, men også for dansk erhvervsliv og for verdenshistorien.

Foredraget kommer omkring utrolige ingeniørmæssige udfordringer og præstationer, over kongelige skrøner og 2. Verdenskrigs slagmarker, og den slutter med en køretur med banen i dag.

En fortælling, der selv om den strækker sig over 100 år, er meget personlig og baseret på familiens egne oplevelser og historier.

**Deltagerpris kr. 50,00, kun for medlemmer. Der serveres kaffe og Kringle.  
Tilmelding på [www.aeldresagen.dk/fredensborg](http://www.aeldresagen.dk/fredensborg)**





# Gislev

Event & Grupperejser

**Forårsrejse til Sauerland d. 5.-9. maj 2025**

**- Intet enkeltværelsestillæg**

**I samarbejde med  
Ældre Sagen  
Fredensborg**

## Sauerland

Skøn forårsrejse til Sauerland. Du bor på det smukt beliggende Parkhotel Olsberg. Et skønt hotel, der med sin swimmingpool, bar, skønne terrasse og keglebane indbyder til hygge og socialt samvær med dine medrejsende.

Glæd dig bl.a. til rundvisning og smagning på det historiske Warsteiner Brauerei. På denne rejse kommer du også på udflugter til Edersee, Schloss Waldeck, hansestaden Korbach, kurbyen Bad Berleburg og Schmalleberg.

**Afrejse d. 5/5 2025**

**5 dage kun kr. 5.995 per person**

Tilmelding til Gislev Rejser:  
Telefon: 63 27 10 22  
Mail: grupper@gislev-rejser.dk

**Bestilling og betaling:**  
Tilmelding senest d. 1/3 2025 til Gislev Rejser.  
Betalning af rejsens fulde pris skal ske senest d. 1/3 2025.

**Påstigningssteder:**  
Fredensborg Station · Humlebæk Station ved dagcentret - østsiden ·  
Nivå Station - østsiden · Kokkedal, Plejecenter Egelund.

### Inkluderet i rejsens pris:

- Kørsel i 4-Stjernet turistbus med fodstøtter, luftdyser, toilet og køkken med kaffemaskine og køleskab
- Bus til disposition (under hensyntagen til kørehviletidsbestemmelserne)
- Fast plads i bussen
- Hjælpechauffør på ud- & hjemrejse
- Ophold samt forplejning til chauffør
- Ophold i værelse med bad/toilet
- 4 x morgenmad
- Frokostpakke fra hotellet på hjemturen
- 4 x middag på hotellet – et glas øl, vin eller vand per person inkluderet
- Rundvisning og ølsmagning på Warsteiner bryggeriet
- Entré og rundvisning på Berleburg Slot – hvis muligt
- Dansk rejseleder fra start til slut
- Turleder fra Ældre Sagen
- Ophold og forplejning til rejseleder
- Gislevs 24 timers hotline alle ugens 7 dage ved sager af hastende/alvorlig karakter
- Gebyr til Rejsegarantifonden



Foto: Christoffer Regild

## Folketinget

**Tirsdag den 25. februar  
kl. 11.40 – ca. 14.00**

**Rigsdagsgården, Christiansborg,  
1240 København K**

Mød op ved Folketingets besøgsindgang ved den store trappe i Rigsdagsgården, Christiansborg kl. 11.40. Her skal I igennem et sikkerhedstjek. Rundvisningen starter kl. 12.

Besøgende skal følge personalets anvisninger og må ikke gå alene rundt i Folketinget. I får udleveret et gæstekort ved ankomsten, som skal bæres synligt.

Vi ser bl.a. Vandrehallen, grundlovene og Folketingssalen, hvis der ikke er møde. Én af Folketingets betjente fører os rundt. Vi hører om, hvordan Christiansborg fungerer som centrum for folkestyret og lovgivningen i Danmark. Måske kan vi også høre om fremtidens Folketing.

Efter rundvisningen er der frokost i et tilstødt sidekabinet til Medlemmernes Spisesal i Snapstinget kl. 13. Der er bestilt 2 stk. højtbelagt smørrebrød til hver besøgende. Drikkevarer købes derinde.

**Deltagerpris: 90 kr.**

**Max 29 deltagere**

**Mødested som nævnt ovenfor**

**Tilmelding kan kun ske på hjemmesiden fra 3. februar kl. 9.00 til og med 18. februar 2025.**

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



## Vridsløselille Statsfængsel

**Torsdag den 20. marts kl. 11.00**

**Porten, Fængselsvej 39,  
2620 Albertslund**

Vridsløselille Statsfængsel nåede at opbygge en stor samling af farverige fortællinger i og omkring det gamle fængsel. Og på trods af at have været lukket land for offentligheden i 160 år, har fængslet haft en stor tiltrækningskraft og appel.

Fængslet blev kendt for sine berygtede indsatte såsom Danmarks tidligere Justitsminister P. A. Alberti og politimorderen Palle Sørensen. Vridsløselille Statsfængsel nåede international berømmelse i 1995, da en optagelse af en gummi-ged, der brager igennem fængslets mur, gik verden rundt.

Bedst kendt er fængslet dog blevet fra Olsen Banden-filmene, som har gjort den ikoniske portfacade til Danmarks mest kendte port. Hvert år strømmer hundredvis af danske og udenlandske fans til fængslet, for at tage billeder af den ikoniske, grønne port, som Egon Olsen var med til at gøre berømt.

Rundvisningen afholdes af tidligere ansatte, som kombinerer fængslets historie med personlige anekdoter fra egen hverdag i det nu lukkede fængsel.

Rundvisningen egner sig desværre ikke til kørestolsbrugere og gangbesværede.

**Deltagerpris: 140 kr.**

**Max 48 deltagere**

**Mødested på adressen 10 min. før**

**Tilmelding kan kun ske på hjemmesiden fra den 3. februar kl. 9.00 til og med den 3. marts 2025.**

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



## Flynderupgård

**Torsdag den 24. april kl. 11.00**

**Agnetevej 9, 3060 Espergærde**

Midt i det storslåede nordsjællandske landskab ligger lystgården Flynderupgård. Gården har navn efter en lille forsvunden landsby, der hørte under Esum Kloster, og navnet kendes helt tilbage fra 1200-tallet.

I de herskabelig stuer med udsigt over prydhaven ligger dagens avis klar. I nyttehaven høstes grønt til køkkenets gryder og pander, som i gamle dage, og i de gamle avlsbygninger overvintrer gårdens dyr. I hovedhuset kan man opleve udstillingen 1920 – et bud på, hvordan der kunne have set ud på Flynderupgård i tyverne, og i længen kan man se udstillingen om Flynderupgårds historie.

I 1929 købte direktøren for Palladium film Flynderupgård, som blev brugt som kulisse i flere af hans film, og under 2. Verdenskrig blev Palladiums råfilm gemt i stengrotten vest for hovedbygningen.

Igenom tiderne har Flynderupgård haft 18 borgerlige ejere. De fleste af disse havde ingen landbrugsmæssig uddannelse, men ansatte bestyrere til den daglige drift. Derfor kaldes det en lystgård. I 1978 solgtes Flynderupgård til Helsingør Kommune.

**Deltagerpris 40 kr.**

**Max. 39 deltagere**

**Mødested på adressen 10 min. før**

**Tilmelding kan kun ske på hjemmesiden fra 3. februar kl. 9.00 til 11. april 2025.**

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





## Aktivitetscenter Hamlet

### Tirsdag den 13. maj kl. 11.00

#### Kronborgvej 1b, 3000 Helsingør

Vi besøger aktivitetscentret Hamlet i Helsingør. Et spændende center med mange aktiviteter.

F.eks. kan nævnes: Motionsgymnastik, maling, billard, linedance, folkedans, syning, smykkefremstilling, keramik, knipling, træværksted og meget mere.

Dagcentret er åbent for medlemmer kl. 9.00 - 15.00 (mandag til fredag) medlemmerne betaler kontingent.

Huset er i 4 etager, men der er elevator i bygningen.

**Deltagerpris: 40 kr.**

**Max 49 deltagere**

**Mødested foran adressen 10 min. før.**

**Tilmelding kan kun ske på hjemmesiden fra 3. marts kl. 9.00 til og med 1. maj 2025.**

**Kontaktperson: Solveig Simonsen**

**49 14 60 08**

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

## Slentretur gennem Humlebæk

### Mandag d. 24 marts kl. 10:00

Mødested: Østsiden af Humlebæk Station. Distance ca. 6 km. Parkering: Der kan parkeres på begge sider af jernbanen. Pas på; mange pladser er tidsbegrænsede. Turen kan ses som en forlængelse af forårets tur fra Nivå til Sletten.

Vi starter fra Humlebæk Station og går syd på langs banen. På et tidspunkt drejer vi mod øst ned mod Sletten. Vi går dog hurtigt nordpå, og ser både den gamle og nye skole. Når vi fortsætter nordpå igennem det gamle villakvarter, som repræsenterer de første moderne bebyggelser i Humlebæk, kommer vi forbi Ny Krogerup og frem til trappen ved Louisiana, hvor vi går ned på stranden. Lige før nedgangen findes nogle bænke og borde, hvor vi måske kan spise.

Vi går hen til havnen og ser mindesmærkerne fra slaget ved Humlebæk i 1808.

Hvis tiden er med os, går vi ned til og langs med Kirkesøen eller kanonbådehavnen, der blev påbegyndt under Englandskrigene. Vi drejer af nordpå ved kirken og går ned til de gamle fiskerhuse ad Gamle Strandvej, hvor vi passerer stedet, hvor den oprindelige Humlebæk Kro lå. Vi går langs kysten og ser ud over vandet, hvor Karl d. 12. i år 1700 gjorde landgang i sit angreb på Danmark.

Vi drejer ind i Babyloneskoven og ser de gamle oldtidsgrave og den gamle skanse (fra Store Nordiske Krig?) Vi skrår over marken frem til Kølles Gård, går over Ny Strandvej og ser på Gl. Humlebæk Kro (som altså ikke er så gammel endda).

Herfra videre op til Krogerup og dvæler lidt ved den. Herfra skrår vi ned gennem Hejreskoven til Humlebæk Station, hvorefter turen er færdig.

Tilmelding er ikke nødvendig.

#### Yderligere oplysninger hos:

**Peter Aarby**

**paarby@post.tdcadsl.dk**

**Mobil: 40 38 22 07**

**Steen Fremming**

**bodilogsteen@outlook.dk**

**Mobil: 24 85 56 85**

## Knorrenborg Vang

### Mandag d. 26. maj kl. 10:00

**Vi mødes i skoven på parkeringspladsen ud for Knurrehus, Langstrupvej 5. Knurrehus ligger på nordsiden af Langstrupvej, medens skoven ligger syd for. Koordinaterne er: B: 55° 57' 45,24" og L: 12° 26' 4,23".**

Selve turen forløber således:

Vi går fra parkeringspladsen op til aktivitetscentret Glenten, hvor vi ser på aktiviteterne. Derfra ad den nordlige sti ned til Ebbekøbhus. På vejen ser vi, om vi kan få øje på nogle af de gamle karpedamme i området. Derfra videre ad den Ungarske Ringvej til Langstrupstien. Vi følger stien langs Langstrup Å frem til Gl. Skæremølle Bro og ser den meget gamle bro og hører lidt om Skæremøllerne. Herfra videre mod nord ad Rolandsvej, indtil vi kan dreje af en sti tilbage mod skoven (hvis føret m.v. gør det muligt). Herfra videre tilbage til Glenten, hvor vi kan spise den medbragte mad. Vi går herefter tilbage til parkeringspladsen og slutter turen her.

Turen er på godt fem km og let at gå. Dog tag venligst fornuftigt fodtøj på, da Langstrupstien godt kan være en smule mudret.

#### Yderligere oplysninger hos:

**Peter Aarby**

**paarby@post.tdcadsl.dk**

**Mobil: 40 38 22 07**

**Steen Fremming**

**bodilogsteen@outlook.dk**

**Mobil: 24 85 56 85**



# Så fik vi igen afholdt en forrygende tyrolerfest

Der blev dækket festligt op med ternede dækkeservietter og rigtige tallerkener.

Nu skulle der spises schnitzel med "der ganze svinerei" leveret af SuperBrugsen i Fredensborg.

Det var et velsmagende måltid, hvor der blev serveret sprudlende fadøl fra Gilleleje Bryg. Nå ja, vi måtte starte med nogle flaskeøl fra Skovlyst, da vi ikke kunne få fadølsanlægget til at virke.

Det hele serveret af 12 tyrolerklædte serveringsfrivillige.

Hansi og Leopold spillede op og satte tyrolermusik til arrangementet.

Der deltog som sædvanligt 80 glade mennesker i koncerten.





# Jule- koncerten



## var i år med Thopper

- der sang til forskelligt musik frembragt af noget elektronik

Det blev en super glad eftermiddag med masser af julemusik. Han sang helt forrygende og var med til at skabe en rigtig god stemning.

Som sædvanligt blev de 80 gæster serviceret af 11 frivillige klædt i rødt og med nissehuer. Igen var der dækket festligt om med ternede dækkeservietter.

Der blev serveret de sædvanlige stykker smørrebrød og kaffe med kringle. Fællessang og kædedans rundt i salen blev der også tid til

**Tak for i år og på gensyn i 2025, hvor vi håber at Fredensborg Kommune igen er velvillige med tilskud til koncerterne.**

**Tekst: Erling Vraa. Fotos: Bent Kallemose**



## KOMMENDE ARRANGEMENT:

# Spisning og Syng Sammen med Erik B.

**Søndag d. 16. marts  
kl. 13:00**

I Egedal Byens Hus, Egedalsvej 2, Kokkedal

Så bliver der igen mulighed for at komme i selskab med dejlige mennesker.

Som noget nyt skal vi holde et forrygende syng sammen arrangement, hvor vi synger fra højskolesangbogen og måske nogle andre populære sange.

Det hele akkompagneret af Erik B., der undervejs fortæller anekdoter og historier om den musik, vi skal høre og synge til.

Erik B. vil underholde med Fredensborg kommunes allerbedste kor – som består af os alle.



Du får to stykker smørrebrød, 1 øl/vand eller et glas vin og kaffe med kringle for kun kr. 150,-.

**Du skal tilmelde dig på Ældre Sagen Fredensborgs hjemmeside [www.aeldresagen.dk/fredensborg](http://www.aeldresagen.dk/fredensborg) - og det er ikke nødvendigt at være medlem af Ældre Sagen.**

Der er adgang til lokalet fra kl. 12.30.

## Hørsholm Begravelsesforretning

et mindeværdigt sidste farvel

Vi er altid at træffe på telefon 45 86 02 49  
[info@bedemandsforetning.com](mailto:info@bedemandsforetning.com)

Vi hjælper med at udfylde folderen  
"Min sidste vilje" uden beregning.  
Kontakt os gerne for et uforpligtende møde.



Vi er medlem af brancheorganisationen Danske Bedemænd



Usserød Kongevej 40B, 2970 Hörsholm

## Epilepsi i Nordsjælland

Netværk og foredrag for borgere i  
Kulturstationen Humlebæk  
Center 44  
1 lørdag hver md. kl 14 - 16

**Thorkild W Føns**  
23204486  
[thorkild.wilson@gmail.com](mailto:thorkild.wilson@gmail.com)



# Opret både en **generalfuldmagt** og en **fremtidsfuldmagt**



**Der er flere gode grunde til, at du bør oprette både en generalfuldmagt og en fremtidsfuldmagt.**

Du har måske hørt om en fremtidsfuldmagt — enten i medierne, hos gode venner eller familie. Fremtidsfuldmagter er meget omtalte, og mange opretter dem for tiden.

Med en fremtidsfuldmagt kan du selv vælge, hvem der skal repræsentere dig og tage vare på dine økonomiske og personlige interesser, hvis du en dag ikke selv er i stand til det længere.

Hvis du opretter en fremtidsfuldmagt, anbefaler vi, du samtidig opretter en generalfuldmagt.

**Gode grunde til at få lavet begge fuldmagter**

**Derfor skal du oprette både general- og en fremtidsfuldmagt:**

- Den almindelige generalfuldmagt i papirform træder som oftest i kraft allerede ved underskrift. Fremtidsfuldmagten derimod træder først i kraft, hvis man bliver så dårlig, at man ikke længere selv kan tage vare på fx sine økonomiske forhold.
- Der er for tiden lang sagsbehandlingstid både hos notar og i Familieretshuset, når du

skal oprette en fremtidsfuldmagt. Det kan fx betyde, at en person, som har en demensdiagnose, ikke når at få lavet sin fuldmagt i tide. Hvis du laver en generalfuldmagt, kan den derimod træde i kraft straks ved underskrivelsen.

- Der kan opstå en mellemperiode, fra behovet for en brugbar fuldmagt opstår, til Familieretshuset har truffet afgørelse om ikraftsættelse af fremtidsfuldmagten. Den lægelige dokumentation, der skal indhentes, kan udvide behandlingstiden. I mellemperioden vil generalfuldmagten kunne bruges i stedet for fremtidsfuldmagten.
- Der er en risiko for, at fremtidsfuldmagten ikke bliver sat i kraft i sin helhed. Det kan ske pga. uklarhed i teksten eller indhold, som strider imod lovgivningen, fx adgang til fuldmagtsgivers MitID. Hvis du i tide har oprettet en generalfuldmagt, vil du kunne bruge den i stedet.
- Der er situationer, hvor der ifølge lovgivningen kræves værgemål eller fremtidsfuldmagt. Her kan en generalfuldmagt ikke bruges.
- Man kan være svækket og have behov for en brugbar fuldmagt, men man er måske ikke dårlig nok til at få sat en fremtidsfuldmagt i kraft. Her vil generalfuldmagten være brugbar.

- I Ældre Sagens Rådgivning hører vi jævnligt om problemer med at få en generalfuldmagt respekteret, selv om det ikke burde være sådan efter gældende ret. I sådan en situation vil det være en fordel, at du i tide har oprettet en fremtidsfuldmagt som supplement til generalfuldmagten.

Du er således bedst sikret ved at oprette både en fremtidsfuldmagt og en generalfuldmagt, fordi der kan være fordele og ulemper ved begge.

**Sådan er du sikret uden en fuldmagt**

Hvis du ikke har mulighed for at få lavet fuldmagter, fx fordi du ingen pårørende har, vil der være andre muligheder for dig. Det samme gælder også, hvis du ikke har lavet fuldmagter i tide, fx ved pludselig ulykke.

Her vil det offentlige træde til og udpege en værge, som kan træffe de nødvendige beslutninger på dine vegne. Du er altså ikke overladt, uden at nogen tager hånd om dig.

**Kilde: Ældre Sagen**

# 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 den 22. maj fra kl. 17:30-19:30 på Biblioteket i Fredensborg 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 19. maj på [www.aeldresagen.dk/fredensborg](http://www.aeldresagen.dk/fredensborg) Tilmelding kun på tilmeldeknappen 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

## 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 den 4. marts 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 26. februar på [www.aeldresagen.dk/fredensborg](http://www.aeldresagen.dk/fredensborg) Tilmelding kun på tilmeldeknappen 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. 6. februar fra kl. 14 -16 på biblioteket i Fredensborg Jernbanegade 3, 1 sal rum B 3840 Fredensborg**

**Tilmelding: Senest lørdag den 1. februar på [www.aeldresagen.dk/fredensborg](http://www.aeldresagen.dk/fredensborg) Tilmelding kun på Tilmeldeknappen 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 foråret 2025

## ÅRSMØDE

Sæt **KRYDS** i  
Kalenderen nu...

Torsdag den  
**13. marts kl. 18.30**

i Rådhuskælderen på Fredensborg rådhus

Husk dit medlemsbevis  
Med venlig hilsen bestyrelsen

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 visitator? 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**

### Dameværelset

**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](http://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 utryk 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**

## Høreapparaturbruger?

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.

**Bjarne Strandberg-Hansen**

**Kontaktperson Kokkedal/Nivå**

**21 29 14 02**

**bjaka@os.dk**

**Arne Jappe**

**Kontaktperson Humlebæk**

**40 72 01 49**

**ajappe@image.dk**

**Bjørn Svejstrup**

**Kontaktperson Fredensborg**

**28 82 07 23**

**bjoernsvejstrup@gmail.com**

## 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.aldresagen.dk/fredensborg](http://www.aldresagen.dk/fredensborg)

**Erling Vraa**

**26 18 17 16**

**[erlingvraa@hotmail.com](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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 Daugaard Jensen**

**27 23 64 95**

**[erik@daugaardjensen.com](http://erik@daugaardjensen.com)**





## 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 selvhjulpnen hen ad vejen. For nærmere aftale kontakt underviser.

**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 Tesdorpfvej 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. Deltagerne 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**

## 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.

**Marianne Silberg**

**21 26 88 43**

**marianne-silberg@gmail.com**

**Marie-Louise Ekstrøm**

**28 11 09 19**

**marie-louise.ekstrom@hotmail.com**

Kunne du tænke dig at blive tryghedsopkaldet. 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. torsdag i måneden kl. 10-14 og**

**4. torsdag i måneden kl. 17-20**

Det er selvfølgelig gratis, bortset fra reservedele.

**ALLE ER VELKOMNE**

**Per Krog**

**60 49 02 25**

## Motionsinstruktører søges

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

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

Arbejdet er frivilligt.

Erfaring er ikke nødvendig, da vi sørger for relevant uddannelse.

Ring og hør nærmere.

**Peter Krohn, 53 84 91 94**

## Badminton Nivå

Laden, Mariehøj 204

**Mandage kl. 8.30-12**

**Tirsdage kl. 8.30-10**

**Onsdage kl. 14.30-16.30**

**Torsdage kl. 8-10.30**

**Medbring** ketsjer og fjerbolde.

**Inge Artsøe**

**20 20 32 30**

**newfhouse@outlook.dk**

## Bordtennis Fredensborg

Multihallen, Fredensborg Skole,

Humlebækvej 10

**Lørdage kl. 13-16.30**

**Linda Munck**

**51 50 00 13**

**muncklinda@gmail.com**

**Lars Aarup**

**lars-aarup@mail.dk**

## Bordtennis Kokkedal

Bøgegården, Brønsholmgårdsvej 2-6

**Tirsdage kl. 9-11**

**Kirsten Boel**

**51 30 09 81**

**kirsten.boel1862@gmail.com**

## Floorball Nivå

Laden, Mariehøj 204

Opvarmning, træning med bold og skudtræning, spil til to mål.

**Mandage kl. 14-15.30**

**Erik Daugaard Jensen**

**27 23 64 95**

**erik@daugaardjensen.com**

**Tirsdage kl. 10-11.30**

**Tommi Schou**

**23 84 96 57**

**tommischou@hotmail.dk**

## Frisbeegolf Kokkedal

Fredtoften, Fredtoftevej

**Onsdage kl. 10-12.30**

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

**Henrik Bo Hansen**

**60 65 39 11**

**heboha@gmail.com**

## Gymnastik Fredensborg

Fredensborg Hallen, Kastanievej

**Onsdage kl. 9.30-11**

**Fredage kl. 9.30-11**

Opvarmning, styrke- og balancetræning.

Vi slutter med afspænding.

Onsdagsholdet bruger en Redondo-bold på 22 cm.

**Bodil Hansen**

**60 60 12 48**

**bodil@hehoha.dk**

**Grete Langvad**

**23 84 30 12**

**gla@live.dk**

**Jane Hald**

**25 75 36 31**

**mail@janehald.dk**

**Connie Holck**

**20 85 08 20**

**fruholeck@hotmail.com**

## Gymnastik Kokkedal

Bevægelseslokalerne, Egedalshallen, Holmegårdsvej 3

**Onsdage kl. 12.15-13.45**

Smidighed, bevægelighed, muskelstyrke og balance.

**Erik Daugaard Jensen**

**27 23 64 95**

**erik@daugaardjensen.com**

**Josée Linnemann**

**40 60 86 61**

**joseelinnemann@dadlnet.dk**

## Gymnastik Kokkedal

Bevægelseslokalerne,

Egedalshallen, Holmegårdsvej 3

**Torsdage kl. 13.00-14.30**

God, effektiv opvarmning. Cardiotræning inkl. motion. Styrketræning med elastik. Smidighed ved stol eller barre, inkl. balance. Ansigtsmuskulaturen får også en lille omgang, i det hele taget, alt fra hoved til fod kommer vi igennem.

**Annette Saxil**

**23 47 49 06**

**saxil@outlook.dk**

**Lise Lindvik**

**29 90 84 44**

**lise@lindvik.com**

## Gymnastik Nivå

Galaxen, Bevægelseslokalet, Johannes Hages Allé 2

**Tirsdage kl. 9.30-11.30**

Sjov, hyggelig og alsidig motionsgymnastik til rytmisk musik.

Vi spiller bold og slutter med sang.

Medbring redondo-bold og måtte, evt. tæppe til afspænding.

**Søren H. V. Jensen**

**51 52 43 40**

**sojensen.jensen@gmail.com**



### Gymnastik Nivå

Galaxen, Bevægelseslokalet, Johannes Hages Allé 2

**Torsdage kl. 9.30-11.00**

Opvarmning, balance, smidighed, styrketræning og øvelser på gulv. Slutter med afspænding. Redondo-bold på 22 cm skal medbringes.

**Connie Holck**

**20 85 08 20**

**fruholck@hotmail.com**

### Gymnastik Nivå

Laden, Mariehøj 204

**Torsdage kl. 10.30-12**

**Fredage kl. 8.30-10**

Opvarmning, smidigheds-, balance- og lette yogaøvelser, derefter afspænding og afslapning.

**Inge Vesterby**

**2613 64 34**

**inge.vesterby@hotmail.com**

**Knud Birger Pedersen**

**21 24 00 60**

**knudbpd@gmail.com**

**Lise Lindvik**

**29 90 84 44**

**lise@lindvik.com**

### Gymnastik Nivå

Karsemosegård

**Torsdage 10.30-11.30**

Med stolen som balanceredskab fokuseres på siddende gymnastik, hvor vi vil komme hele kroppen igennem. Vi træner bevægelighed og smidighed, styrke, balance og anvender musik.

**Søren H. V. Jensen**

**51 52 43 40**

**sojensen.jensen@gmail.com**

### Gåture Humlebæk

Busholdepladsen, Humlebæk Center

**Torsdage kl. 10.30-12.**

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

**Merete Rasmussen**

**23 44 20 06**

**m.rasmussen2608@gmail.com**

### Gåture i Nivå-området og omegn

Ved biblioteket i Nivå Center

**Torsdage kl. 10-11.30**

**Poul Kristensen**

**22 66 35 75**

**bcc5227@gmail.com**

### Petanque Nivå

Valmuens Kvarter ved Fælleshuset, Tingstedet

**Mandage og fredage kl. 14-16.30**

Vi spiller ved godt vejr. Alle kan deltage.

**Erik B. Christensen**

**20 80 23 20**

**erikbch@tdcadsl.dk**

**Finn Pawlak**

**61 78 61 61**

**finn.pawlak@gmail.com**

### Stavgang Humlebæk

KulturStationen, Humlebæk Center 44

**Mandage og torsdage kl. 9.45-11**

**Hilmar Sørensen**

**49 19 18 60**

**hilmarsorensen@mail.dk**

### Stavgang Kokkedal

Egedal Byens Hus, Egedalsvej 2

**Onsdage kl. 9.30**

Vi går hele året.

Husk vandafvisende tøj og sko.

**Annie Albrecht**

**71 72 49 26**

**anniea772@gmail.com**

### Vandgymnastik

**DER ER VENTELISTE**

Breelteparkens varmtvandsbassin

Breeltevej 1, Hørsholm

**Tirsdage hold 1 kl.16-16.45**

**Tirsdage hold 2 kl.16.45-17.30**

**Fredage hold 1 kl. 13-13.45**

**Fredage hold 2 kl. 13.45-14.30**

Har du problemer med led, ryg og muskler, er det lige noget for dig.

**Ole Andersen**

**24 48 40 69**

**olma@outlook.dk**



## Bridge i Fredensborg

**Tirsdag kl. 13-16.**

Sted: Fredensborg Bibliotek,  
lokale B, Jernbanegade 3.

**Lisa Christiansen, 22 88 35 90.**

## Bridge i Humlebæk

**Torsdag kl. 13-16.**

Sted: Humlebæk Bibliotek, salen, Humlebæk  
Center 40.

Vi spiller hyggebridge.

**Kaj Brix, 21 14 08 29.**

## Bridge i Kokkedal

**Mandag kl. 9-12.**

Begyndere.

**Peter Mossin, 91 54 11 15.**

**Tirsdag kl. 13-15.**

Begyndere.

**Erik Kallesøe, 30 13 94 21.**

**Michael Oluf Kruger, 40 87 70 06.**

**Mandag kl. 13-16.30**

Hyggebridge. Du skal have spillet for.

**Michael Oluf Kruger, 40 87 70 06.**

Sted: Egedalshallen, Holmegårdsvej 3.

## Engelsk konversation

**Torsdag kl. 12.15-14.15.**

Sted: Egedalshallen,  
Holmegårdsvej 3, Kokkedal.

**Karin Sahlertz, 26 14 21 38.**

## Italiensk for let øvede

**Onsdag kl. 13-15.**

Sted: Humlebæk Bibliotek,  
Humlebæk Center 40.

Har du lyst til at lære mere italiensk?

**Jens Bay, 29 72 19 46.**

## Italiensk konversation

**Mandag i lige uger kl. 9.45-12.15.**

Sted: Fredensborg Bibliotek,  
mødelokale C, Jernbanegade 3.

Har du lyst til at lære mere italiensk?

Christina Tibo Hansen,  
tibo@hansen.mail.dk

## L'hombre i Kokkedal

2. og 4. onsdag i måneden kl. 13-16.

Sted: Egedalshallen, Holmegårdsvej 3.

For begyndere og let øvede.

Jørgen Stokholm, 60 10 73 33.

## Litteratur i Fredensborg

**3. onsdag i måneden kl. 11-12.30.**

Sted: Fredensborg Bibliotek,  
mødelokale C, Jernbanegade 3.

Vi mødes og debatterer en bog.

**Ingrid Prehn, 20 10 19 40.**

## Litteratur i Kokkedal

**1. tirsdag i måneden kl. 13-15.**

Sted: Egedal Byens Hus, Egedalsvej 2.

**Ellen Brogaard Kure, 24 61 74 97.**

## Slægtsforskning

**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?

**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

**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.**

## Wir singen Volkslieder

**1. mandag i måneden kl. 13-16.**

Sted: Privat hjem.

**Ilsemarie Dam, 60 62 39 76.**




## 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

Humlebæk Strandvej 56 • 3050 Humlebæk • [www.garner.dk](http://www.garner.dk)

 Parkering lige ved døren



Tandlæge  
**Jeanette Garner**





## 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 alsikts 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](mailto:lindehuset@fredensborg.dk)  
[www.fredensborg.dk/borger/aeldre/aktiviteter-for-seniorer](http://www.fredensborg.dk/borger/aeldre/aktiviteter-for-seniorer)

## De kreative

**1. onsdag i måneden kl. 13-16.**

Sted: Egedalshallen, KIK IND, Kokkedal

Vi laver kort, decoupage, gaveposer mv.

Medbring notesblok, blyant, lineal på 20 cm, saks, limstift, tape, pincet, pensel mv.

**Marianne Jørgensen**

**49 14 75 73.**

Pris: 20 kr. pr. gang til materialer.

## Kreativt værksted

**2. og 4. torsdag i måneden kl. 8.45-12.15.**

Sted: Egedalshallen, KIK IND, Kokkedal.

Kom og vær med.

Du medbringer selv de ting, du vil arbejde med,

fx patchwork, maling, strik eller andet, som inspirerer dig selv og andre.

**Susanne Kallemose**

**51 76 12 02.**

## Strik og sy til Røde Kors

Egedal Byens Hus

Egedalsvej 2, Kokkedal

**Tirsdag i lige uger kl. 10.15-12**

**Kirsten Brandt**

**28 65 70 43**

**kirsten.brandt@webspeed.dk**

## Nivå Nørkleklub

Sy og strik til Røde Kors

Mergeltoften Cafe

Mergeltoften 8, Nivå

**Tirsdag i ulige uger kl. 9.45-11.30**

**Birthe Foder**

**29 90 49 16**

**b.foder@ny-post.dk**

## Humblebæk Nørkleklub

Strik til Røde Kors

Humblebæk Dagcenter

Ida Tesdorpsvej 2, Humlebæk.

**4. onsdag i hver måned kl. 14-16**

Du bestemmer selv, om du vil strikke firkanter til tæpper eller børnetøj efter enkle opskrifter.

Vi leverer materialerne og modtager gerne garn eller et påbegyndt strikketøj, du vil af med.

**Kirsten Andresen**

**41 42 26 25**

**kirsten.andresen@jubii.dk**

## Male sammen

Egedal Byens Hus

Egedalsvej 2, Kokkedal

**Anden og sidste fredag i måneden**

**kl. 10-14**

Vi maler sammen og inspirerer hinanden. Om du er ny eller har malet i mange år betyder ikke så meget. Du har lyst til at male billeder sammen med andre i hyggeligt selskab. Vi bruger acryl farve og maler både figurativt og abstrakt. Der er staffelier, men derudover skal du selv medbringe dine materialer.

**Helle Albrecht**

**29 80 05 37**

**heal@newmail.dk**

**Ritta Bjerre**

**51 72 38 96**

**Ritta.bjerre@gmail.com**



**AUTOREPARATION**



**autonom aps**



**- 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, Kokkedal.

**Tirsdag kl. 14-16.**

Sted: Nivå Bibliotek.

**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.**

**Erik Ankerstjerne,**

**40 13 06 31.**

**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, 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, Kokkedal

Kom til hyggeligt samvær over en kop kaffe eller te.

**Marianne Winning,**

**40 83 70 32.**

**DIN DÆK- OG FÆLGSPECIALIST:**




*Søren Pihl*

v/Lars Pedersen



**Rustbeskyttelse & Dækcenter**

Bakkegårdsvej 202 B - 3050 Humlebæk - tlf. 4919 3060

## BESTYRELSEN

 <p><b>Formand</b> Erik Daugaard Jensen <b>27 23 64 95</b> erik@daugaardjensen.com</p>	<p>Bestyrelses-ansvarlig for ansøgning om midler.</p>	 <p><b>Bestyrelsesmedlem</b> Susan Krog <b>40 93 04 47</b> susankrog.aes@gmail.com</p>	<p>Sekretær. Bestyrelses-ansvarlig for 'det sker lokalt'.</p>
 <p><b>Næstformand</b> Vivian Barnekow <b>23 30 60 70</b> vivian@barnekow.dk</p>	<p>Sekretariatsleder. Ansvarlig ÆSU – udvalg. Sundhedsudvalg D9 og D10.</p>	<h2>SUPPLEANTER</h2>	
 <p><b>Bestyrelsesmedlem</b> Agnes Castella <b>21 82 33 77</b> ole-castella@webspeed.dk</p>	<p>Bestyrelses-ansvarlig for det Kreative område. ÆSU – udvalg.</p>	 <p><b>1. Suppleant</b> Anne Elmeskov <b>27 11 65 56</b> A.elmeskov@hotmail.com</p>	<p>Bestyrelses-ansvarlig for Ensomhed.</p>
 <p><b>Bestyrelsesmedlem</b> Annie Albrecht <b>71 72 49 26</b> annia772@gmail.com</p>	<p>Bestyrelses-ansvarlig for Spil, Sprog og Kultur.</p>	 <p><b>2. Suppleant</b> Toni Strande <b>26 60 40 07</b> toni-strande@hotmail.com</p>	<p>Foredrag</p>
 <p><b>Bestyrelsesmedlem</b> Bent Kallelose <b>21 69 01 61</b> bent.kallelose@gmail.com</p>	<p>Bestyrelses-ansvarlig for Rejser, Arrangementer, Koncerter og Stentreture. Annoncering.</p>	 <p><b>3. Suppleant</b> Erik Mammen Jørgensen <b>31 36 39 90</b> erikmammen@gmail.com</p>	<p>Ansøgning om midler.</p>
 <p><b>Bestyrelsesmedlem</b> Ingrid Prehn <b>20 10 19 40</b> i.o.prehn@gmail.com</p>	<p>Bestyrelses-ansvarlig for det Socialhumanitære område. Demens. ÆSU – udvalg.</p>	<h2>STABSFUNKTION</h2>	
 <p><b>Bestyrelsesmedlem</b> Louise Mehnke <b>51 23 22 51</b> Louisemehnke@outlook.dk</p>	<p>Bestyrelses-ansvarlig for Lokal indfyldelse.</p>	 <p><b>Kasserer</b> Anders Lindvik <b>40 20 33 44</b> anders@lindvik.com</p>	<p>Ikke medlem af bestyrelsen</p>
 <p><b>Bestyrelsesmedlem</b> Marianne Winning <b>40 83 70 32</b> marianne.winning@mail.dk</p>	<p>Bestyrelses-ansvarlig for IT-Support og Intern IT.</p>	 <p><b>Webmaster</b> Bjørn Sandberg <b>61 30 29 80</b> Bjoern.sandberg@gmail.com</p>	<p>Ikke medlem af bestyrelsen. Bookingansvarlig. Hjemmeside. Nyhedsbreve.</p>
 <p><b>Bestyrelsesmedlem</b> Niels Søndergaard <b>40 52 27 89</b> niels@algon.dk</p>	<p>Bestyrelses-ansvarlig for intern IT Foredrag</p>	 <p><b>Redaktør lokalbladet</b> Niels Mehnke <b>20 89 11 21</b> 591NIM@aeldresagen-post.dk</p>	<p>Ikke medlem af bestyrelsen Produktion af lokalt medlemsblad samt annoncer i andre medier</p>
 <p><b>Bestyrelsesmedlem</b> Ole Andersen <b>24 48 40 69</b> olma@outlook.dk</p>	<p>Bestyrelses-ansvarlig for Vandgymnastik og Foredrag.</p>	 <p><b>Motionsansvarlig</b> Peter Michael Krohn <b>53 84 91 94</b> peter.krohn133@gmail.com</p>	<p>Ikke medlem af bestyrelsen Motionsansvarlig</p>

## FASTE ARRANGEMENTER

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





## TILMELD DIG TIL NYHEDSBREVET

Eldre Sagen Fredensborg orienterer løbende omkring nyheder, tilbud m.v.

Det er den mest effektive måde, vi hurtigt kan komme i kontakt med de ca. 8.500 medlemmer, vi har her i Fredensborg Kommune. Derfor er det vigtigt, at så mange som muligt tilmelder sig. Det gøres meget enkelt på vores hjemmeside

[www.aeldresagen.dk/fredensborg](http://www.aeldresagen.dk/fredensborg)

## OPDATERING AF DINE OPLYSNINGER

Det er ligeledes vigtigt, at vi altid har dine aktuelle oplysninger, dvs. adresse, telefonnr. og mailadresse.

## STOP DEN DIGITALE TYV

Pas godt på dig selv og dine personlige oplysninger.

Vi hører stadig, hvordan ældre mennesker bliver svindlet for store pengebeløb trods mange advarsler. Svindlerne bliver dygtigere og dygtigere – desværre.

- **Pas på falske opkald fra din bank/udbetaling Danmark**
- **Giv ALDRIG dine oplysninger på telefon**
- **Svar ikke på ukendte eller hemmelige telefonopkald**

Kontakt din bank/bankrådgiver øjeblikkeligt, hvis du har mistanke om svindel, så dine konti kan blive spærret.

## ANNONCEN I UGE- NYT FREDENSBORG

Følg også vores annonce i den lokale avis – vi er med i alle ulige uger i 2025

**Med venlig hilsen**  
**Niels Mehnke**

### Ansvarshavende redaktør

Niels Mehnke  
591NIM@aeldresagen-post.dk

### Annoncer

Henrik Nielsen og Bent Kallelose  
Se kontaktoplysninger på siden overfor  
←

### Oplag

6.900  
Udgives 2 gange årligt  
16. årgang

### Deadline

Næste blad 1. juni 2025

### Layout & opsætning

Sats & Tegn, 86 60 16 20

### Tryk

Frederiksberg Bogtrykkeri A/S, 38 34 11 44

### Korrekturlæsning

Lise Huusom

Kom i form til efteråret på et af vores mange motionshold. Du kan gå til dans, yoga, pilates, taichi og qigong samt bevægelsehold – se alle hold på [LOFkurser.dk](http://LOFkurser.dk)

# KOM I FORM TIL FORÅRET



Har du skavanker, som gør motion 'på land' besværlig for dig? Motion i vand er effektivt og skånsomt.

Find din kreative side:  
Lær at male eller sy.  
Se alle hold på  
[LOFkurser.dk](http://LOFkurser.dk)



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](http://LOFkurser.dk)



SE MANGE FLERE HOLD PÅ [LOFKURSER.DK](http://LOFKURSER.DK)

Stengade 57, 3000 Helsingør · Telefon 49 26 02 88 · [info@LOFkurser.dk](mailto:info@LOFkurser.dk) · [LOFkurser.dk](http://LOFkurser.dk) · [Facebook.com/LOFkurser](https://www.facebook.com/LOFkurser)