

Ældre Sagen

2. halvår 2024



Foto: Peter Dahlerup

FREDENSBORG KOMMUNE

letsmove

Book gratis prøvetræning
til eGYM og Hold
og få gratis introduktion

☎ 49 200 330

reception@letsmove.dk

Masser af plads
God stemning
Rene og sikre rammer
Nyd café og gratis wi-fi
Fri parkering tæt på
Niveaufri adgang
Fysioterapi og Massage
Hold kun for Seniorer



God stemning og
motionshold for seniorer,
alle dage i holdplanen

Fast lav pris for Pensionist

FIT kr. 349,- pr. md.

FIT+ kr. 399,- pr. md.

PREMIUM kr. 449,- pr. md.

Eksklusiv eGYM basistræning
Eksklusiv eGYM specialtræning
eGYM+ med personligt mål
Kondition og Fritræning

Nyhed!

Nyhed!

Helt nyt Cardioudstyr
+50 ugentlige Hold
Spinning Center
Reformer™ Center
Stretching og Yoga
Veluddannet personale
Dygtige instruktører

EKSKLUSIV

- Styrketræning
- Konditionstræning
- Udstrækning
- Holdtræning

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

eGYM



Delikatessens **Mad ud af huset**

Tlf. 48 40 09 84

www.superbrugsenfredensborg.dk



Fredensborg og Omegns Brugsforening
Lokal siden 1892

Super
Brugsen

Humlebækvej 2
3480 Fredensborg
Tlf. 48 48 19 00

FORMANDENS ORD

Kære medlemmer af Ældre Sagen Fredensborg

Jeg har på det seneste årsmøde og tidligere efterspurgt et generations-skifte i bestyrelsen. Hvor er vi så nu? Langt, hvis ikke nærmest i mål! Sidst på året 2023 indrykkede vi annoncer i Uge-Nyt og Nyhedsbreve. De gav pote!

Vi endte med at 'ansætte' to kompetente frivillige til nøgleposter. Op mod årsmødet 2024 blev der yderligere prikket lidt på nogle skuldre, ligesom der var frivillige der var interesseret i at blive indvalgt i bestyrelsen. Uanset at fire af vores meget erfarne bestyrelsesmedlemmer havde besluttet sig for at gå på 'pension' i forbindelse med dette årsmøde, læs andetsteds i bladet, stod vi efter årsmødet med en fornyet bestyrelse med 11 bestyrelsesmedlemmer og 3 suppleanter. Vi var nu ikke helt i mål endnu!

Vores kasserer igennem mere end 10 år, og tidligere formand, Henrik Nielsen, der sidder i staben omkring bestyrelsen, fremkom med et stille ønske til mig om at han nu også var ved at være pensionsmoden. Jeg hørte efter. Ny annonce. Igen gav den pote! Resultatet er blevet, at Henrik er stoppet som kasserer denne sommer og i hans sted har vi 'ansat' Anders Lindvik, igen en rigtig kompetent frivillig!

Velkommen ombord til Anders. Og et farvel til Henrik. På denne plads skal lyde en stor, stor tak til Henrik for en stor og vedholdende indsats igennem alle årene. TAK!

Hermed er vi nærmest i mål! Men jeg ser stadigt gerne at flere og gerne yngre medlemmer melder sig som frivillige til at deltage i arbejdet i og omkring bestyrelsen. Jer er sikker på at der findes i massevis af kompetencer blandt vores ca. 8.600 medlemmer.

Hverdagen i vores forening og i bestyrelsen? Hvordan går det? Faktisk går det rigtigt godt. Bestyrelsen, staben omkring den og vores ca. 400 aktive frivillige løser de opgaver vi har indenfor foreningen. Vi er på plejehjemmene, vi hjælper hjemme i de ældres boliger, vi har masser af motionsaktiviteter, rigtig meget kortspil, sprogundervisning og literaturkredse, kreative værksteder, IT-Support og meget mere.

Igennem de sidste par år har jeg gang på gang hørt, og jeg hører det stadig, at vi mangler besøgsvenner til vores besøgsværter. En opfordring her: Meld dig som besøgsven! Den tid du investerer i at være besøgsven, kommer 10-fold tilbage som en stor glæde ved at gøre noget meningsfyldt for et andet menneske.

Frivilligheden er måske ved at ændre karakter i disse år! Vores byråd ønsker at sætte nye standarder for samarbejdet med frivillige ved at udvikle en Fredensborgmodel på området. Der ønskes skabt nye samarbejdsformer, der kan være til glæde og gavn for både borgere, medarbejdere og de frivillige selv.

Modellen skal inspirere, kompetenceudvikle og støtte lederne og de medarbejdere, der arbejder med den frivillige indsats. Det skal være attraktivt at være frivillig, herunder skal de frivilliges indsats synliggøres, anerkendes og værdsættes.

Dette var kort Fredensborgmodellen, som kommunen fremlægger den. Jeg er bekymret for den retning frivilligheden tager. Måske er den på vej mod en kommunalisering. I den fremlagte model er der en basal mangel på anerkendelse af det store frivillige arbejde, der ydes af frivillige foreninger. Der er noget af et dilemma mellem kommunens frivillige, hvis indsats skal koordineres af lønnede frivilligledere, og Ældre Sagens frivillige, der ifølge Ældre Sagens værdigrundlag skal ledes af 'rigtige' frivillige.

Vi har ikke til hensigt at fravige dette værdigrundlag. Jeg går meget ind for samarbejde, så vi må se om vi ikke kan få bøjet enderne, så de når sammen på en eller anden måde. Vi har foreslået udnævnelse af en frivillig i Ældre Sagen Fredensborg som 'forbindelsesofficer'. Denne 'forbindelsesofficer' skal i samarbejde med kommunens medarbejdere afsøge de muligheder for opgaver, som Ældre Sagens frivillige kan gå ind i, under hensyntagen til værdigrundlaget.

I efteråret sidste år hjalp vi Danske Lægers Vaccinations Service med vaccination af ca. 2.500 medlemmer i vores 4 bysamfund. Igen



Formanden, Erik Daugaard Jensen,
taler ved årsmødet
Foto: Bent Kallemose

i år skal vi hjælpe Danske Lægers Vaccinations Service med influenzavaccinationer. For at blive vaccineret under forskningsprojektet DANFLU skal du være fyldt 65 år. På selve vaccinationsdagen vil deltagerne blive randomiseret til at modtage enten en højdosis eller standarddosis vaccine. Vaccinationsstederne er som sidste år Egedal Byens Hus, Mergeltoften, KulturStationen og den Gamle Biograf, og vaccinationerne vil foregå primært i oktober.

Lige om lidt begynder vi på en ny sæson med alle vores aktiviteter. Meld dig til og deltag. Motion og masser af socialt samvær ligger lige

foran dig. Alle ældre i Fredensborg kommune skal have et godt liv, hele livet.

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

Tekst:

Erik Daugaard Jensen, Formand

Årsmødet 2024 i Rådhuskælderen

Ældre Sagen Fredensborg afholdt et velbesøgt årsmøde den 7. marts i Rådhuskælderen. Der var et rigtig fint fremmøde, i alt 216 stemmeberettigede medlemmer var mødt op. Som altid var der en god stemning.

Dagsordenen var givet på forhånd, er den samme år efter år. Vi havde allieret os med Susanne Andersen fra Ældre Sagens Hovedbestyrelse og formand for Ældre Sagen København City. Hun blev valgt som dirigent, og hun førte os derefter igennem årsmødets dagsordenspunkter med overblik og fremdrift. Stor ros til Susanne.

Der blev indvalgt 4 nye bestyrelsesmedlemmer og 3 suppleanter i vores bestyrelse.

Årsmødet 2024 blev også det møde, hvor 4 garvede bestyrelsesmedlemmer havde valgt at stoppe. Formanden bad de fratrædende bestyrelsesmedlemmer træde frem:

- Allan Frank-Nielsen
- Flemming Thomsen
- Knud B. Petersen
- Michael Huusom

Formanden takkede for deres lange og store arbejde i bestyrelsen og overrakte hver en vingave samtidig med, at han bad de tilstedeværende hylde de afgående bestyrelsesmedlemmer med klapsalver.

Fotos Bent Kallemose/Niels Mehnke



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.



Ariyan Sarmoli

Indehaver | Ejendomsmægler MDE

VÆRDIKUPON KR. 5.000

Oplys blot værdikoden "AaldreS23" og spar hele kr. 5.000, når du sætter din ejendom til salg hos RealMæglerne Kokkedal-Nivå i 2023.



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





Ældre Sagen Fredensborg besøgte hangar 2 i Værløse

Et fuldtagnet hold fra Ældre Sagen Fredensborg besøgte VFH (Værløse Flyhistoriske Hangar) på Helikoptervej 2 ved den nedlagte Flyvestation Værløse d. 24. april.

Formålet med foreningen er at skabe et øst-dansk vindue til det Danske Flyvevåben med udstillingen i den store Hangar 2. Opbygningen har været en langsigtet proces, hvor der er blevet indsamlet mange interessante militærfly og helikoptere fra den tid, hvor flyvestationen var aktiv.

Deltagerne fik indledningsvis en flot historisk beretning omkring tilblivelsen af det danske luftvåben og Flyvestation Værløse, hvorefter deltagerne blev vist rundt i mindre grupper af meget engagerede medlemmer af foreningen.

Efter nedlæggelsen af flyvestationen i Værløse har vi kun baser i Jylland, men landingsbanen, som er den næst længste i Danmark, den eksisterer stadig, og kan i krisesituationer genopstå med enkle midler.

Afslutningsvis blev deltagerne budt på smørrebrød i kantinen.

Tekst/fotos: Niels Mehnke



Karlebo Kro

*Restaurant * Selskaber * Kursusfaciliteter*

Mad ud af huset.

Åben for arrangementer og selskaber alle dage hele året.



Karlebovej 10 • 2980 Kokkedal Tlf. +45 48 28 04 04
Post@karlebokro.dk www.karlebokro.dk

SPAR 3500 kr. i salær

og få 3500 kr. til en udflugt med Ældre Sagen

I hele 2024 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 2024. 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 2024

■ For en smuk
og personlig begravelse ...



Uldahls 
– personlige begravelser

Hovedgaden 28
2970 Hørsholm
telefon **2164 2970**
www.uldahls.dk

Eksaminerede bedemænd
Christian Uldahl
Katrine Uldahl
Karen Mikelsons

Strandvejens
Optik

dine personlige briller



VI TILBYDER

15%

RABAT TIL MEDLEMMER
ÆLDRE SAGEN

Gælder 2024 ud ved køb af briller og kan ikke kombineres med andre rabatter og tilbud.

Humlebæk Strandvej 52
Tlf. 4916 8228
sms service 2392 2128
kontakt@strandvejensoptik.dk
www.strandvejensoptik.dk



**BOOK GRATIS
SYNSTEST**

Ældre- og sundhedspolitisk udvalg i Ældre Sagen Fredensborg – hvad er det?



Ældre Sagens fokus for ældre- og sundhedspolitik går ud på at styrke det lokale indflydelsesarbejde, ældre- og plejeboliger, værdighed i ældreplejen, demens samt mad og måltider.

I fremtiden er det højst sandsynligt, at kommunerne skal påtage sig flere sundhedsopgaver som følge af den nye sundhedsreform. Det er derfor vigtigt, at kommunerne rent faktisk kan sikre en tryk, sammenhængende og værdig ældrepleje. I den debat, der har fundet sted i forbindelse med den nyligt vedtagne ældrereform, har mange sat spørgsmålstegn ved, om kommunerne kan klare de ekstra opgaver og det stigende behov for pleje i de kommende år, og det vil helt sikkert vil blive et stort emne i den tid, der går inden den egentlige ældrelov bliver vedtaget.

Det er derfor vigtigt, at Ældre Sagens lokalafdelinger tager disse emner op og sørger for at spille en central rolle i hele processen omkring beslutninger og udrulning af aktiviteter på kommunalt plan.

I Ældre Sagen Fredensborg er vi 6 medlemmer i ældre- og sundhedspolitisk udvalg. Vi mødes jævnligt og snakker om, hvor vores indsats kan give bedst resultat, og på hvilke måder vi kan skabe størst indflydelse til gavn for de af vores ældre medborgere, som har behov for pleje af forskellig slags.

Som det ser ud nu, så er der tilstrækkelig med plejeboliger i kommunen, men kapaciteten skal udvides inden for en årrække, fordi antallet af ældre plejekrævende er stigende.

I øjeblikket er mere end 90 procent af plejehjemspladserne besat af ældre med demens: Det betyder, at ældre, der har fysiske udfordringer, men kognitivt fungerer rimeligt, ikke kan tilbydes et optimalt ophold på et plejehjem.

Kommunen har en del ældreboliger, og nogen af dem ligger forholdsvis tæt på et lokalt plejehjem med tilhørende dagcenter, og dermed har beboerne mulighed for social omgang med andre. Den mulighed findes ikke i forbindelse med alle ældreboliger. Der er desuden stigende mangel på ældreboliger.

Da ensomhed blandt ældre også er et stigende problem, så har vi i sundhedsudvalget i Ældre Sagen Fredensborg besluttet, at nye ældreboliger med gode muligheder for socialt samvær skal være en hovedprioritet for vores samarbejde med politikere og forvaltning.

Vi mødes med forvaltningen ca. 6 gange om året, og på de møder tager vi debatten om ældreboliger op, men vi går også ind i andre emner, så som dosispakket medicin. Vi føler, at der er stor lydhørhed for vores forslag.

Vores egne møder holder vi på plejehjemmene i kommunen, så vi kan få en fornemmelse af struktur, atmosfære, planer og problemer på de enkelte hjem.

Hvis vi sammenligner ældreindsatsen i Fredensborg Kommune med mange andre kommuner, så ligger vi i den bedre ende. Politikerne har allerede for at par år siden vedtaget at indføre teams i hjemmeplejen, så den enkelte ældre i eget hjem vil opleve færre nye ansigter på skift i hverdagen. Det har nu været hverdag



i et par år, og det ser ud til, at borgerne er meget tilfredse med ordningen. Da det samtidig viser sig, at ordningen har medført besparelser på vikarkontoen – penge der kan bruges andre steder på ældreområdet – så er det vist rimeligt at kalde det en succes.

Nu skal vi i gang med at udvikle vores samarbejde med politikerne. Vi har allerede kontaktet Borgmesteren for at gøre opmærksom på problematikken omkring ældreboliger, og vi vil også tage fat på at etablere et godt samarbejde med Byrådets social- og sundhedsudvalg.

Det bliver spændende og helt sikkert også med udfordringer, men vi tror på, at et godt samarbejde også kan medføre gode løsninger.

Vivian Barnekow

Formand for ældre- og sundhedspolitisk udvalg i Ældre Sagen Fredensborg
Fotos fra Ældre Sagens billedarkiv





IT Cafeen er flyttet

Ved udgangen af maj måned 2024 flyttede alle Ældre Sagen Fredensborgs aktiviteter ud af Græstedgård, fordi bygningen fremover skal bruges af spejderne.

Ældresagen har disponeret over de hyggelige lokaler i mere end 20 år, så det var med vemod, vi sagde farvel til lokaliteten. Ud over den fysiske opgave med at flytte, har det for IT-cafeen været en særlig udfordring, fordi vi ikke har adresser på vores mange brugere, som vi gerne havde kontakttet og informeret. Vi håber at brugerne finder frem til os.

Vores nye lokale ligger i Egedalshallens bygning, et lokale som håndboldklubben HUK velvilligt deler med os. Ældre Sagen bruger lokalet om dagen og HUK bruger det om aftenen og i weekends.

Lokalet hedder KIK IND og er beliggende på bagsiden af Egedalshallen, dvs. op mod boldbanerne og i den ende af bygningen, der er nærmest Egedalsvej. Der er fine parkeringsmuligheder næsten udenfor døren, og bus 354 holder lige i nærheden. Adressen er Holmegårdsvej 3, 2980 Kokkedal.

På Ældre Sagens hjemmeside findes der et kort, der viser Egedalshallen og tilstødende område.

Vi glæder os til at byde dig velkommen i de nye faciliteter, som vil være fuldt indrettet efter sommerferien. Og der er kaffe på kanden og seniortræf, som vi plejer.

Hilsen fra IT Supporterne

Hvem arver dig?

Er du opmærksom på
ændringerne i arveloven.

Gratis gennemgang af dit testamente.

Kontakt advokat

Rosa Thomsen

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



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



*Musik og fællessang
i Søndags cafe'en
Lindehuset søndag
d. 26 november.
Inge Merete Tranberg
spillede.*

GØR SØNDAGEN TIL EN HYGGEDAG

Kom og få en hyggelig snak med andre.
Nogle gange er der foredrag eller musik og sang.
Der serveres kaffe/te med kage for kr. 20.

2. søndag i måneden

Humlebæk Dagcenter,
Ida Tesdorpsvej 2 i Humlebæk

4. søndag i måneden

Dagcentret Lindehuset,
Jernbanegade 28b i Fredensborg

Hørsholm Begravelsesforretning

et mindeværdigt sidste farvel

Vi er altid at træffe på telefon 45 86 02 49
info@bedemandsforsretning.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 Hørsholm

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

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.

Flerstyrkebriller med gratis læsebrille

Få en gratis læsebrille, værdi kr. 995
ved køb af brillestel med mærkevare 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)

Flerstyrkelinser til specialpris

Specialpris på deltidsbrug af flerstyrkekontaktlinser

Mulighed for screening af aldersbetingede øjensygdomme

Se mere på seniorsyn.dk
et samarbejde med Ældre Sagen

Betal evt.
over 24 mdr.
Udbetaling 0,-
Gebyr 0,-
Rente 0,-
ÅOP 0,0%



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

Vi har tid til dig



Omsorg Sjælland er en **privat leverandør** af hjemmepleje

Vi er godkendt af Fredensborg Kommune, og det betyder, 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.

Hos os møder du de samme hjælpere, og får en fast kontaktperson, der bliver bindeled mellem dig, dine pårørende og evt. andre. Det giver tryghed i din hverdag.

Du kan også købe dig til ekstra hjælp, fx ekstra rengøring, hjælp til at få handlet eller en tur ud i det blå.

Vil du vide mere om os?

Ring til os på telefon **59 43 96 00 - tast 4**

Vi er klar til at besvare dine spørgsmål, og vi kommer gerne ud til en snak.

Fordele i GF Forsikring

Del i overskuddet på alle dine forsikringer.

Hvert år gør vi regnskabet op, og kunderne deler overskuddet.

Vi trækker din andel fra i din pris for det kommende år.

Særlige fordele når du kommer med i GF's gruppe for Ældre Sagens medlemmer:

- 1 Udvidet dækning af elcykler.**
Når du har valgt cykelforsikring på din indboforsikring, får du uden beregning dækket pludselige skader på din elcykel.
- 2 Flere feriedage forsikres, uden at det koster ekstra.**
Når du vælger rejseforsikring til din indboforsikring, så er du som medlem af Ældre Sagen dækket i helt op til 90 dage. Normalt dækkes kun 60 dage.
- 3 Større dækning af guld og sølv ved indbrud.**
Vi dækker guld, sølv og særlige private værdigenstande uden sumbegrænsning, inden for den forsikringssum du har valgt.
- 4 Dækning af simpelt tyveri på plejehjem.**
Kontanter, guld, sølv og særlige private værdigenstande dækkes med op til 10.000 kr. pr. skade, hvis de bliver stjålet.

VI HJÆLPER DIG MED AT SKIFTE TIL GF FORSIKRING

Du skal ikke selv gøre noget, vi klarer nemlig det hele og opsiges også dine nuværende forsikringer.

Kontakt os på 38 770 770 og få mere at vide om dine fordele, når du er kunde i GF og medlem af Ældre Sagen.

GF Nordsjælland / Storkøbenhavn • www.gf-kbh.dk • Tlf. 38 770 770

Frederiksværksgade 7A • 3400 Hillerød



*Overskud
til hinanden*

Vi tager forbehold for fejl eller mangelfuld information. Indholdet er alene vejledende og kan ikke erstatte den professionelle rådgivning, som du kan få ved at kontakte os. Du kan finde betingelserne for vores produkter på hjemmesiden. De særlige fordele og dækninger kan du som medlem af Ældre Sagen få ved at blive tilmeldt Ældre Sagens gruppe i GF Forsikring, dette vil fremgå af policen.

GF Nordsjælland / Storkøbenhavn tilbyder forsikringer via GF Forsikring a/s, som er et dansk forsikringsselskab omfattet af Garantifonden for skadesforsikringsselskaber.





FØDSELSDAGS- FESTERNE 2024



Igen i år holdt vi to fødselsdagsfester på Konventum i Helsingør, stadig for midler fra den store arv, lokalafdelingen har modtaget. Denne gang var det som aftenarrangementer, fredag den 2. februar og lørdag den 3. februar.

Helt i overensstemmelse med bestemmelserne for arvens anvendelse var der lagt op til spisning, underholdning og sang, og til sidst blev der spillet op til dans.

Det blev til to meget vellykkede fødselsdagsfester over samme læst de to dage med i alt 600 deltagere.

Der blev serveret en meget velsmagende 3-retters menu inkl. gode vine og vand. Der blev sluttet af med kaffe og lidt sødt.

Fra kl. 17:30 blev der budt velkommen med bobler, og herefter gik der fest i den – begge dage. Toastmaster Jacob styrede alle begivenhederne under spisningen, der blev holdt festtale af vores borgmester, Thomas Lykke, der blev sunget igennem, og ikke mindst blev dansegulvet godt slidt til sidst. Festsdeltagerne gjorde præcist, hvad de skulle: Sørgede for en super god stemning!

Det er dejligt at kunne se tilbage på yderligere et par meget vellykkede fester med masser af positive tilbagemeldinger. Tak til alle jer som brugte jeres tid og vid på at planlægge disse fester og tak til alle jer som deltog!

Og spændende hvad fremtiden bringer: Det er stadig muligt at holde et par fødselsdagsfester mere for de midler, vi har fra arven!

Erik Daugaard Jensen

Formand



HILSEN FRA HOLLAND

Rejsegruppen beretter

Så lykkedes det. I foråret 2024 var Ældre-Sagen i Fredensborg på et dejligt flodbådskrydstogt med Best Travel til Holland, blandt andet for at se tulipaner og det Hollandske landskab fra vandsiden.

Denne gang rejste vi med bus fra Fredensborg, via Bremem til Zaandam. Her ventede M/S Leonora, som var vores hjem under hele rejsen.

Vejret viste sig fra sin bedste side, og de daglige udflugter og besøg om formiddagen og afslapning om eftermiddagen, krydret med dejlig frokost og middag på skibet, alt i mens skibet sejlede ad floder og kanaler og sluser til næste by.

En lille skibsavis orienterede os om næste dags program, afgang med bus, steder vi skulle besøge, samt ikke at forglemme dagens menukort, og meget mere. Et toptrimmet muntert personale servicerede os og to andre selskaber under hele turen.

Turen var fuld af gode oplevelser. Vi fik set Holland i forårs farver, tulipaner og blomstrende æbletræer og raps på marker. Møller, masser af møller og dejlige byer med historie, gavlhuse og kanaler. De store turiststeder Zaanse Schans og Keukenhof var fine oplevelser men med masser af mennesker.

Både vores neget vidende guide, Bestrice og buschaufføren fra Strøby Turist, udgjorde et godt og velopløst makkerpar på hele turen. Stor tak til alle jer som deltog, I var en dejlig gruppe at være turhjælper for, positive og glade.

Jeg håber vi kan ses en anden gang.

De bedste hilsener

Ingrid Dahlrot

Turhjælper i Ældre Sagen, Fredensborg



I samarbejde
med
Ældre Sagen
Fredensborg

Tag på julemarked i Lübeck med Ældre Sagen

Hansestaden Lübeck er indbegrebet af stemning og atmosfære. De smukke gavlhuse, brostensbelagte gader og det historiske rådhus danner en perfekt ramme om julemarkedet, der er et af Tysklands ældste og hyggeligste. På turen har vi lagt vægt på, at vi skal hygge os sammen, så der er middag på hotellet den første aften og på restaurant ude i byen den anden aften.

På vejen hjem skal vi også besøge julemarkedet i Rostock, og som sidste stop, besøger vi også Boardershop. Vi afslutter turen på bedste vis med at nyde Scandlines store buffet inkl. øl, vand og vin ad libitum på de to timer, vi sejler fra Rostock til Gedser.

AFREJSE: 25/11-2024

3 DAGE · 3.950,- pr. person i delt dobbeltværelse

Tillæg for eneværelse 925,-
Obligatorisk administrationstillæg 99,-

INKLUDERET I PRISEN

- 4-stjernet bus, inkl. pladsreservation og WiFi
- 2 x nætter i Lübeck på Hotel Park Inn by Radisson ****
- 2 x morgenmad (2. og 3. dag)
- 1 x frokost (1. dag)
- 2 x middag (1. og 2. dag)
- Byvandring i Lübeck
- Besøg på julemarked i Lübeck
- Besøg hos Niederegger Marzipan, inkl. likør og marzipan
- Besøg på Rostock Julemarked
- Buffet på hjemrejsen Rostock-Gedser
- Danskaltende rejseleder på hele rejsen
- Turhjælper fra Ældre Sagen

PÅSTIGNINGSSTEDER

Fredensborg Station, Humlebæk Station øst (ved dagcentret), Nivå Station øst og Kokkedal, Plejecenter Egelund. Tid oplyses ved bestilling.

Seneste tilmelding: 1/10-2024



Vitus Rejser Telefon 33 14 65 66

Medlem af Rejsegarantifonden nr. 197



Trafiktårn Øst

**Tirsdag den 20. august
kl. 14.00 – ca. 15.30**

**Carsten Niebuhrs Gade 49,
1577 København V**

Tæt ved Dybbølsbro Station befinder den cylinderrformede bygning Trafiktårnet Øst sig. Herfra styres over 45.000 daglige togafgange med avanceret digital teknologi, så tusinder af mennesker hver dag kan komme rundt. Vi kan på skærmene se, hvad der foregår i trafikken lige nu.

Tårnet er tegnet af Tranberg Arkitekter og stod færdigt i 2015. Det rummer tre kontrolcentre, der styrer trafikken for både lokaltog, S-banen og Vejdirektoratet, som styrer landets motorveje, landeveje og broer. Det har en meget spændende udsmykning og indretning, og billedkunstner Henrik Plenge Jakobsen har skabt kunstværker, der er afrikansk inspireret.

Man kan evt. prøve kræfter med den snoede trappe til 8. etage, men man kan også tage elevatoren. Vi kan også komme op og se udsigten fra tagterrassen. Teamleder Søren Peder Onsberg Lysgaard giver os en helt speciel rundvisning.

Der er ikke mange muligheder for at sidde ned på turen.

Deltagerpris: 50 kr.

Max 24 deltagere

Mødested på adressen 10 minutter før

**Tilmelding kan kun ske på hjemmesiden
fra 5. august kl. 9.00 og til og med 15.
august 2024.**

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



Amalienborg Museet

Onsdag den 4. september kl. 11.00

Christian VII's Palæ, København K

Særudstilling i anledning af det historiske tronskifte 14. januar. Frederik 10. – Konge af i morgen.

Kom helt tæt på vigtige nedslagspunkter og temaer i kongens liv og se genstande, der kan knyttes direkte til de begivenheder og beslutninger, som har været med til at forme kongen som menneske og regent.

Blandt de udstillede genstande er bl.a. bjælken med kælenavnet Maren, som kongen gravede sig ind under i forbindelse med afslutningen af Frømandsuddannelsen, dronning Marys brudekjole samt kong Frederik 10.s gallauniform fra søværnet.

Deltagerpris: 150 kr.

Max 24 deltagere

Mødested foran Christian VII's Palæ

10 minutter før

**Tilmelding kan kun ske på hjemmesiden
fra den 5. august kl. 9.00 til og med den
20. august 2024.**

**Kontaktperson: Solveig Simonsen
49 14 60 08**



Amagermuseet

**Onsdag den 25. september
kl. 13.00**

Hovedgaden 4, St. Magleby, 2791 Dragør

Store Magleby er også kendt som "Hollænderbyen" på grund af de nederlandske indvandrere, der kom til Amager i 1500-tallet.

Vi skal opleve Amagers unikke hollandske kulturarv i de autentiske interiørstuer, moderne udstillinger og museets enestående samling af amagerdragter.

Efter rundvisningen vil vi få serveret et kop kaffe/te med kage.

Deltagerpris inkl. kaffe og kage: 150 kr.

Max. 19 deltagere

Mødested på adressen 10 min. før

**Tilmelding kan kun ske på hjemmesiden
fra 5. august kl. 9.00 til 7. september 2024.**

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



Blindes Arbejde

Tirsdag den 15. oktober kl. 13.00

**Tomsgårdsvej 17-19, 3.sal,
2400 København NV**

Siden 1929 har Blindes Arbejde udviklet og udarbejdet kvalitetshåndværk, der produceres af borgere med synshandicap. I produktionen holdes traditionelle håndværksteknikker i arv, gennem omhu for produktet og respekt for håndværket. Der arbejdes blandt andet med binding af børster og koste, vævning af tekstiler og flet af kurve- og stolesæder som Y-stole og Folkestole.

Vi skal besøge deres værksteder og se, hvordan de arbejder. Undervejs vil der være en pause, hvor vi får kaffe og småkager, og der kan stilles spørgsmål.

Værkstederne ligger på 3. sal, men der er elevator i bygningen.

Deltagerpris inkl. kaffe og kage: 60 kr.

Max 19 deltagere

Mødested foran adressen 10 min. før

Tilmelding kan kun ske på hjemmesiden fra 5. august kl. 9.00 og til og med 1. oktober 2024.

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

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

Slentretur i Gl. Grønholt Vang

Mødetid: Mandag den 16. september kl. 10:00

Mødested: Midt i Skoven vest for Præstemosevej lidt syd for vejen til Tulstruphus. Koordinater: Bredde: 55°27'23,86" Nord og Længde: 12°23'29,86" Øst. Søg på adressen Præstemosevej 31. Der kan parkeres inde i skoven. Turens længde: ca. 5km.

Vi starter fra de parkerede biler overfor Tulstrup Hus. Vi hører lidt om Tulstrupbebyggelsen, som lå på sydøstsiden af Præstemosevej. Vi går ad vejen mod Nordvest og passerer den "Gamle Hænge" eg. Vi går under Nordbanen og foretager en afstikker til Grandbo hus. Vi prøver, om de små stier rundt om Frændesødam kan bære og prøver at finde resterne af den gamle vandmølle. Vi går til skovens nordvestkant og fortsætter sydpå nedad Parforcejagstien til Grønholt Station. Herfra går vi mod Nordøst og finder shelteret, hvor vi forhåbentligt kan spise.

Vi går sydpå ad en lille sti over Nordbanen, og går igennem området kaldet Lygtemosen. Vi når næsten hen til stien, hvor vi startede, drejer mod sydøst og trækker lidt sydpå for at se det middelalderlige voldanlæg kaldet en motte. Vi går herefter tilbage til bilerne. Under turen fortælles lidt om skovens og egnens historie.

Tilmelding er ikke nødvendig.

Yderligere oplysninger hos:

Peter Aarby
paarby@post.tdcadsl.dk
Tlf.: 40 38 22 07

Bent Kallemose
bent.kallemose@gmail.com
Tlf.: 21 69 01 61

Slentretur gennem Humlebæk

Torsdag den 10. oktober 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. Vi fortsætter Nordpå igennem det gamle Villakvarter, som repræsenterer de første moderne bebyggelser i Humlebæk, kommer 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 stedt, hvor den oprindelige Humlebæk Kro lå. Vi går langs kysten, og ser ud over vandet, hvor Karl. 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
Tlf.: 40 38 22 07

Bent Kallemose
bent.kallemose@gmail.com
Tlf.: 21 69 01 61



Ældre Sagen Fredensborg tilbyder igen vandgymnastik i efteråret 2024

**Opstart tirsdag d. 6. august
og fredag d. 9. august (uge 32)**

**Slut tirsdag d. 3. december
og fredag d. 6. december (uge 49)**

**Vi har 4 hold a' 8 deltagere, to hold om tirsdag
og to hold om fredagen.**

**Gymnastik i varmtvandsbassin er godt for dig,
der har problemer i led, ryg og muskler.
Gå ind på www.aeldresagen.dk/fredensborg og
tilmeld dig der.**

**Sted: Breelteparkens varmtvandsbassin,
Breeltevej 1, 2970 Hørsholm.**



Afholdte koncerter:

Syng sammen med Ældre Sagen Fredensborg

Som noget nyt skulle vi prøve at holde et forrygende syng sammen arrangement, hvor vi sang fra højskolesangbogen og andre populære sange. Det hele akkompagneret af Erik B., der undervejs fortalte anekdoter og historier om den musik, vi hørte og sang til.

Arrangementet blev en stor succes, og der mødte som sædvanligt 80 glade og dejligt syngende mennesker op. En forrygende eftermiddag, der har potentiale til at blive et tilbagevendende arrangement et par gange om året.



Koncert med Zealand den 30. maj

Forårets sidste koncert blev besøgt af 80 mennesker, der fik et par halve stykker mad og et glas vin. Efter et lidt forsigtigt første sæt, kom der fart i orkestret i andet sæt.

Her var der varmet op til en fantastisk afslutning med masser af god musik, hvor der blandt andet blev spillet musik fra Beatles, John Mogenssen, Kim Larsen og flere andre kunstnere.

Der var masser af god stemning, og det var en fin afslutning på forårets koncerter.

Begge koncerter er understøttet af kommunens kulturudvalg.

Vi ses til Tyrolerfest i oktober!!

Mange hilsner
De røde trøjer

Tyrolerfest

Tyrolerfest med spisning og koncert med Leopold og Hansi tirsdag den 8. oktober kl. 13.00 i Byens Hus Egedal.

I forhold til et 14 mands tyrolerorkester har Leopold & Hansi skruet ned for lydniveauet. Humøret er der imidlertid ikke skruet ned for: Klædt i fuldt tyrolerantræk med lederhosen und alles sørger Leopold & Hansi for et festligt repertoire med appel til sangstemmer og dansen. Her er en perlerække af danske og tyske hits i festlige tyrolerarrangementer. Således kan publikum glæde sig til hits som *Sik 'n Fest*, *Du burde købe dig en tyrolerhat*, *Danse i måneskin*, *Lille sommerfugl*, *Døllefelde-Musse*, *Ensomhedens gade nr. 9*, *Lundeborg-hymnen*, *Que Sera Sera*, *Eviva Espana* og tyske slagere som *Kufsteinerlied*, *Du kannst nicht immer 17 sein (snart er du mer' end 17 år)* og naturligvis *Hansi Hinterseers Hände zum Himmel*.

Du får wienerschnitzel med "dreng", dejlig fadøl ad libitum, kaffe og kringler og super underholdning for kun kr. 175. Dette kan kun lade sig gøre, fordi Fredensborg Kommunes Kulturudvalg har givet et tilskud til gennemførelse af koncerten.

Du skal tilmelde dig på Ældre Sagen Fredensborgs hjemmeside www.aldresagen.dk/fredensborg

Det er ikke nødvendigt at være medlem af Ældre Sagen for at deltage. Du kan tilmelde dig fra den 5. august kl. 09.00

Der er adgang til lokalet fra kl. 12.30.



Julekoncert

Spisning og festlig julekoncert med Thopper i Egedal Byens Hus i Kokkedal søndag den 15. december kl. 13.00.

Med en stemme, der leder tankerne hen på store stemmer som Gustav Winckler, Bing Crosby, Michael Bublé og Shu-bi-duas Michael Bundesen, ligger det lige for, når Thopper synger sange som *Når du ser et stjernesud*, *It's Beginning To Look A Lot Like Christmas*, *Let It Snow*, *Bella Notte*, *Hvid jul (White Christmas)* og *Shu-bi-duas Den Himmelblå*.

Med stort nærvær og overskud underholder Thopper og bringer publikum i god julestemning, når han med sin trådløse mikrofon også går lidt rundt blandt publikum og får dem til at synge med. Derudover krydrer Thopper julerepertoiret med Shu-Bi-Dua sange, country-toner og Giro 413 hits. Er der stemning for det, er man velkommen til at tage en dans til Thoppers musik.

Du får to stykker smørrebrød, 1 øl/vand eller et glas vin og kaffe med kringler for kun kr. 135,-.

Dette kan kun lade sig gøre, fordi Fredensborg Kommunes Kulturudvalg har givet et tilskud til gennemførelse af koncerten.

Du skal tilmelde dig på Ældre Sagen Fredensborgs hjemmeside www.aldresagen.dk/fredensborg

Det er ikke nødvendigt at være medlem af Ældre Sagen for at deltage. Du kan tilmelde dig fra den 5 august.

Der er adgang til lokalet fra kl. 12.30.

Vi spiste sammen i uge 20

Ældre Sagen Fredensborg havde inviteret til spis sammen i Fredensborg Husene. Der deltog 52 gæster, som fik en klima venlig menu.

På Skovgården i Humlebæk var vi 36 gæster, også her blev der serveret klima venlig mad.

Fotos Louise Mehnke og Ingrid Prehn



Torsdags cafe i Humlebæk Dagcenter, Ida Tesdorfsvej 2, Humlebæk for demente og deres pårørende hver anden torsdag.

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

Cafe'en er åben fra kl. 13.30-15.30. Der serveres kaffe/te.

Tilmelding ikke nødvendig.

Kontakt nedenstående for oplysning om, hvornår cafe'en åbner efter sommerferien.

Koordinator 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

Fællesspisning

Ældre Sagen arrangerer i samarbejde med Plejecenter Skovgården,

Boserupvej 601, Humlebæk fællesspisning en gang om måneden. Det kræver ikke medlemskab af Ældre Sagen for at deltage.

Der vil blive serveret en to retters menu et glas vin/en øl eller vand.

Prisen afhænger af menuen. Nogle gange vil der være underholdning.

Der er ferie i Juli og August vi mødes igen d. 17 September.

Tilmelding på Ældre Sagens hjemmeside.

Har du spørgsmål kontakt Astrid Lyngsø
tlf. 22 79 12 71 eller Ingrid Prehn tlf. 20 10 19 40

Foredrag

Hvordan vil du bo som senior



Kim Svane

Ældre Sagen i Fredensborg holder 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 10. oktober fra kl. 15-17.
på Biblioteket i Fredensborg
Jernbanegade 3, 1 sal, 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 torsdag den 3. oktober
på www.aeldresagen.dk/fredensborg
Minimum deltagere 15 deltagere**

**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 i samarbejde med Alliance Advokater Hørsholm

**Tirsdag den 19. november 2024
kl. 15:00 – 17:00
På Fredensborg Bibliotek
Jernbanegade 3, 1 sal rum C
3480 Fredensborg**

Her vil Rosa Thomsen gå arvereglerne igennem sammen med andre gode råd og praktiske gøremål.

**Tilmelding senest den 12. november på
www.aeldresagen.dk/fredensborg
Minimum 15 deltagere**

**Med venlig hilsen
Ole Andersen
Tlf. 24 48 40 69**

Foredrag omkring Nedsat hørelse



Ældre Sagen i Fredensborg holder 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 værdt 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 den 19. september Fra kl. 15 -17
På biblioteket i Fredensborg
Jernbanegade 3, 1 sal, 3480 Fredensborg**

**Tilmelding: Senest torsdag den 8. september
på www.aeldresagen.dk/fredensborg
Minimum 15 deltagere**

**Med venlig hilsen
Ole Andersen
Tlf. 24 48 40 69**

Aktiviteter

Ældre Sagen Fredensborg Kommune efteråret 2024

VACCINATIONER I EFTERÅRET

Danske Lægers Vaccinations Service tilbyder igen i år
– i samarbejde med Ældre Sagen Fredensborg
– influenzavaccination i Fredensborg Kommune
Vaccinationen er et led i forskningsprojektet DANFLU.

For at blive vaccineret under forskningsprojektet skal du være fyldt 65 og du skal acceptere at modtage enten en højdosis eller standarddosis vaccine.

Det er randomiseret, hvilken dosisstørrelse du kommer til at modtage.

Vaccinationen vil foregå primært i oktober måned

Oplysning om vaccinationssteder og -tidspunkter vil fremgå af vores løbende annoncering i Uge-Nyt Fredensborg samt i nyhedsbreve og på vores hjemmeside.

Social • Humanitære

Motion

Spil • Sprog • Kultur

Kreativ

IT



Ankers Haveservice

"Jeg sætter en ære i at levere et godt stykke håndværk"

Gartner & Havedesigner
tlf: +45 4250 2092
mail: kontakt@ankershaveservice.dk

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

Agnes Castella

21 82 33 77

olecastella@webspeed.dk

Anna-Lise Stokholm

23 81 91 59

js-al@webspeed.dk

Bisidder

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

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

Alle bisiddere har gennemgået et kursus og har underskrevet en erklæring om tavshedspligt.

Randi Kristensen

42 47 45 75

r.gregers52@gmail.com

Cykelpiloter søges

Vil du være cykelpilot og gøre en forskel?

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

Turene foregår med eldrevne parallelcykler eller cykeltaxier (rickshaws).

Jørn Laustrop, 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 d.1 i måneden kl. 18.00. Tilmelding på Ældre Sagens hjemmeside - www.aeldresagen.dk/ Fredensborg

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

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Den hjælpende hånd

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

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

Lone Frilund

21 46 03 56

lonefrilund@gmail.com

Humblebæk Dagcenter



STEDET FOR AKTIVE PENSIONISTER

Vi mødes til hyggeligt samvær, mange aktiviteter, ture og gode fælles oplevelser.

Vi bor Ida Tesdorfsvej 2, 3050 Humlebæk.

Åbningstider: Mandag-torsdag kl. 9.00-16.00, fredag kl. 9.00-15.00

Mere information på tlf. 72562829 eller på

www.fredensborg.dk/borger/senior-og-pension/dagtilbud

Mail: DChumblebaek@fredensborg.dk



Demensvenlig lokalafdeling

Demens - hvordan håndterer jeg det?

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

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

Anna-Lise Stokholm

23 81 91 59

js-al@webspeed.dk

Britta Gad Johansen

20 55 04 06

brittagad@outlook.com

Følgesvende søges

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

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

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Gudstjenesteledsagelse

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

Nye frivillige søges, evt. kun som reserve.

Bitten Davidsen

49 18 12 40

bittendav@mail.dk

Høreapparatbruger?

Har du problemer med dine høreapparater?

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

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

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

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

Du kan møde os følgende steder:

Lindehuset, Fredensborg :

- 1. tirsdag i måneden kl. 10 - 11.30

Dagcentret, Humlebæk:

- 1. onsdag i måneden kl. 13 - 14

Egelunden, Kokkedal:

- 3. tirsdag i måneden kl. 10 - 11.30

Mergeltoften, Nivå:

- 3. torsdag i måneden kl. 10.30 - 11.30

Tilmelding ikke nødvendig.

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

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

Bjarne Strandberg-Hansen

Kontaktperson Kokkedal/Nivå

21 29 14 02

bjaka@os.dk

Arne Jappe

Kontaktperson Humlebæk

40 72 01 49

ajappe@image.dk

Social • Humanitære

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.ældresagen.dk/fredensborg

Erling Vraa

26181716

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

Aase Tolstrup

20 70 19 60

aasetolstrup@yahoo.dk

Kaffe-mik

Egelunden, cafeen

Egedalsvænge 17, Kokkedal

4. onsdag i hver måned kl. 14.30

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

Anna-Lise Stokholm

23 81 91 59

js-al@webspeed.dk

Kørestolsskubber

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

Er det noget for dig, så henvend dig til kontaktpersonen.

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Motionsven

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

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Retshjælp

hos lokaladvokaterne

Advokat Marianne Homann yder førstehjælp om de fleste retsområder, herunder bolig, arveforhold og andet. Advokaten vurderer, om du har en "sag". Du får rådgivning om fri proces eller retshjælpforsikring. 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

*Når mad er mere
end blot et måltid*

Se vores åbningstider på:
www.trekosten.dk

4914 0555

Restaurant Trekosten
Nivå Strandpark 29
www.trekosten.dk



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

Humlebæk Dagcenter

Ida Tesdorpsvej 2

Humlebæk

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

mariannesilberg@gmail.com

Marie-Louise Ekstrøm

28 11 09 19

marie-louise.ekstrom@hotmail.com

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

Er det noget for dig så kontakt

Marie-Louise Ekstrøm

Tlf. 28 11 09 19

marie-louise.ekstrom@hotmail.com

Vejledning lokalt

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

Lone Frilund

21 46 03 56

lonefrilund@gmail.com

Vågetjeneste

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

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

Anne-Marie Paul / Hanne Tegtmeier

på vågetjenesten

40 97 95 95

Vågere søges

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

Hanne Tegtmeier og

Anne-Marie Paul, 40 97 95 95.



Ta' med afsted

Mod et mere demensvenligt kultur - og fritidsliv

Lad os sammen invitere mennesker med demens ind i vores fællesskaber og skabe et kultur- og fritidsliv, hvor alle kan være med.

Anna-Lise Stokholm og Britta Gad Johansen Ældre Sagens 2 demensansvarlige havde en stand i Nivå hvor mange kom forbi og fik en snak om demens.

For mere information kontakt

Anna-Lise Stokholm tlf. 23 81 91 59

Britta Gad Johansen tlf. 20 55 04 06

Motion

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.

Toni Strande, 26 60 40 07.

Badminton Nivå

Laden, Mariehøj 204, Nivå

Mandage kl. 8.30-12

Tirsdage kl. 8.30-10

Onsdage kl. 14.30-16.30

Torsdage kl. 8-10.30

Sæsonstart henholdsvis

9., 10., 11. og 12. september.

Medbring ketsjer og fjerbolde.

Inge Artsø

20 20 32 30

newfhouse@outlook.dk

Bordtennis Fredensborg

Multihallen, Fredensborg Skole, Humlebækvej 10

Lørdage kl. 13-16.30

Sæsonstart 17. august.

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

Sæsonstart tirsdag 13. august.

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. 15-16.30

Sæsonstart 9. september.

Erik Daugaard Jensen

27 23 64 95

erik@daugaardjensen.com

Tirsdage kl. 10-11.30

Sæsonstart 10. september.

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

Sæsonstart henholdsvis 4. og 6. september.

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



Niverøddyrreklinik

DEN BEDSTE BEHANDLING AF DIT KÆLEDYR

Dyrlæge Gitte Nicolet | **Telefon 4914 27 74**

Niverød Kongevej 5B | 2990 Nivå

kontakt@niveroeddyreklinik.dk

**Plejehjem og aktivitetscenter Egelunden
søger dansefrivillige**



**FREDENSBORG
KOMMUNE**



Vil du være med til at byde beboere og daghjemsgæster op til dans. Vi danser i caféen 1-2 formiddage om måneden.

Ring til frivilligkoordinator Annette Grane hvis du vil høre mere eller tænker det kunne være noget for dig! Tlf.: 72565873

Vi glæder os til at se dig på dansegulvet.

Plejehjem og aktivitetscenter Egelunden | Egedalsvænge 17 | 2980 Kokkedal

Jane Hald
25 75 36 31
mail@janehald.dk

Connie Holck
20 85 08 20
fruholck@hotmail.com

Gymnastik Kokkedal

Bevægelseslokalerne, Egedalshallen,
Holmegårdsvej 3

Onsdage kl. 12.15-13.45

Sæsonstart 4. september.

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 Nivå – Galaxen

Galaxen, Bevægelseslokalet, Johannes Hages Allé 2, Nivå

Tirsdage kl. 9.30-11.30

Sæsonstart 3. september.

Sjov, hyggelig og alsidig motionsgymnastik til rytmisk musik.

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

Søren H. V. Jensen

51 52 43 40

sojensen.jensen@gmail.com

Gymnastik Nivå – Galaxen

Galaxen, Bevægelseslokalet, Johannes Hages Allé 2, Nivå

Torsdage kl. 9.30-11.00

Sæsonstart 5. september.

Opvarmning, balance, smidighed, styrke-træning 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

Laden, Mariehøj 204, Nivå

Torsdage kl. 10.30-12

Fredage kl. 8.30-10

Sæsonstart henholdsvis 12. og 13.

september.

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

Gåture

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

Ved biblioteket i Nivå Center

Gåture i Nivå-området og omegn.

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

Breelteparkens varmtvandsbassin

Breeltevej 1, Hørsholm

Tirsdage hold 1 kl.16-16.45

Tirsdage hold 2 kl.16.45-17.30

Sæsonstart 6. august.

Fredage hold 1 kl. 13-13.45

Fredage hold 2 kl. 13.45-14.30

Sæsonstart 9. august.

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

Ole Andersen

24 48 40 69

olma@outlook.dk



Bridge Fredensborg

Start 3. september

Tirsdage kl 13+16

Fredensborg Bibliotek

Lokale B

Lisa Christiansen

22 88 35 90

Bridge Humlebæk

Start 5. september

Torsdage 13-16

Humlebæk Bibliotek, Salen

Vi spiller hyggebridge

Kaj Brix

21 14 08 29

Litteratur Fredensborg

Start 21. august

Fredensborg Bibliotek

Mødelokale C

Vi mødes og debatterer en bog

3. onsdag i måneden kl. 11-12.30

Ingrid Prehn

20 10 19 40

Litteratur Kokkedal

Start 3. september

Egedal, Kokkedal, Egestuerne

1. tirsdag i måneden kl. 13-15

Ellen Brogaard Kure

24 61 74 97

Italiensk for let øvede

Start 11. september

Humlebæk Bibliotek

Onsdage kl. 13-16

Har du lyst til at lære mere Italiensk

Jens Bay

29 72 19 46

Italiensk konversation

Start 2. september

Fredensborg Bibliotek

Mødelokale C

Mandage 9.45-12.15 hver 14. dag

Har du lyst til at lære mere Italiensk

Christina Tibo Hansen

tibo@hansen.mail.dk

Slægtsforskning

Start 17. september

Fredensborg Bibliotek, lokale C

Tirsdag i lige uger kl. 13-16

Ingen undervisning, men hjælper med at komme i gang

Bent Westen

49 19 15 00 eller 40 75 47 00

Brætspil

Egedal, Kokkedal, Byens hus

Legestuerne

1. onsdag i måneden kl. 13-16

Kom og få nogle hyggelige timer med brætspil

Mariann Andreassen

22 63 47 13

Ann Thostrup

40 25 05 23

Engelsk

Start 26. september

Egedalshallen KIK-lokalet

Torsdage hver uge kl. 12.15-14.15

Konversation

Karin Sahlerts

26 14 21 38

Bridge, Kokkedal

Start 2. september

for let øvede.

Egedalshallen, KIK-lokalet

Mandage (vinterbridge) kl. 9.30-12.30

Jørgen Jacobsen

27 36 66 94

Vinterbridge

Start 3. september

Egedalshallen, KIK-lokalet

Tirsdage kl. 9.30-12.30 for let øvede

Jørgen Jacobsen

27 36 66 94



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



Parkering lige ved døren



**Tandlæge
Jeanette Garner**

Sommerbridge

Start 1.august

Hver tirsdage kl. 9.30-12.30

Egedalshallen, KIK-Lokalet

for let øvede

Jørgen Jacobsen

27 36 66 94

Whist Kokkedal

Start 2.august

Egedalshallen, KIK -Lokalet kl 8.45-12.

Nye medlemmer er meget velkomne

Dagny

61 84 29 97

Bent Westen

49 19 15 00 / 40 75 47 00

Bridge Kokkedal

Start 3.september

Egedalshallen, KIK-lokalet

Hver tirsdag for begyndere

Erik Kallesøe

30 13 94 21

Michael Oluf Kruger

40 87 70 06

Bridge Kokkedal

Start 2.september

Egedalshallen, KIK-lokalet

Hver mandag kl. 13-16.30

Hyggebridge, du skal have spillet før

Michael Oluf Kruger

40 87 70 06

Wir Singen seit 2003

Start 2.september

PRIVAT HJEM

WIR SINGEN Deutsche Volkslieder

1 mandag i hver måned kl. 13-16

Ilse Marie Dam

60 62 39 76

Vild med opera

Start 12.september

Egedal, byens hus

Torsdage kl. 14.30-17.30

Vi hører og ser brudstykker af en opera og noget om komponisten.

Vivien Middelboe

29 88 51 03

L'hombre

Start 11.september

Egedal, Byens Hus, lokale Koglen

For begyndere, og let øvede

2.onsdag i måneden kl. 13-16

Jørgen Stokholm

27 33 87 14



VELKOMMEN I LINDEHUSET



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

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

Kom forbi og hent vores kvartalsprogram og lad dig inspirere!

Åbningstider

mandag-torsdag kl. 9-16 • fredag kl. 9-15

Herudover aften- og weekendåbent på udvalgte dage



**FREDENSBORG
KOMMUNE**

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

De kreative

1. onsdag i måneden kl. 13-16.

Sæsonstart 2. oktober.

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 +1+

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

Sæsonstart 12. september.

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

Humlebæk Nørkleklub

Strik til Røde Kors

Humlebæk 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

NY AKTIVITET

Blomsterbinding

Torsdag i ulige uger kl. 10-12

Sæsonstart 12. september.

Sted: Mergeltoften

Mergeltoften 8, Nivå.

Blomsterbinding er en rigtig hyggelig hobby, hvor

du kan opfylde dine kreative evner.

Medbring selv materialer. Der er ingen direkte undervisning.

Inge Hellmann Brandsnes

30 20 72 44.

Birgit Munk

29 46 12 84.



AUTOREPARATION
- Den omhyggelige reparatør
LARS LEED
Bakkegårdsvej 302 - Humlebæk
49 19 38 63
- Alt mekanisk arbejde - Pladearbejde - Batterier
- Forsikringskader - Autogummi - Opretning
firma@autonom-aps.dk - www.autonom-aps.dk

It-support

Onsdag kl. 9-11.30.

Sæsonstart 14. august.

Sted: Egedalshallen, Kokkedal.

Tirsdag kl. 14-16.

Sæsonstart 13. august.

Sted: Nivå Bibliotek.

Onsdag kl. 10-12.

Sæsonstart 14. august.

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.

Sæsonstart 14. august.

Sted: Egedalshallen, Kokkedal.

Medbring din pc eller tablet.

Vi bruger fotobogen Cewe.

Kirsten Sønderkov,

26 39 17 16.

Ulla Meng Smidt,

42 45 18 80.

Seniortræf

Onsdag kl. 9-12.

Sæsonstart 14. august.

Sted: Egedalshallen, Kokkedal

Kom til hyggeligt samvær over

en kop kaffe eller te.

Marianne Winning,

40 83 70 32.

DIN DÆK- OG FÆLGESPECIALIST:

Søren Pihl

v/Lars Pedersen

Rustbeskyttelse & Dækcenter

Bakkegårdsvej 202 B - 3050 Humlebæk - tlf. 4919 3060

BESTYRELSEN

	Formand Erik Daugaard Jensen 27 23 64 95 erik@daugaardjensen.com	Bestyrelses-ansvarlig for ansøgning om midler.		Bestyrelsesmedlem Susan Krog 40 93 04 47 susankrog.aes@gmail.com	Sekretær. Bestyrelses-ansvarlig for 'det sker lokalt'.
	Næstformand Vivian Barnekow 23 30 60 70 vivian@barnekow.dk	Sekretariatsleder. Ansvarlig ÆSU – udvalg. Sundhedsudvalg D9 og D10.	SUPPLEANTER		
	Bestyrelsesmedlem Agnes Castella 21 82 33 77 ole-castella@webspeed.dk	Bestyrelses-ansvarlig for det Kreative område. ÆSU – udvalg.		1. Suppleant Anne Elmeskov 27 11 65 56 A.elmeskov@hotmail.com	Bestyrelses-ansvarlig for Ensomhed.
	Bestyrelsesmedlem Annie Albrecht 71 72 49 26 annia772@gmail.com	Bestyrelses-ansvarlig for Spil, Sprog og Kultur.		2. Suppleant Toni Strande 26 60 40 07 toni-strande@hotmail.com	Bestyrelses-ansvarlig for Motion.
	Bestyrelsesmedlem Bent Kallemose 21 69 01 61 bent.kallemose@gmail.com	Bestyrelses-ansvarlig for Rejser, Arrangementer, Koncerter og Slentreture. Annoncering.		3. Suppleant Erik Mammen Jørgensen 31 36 39 90 erikmammen@gmail.com	Ansøgning om midler.
	Bestyrelsesmedlem Ingrid Prehn 20 10 19 40 i.o.prehn@gmail.com	Bestyrelses-ansvarlig for det Socialhumanitære område. Demens. ÆSU – udvalg.	STABSFUNKTION		
	Bestyrelsesmedlem Louise Mehnke 51 23 22 51 Louisemehnke@outlook.dk	Bestyrelses-ansvarlig for Lokal indflydelse.		Afgående kasserer Henrik Nielsen 50 53 26 05 Henrik2980@gmail.com	Ikke medlem af bestyrelsen Ansøgning om midler Annoncering
	Bestyrelsesmedlem Marianne Winning 40 83 70 32 marianne.winning@mail.dk	Bestyrelses-ansvarlig for IT-Support og Intern IT.		Ny kasserer Anders Lindvik 40 20 33 44 kasserer.aeldresagen@lindvik.com	Ikke medlem af bestyrelsen
	Bestyrelsesmedlem Niels Søndergaard 40 52 27 89 niels@algon.dk	Bestyrelses-ansvarlig for Velfærdsteknologi og Intern IT.		Webmaster Bjørn Sandberg 61 30 29 80 Bjoern.sandberg@gmail.com	Ikke medlem af bestyrelsen. Bookingansvarlig. Hjemmeside. Nyhedsbreve.
	Bestyrelsesmedlem Ole Andersen 24 48 40 69 olma@outlook.dk	Bestyrelses-ansvarlig for Vandgymnastik og Foredrag.		Redaktør lokalbladet Niels Mehnke 20 89 11 21 media@mehnke.dk	Ikke medlem af bestyrelsen Kontakt til medier

FASTE ARRANGEMENTER

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



DEN NYE BESTYRELSE OG DE FASTE MEDARBEJDERE I STABSFUNKTIONEN

Fotograf Peter Dahlerup fra Fredensborg forevige bestyrelsen i forbindelse med bestyrelsesmødet i juni måned. I bagerste række fra venstre ses: Ole Andersen, Niels Mehnke, Bent Kallemose, Niels Søndergaard, Susan Krog, Ingrid Prehn, Anders Lindvik, Bjørn Sandberg, Erik Mammen Jørgensen og Henrik Nielsen.

I forreste række fra Venstre: Anne Elmeskov, Marianne Winning, Agnes Castella, Erik Daugaard Jensen, Toni Strande, Vivian Barnekow og Annie Albrecht. Louise Mehnke var forhindret i at deltage på mødet.



Til højre ses Henrik Nielsen, mangeårig kasserer og tidligere formand, sammen med den nye mand på posten, Anders Lindvik.

Ansvarshavende redaktør

Niels Mehnke
media@mehnke.dk

Annoncer

Henrik Nielsen og Bent Kallemose
Se kontaktoplysninger på siden overfor
←

Oplag

6.600
Udgives 2 gange årligt
16. årgang

Deadline

Næste blad 1. december 2024

Layout & opsætning

Sats & Tegn, 86 60 16 20

Tryk

Frederiksberg Bogtrykkeri A/S, 38 34 11 44

Korrekturlæsning

Lise Huusom

KOM I FORM TIL FORÅRET

Kom i form til foråret på et af vores mange motionshold. Du kan gå til dans, yoga, pilates, qigong samt bevægelseshold - se alle hold på LOFkurser.dk



Bliv fortrolig med din tablet, din PC og din smartphone. Flere hold at vælge i mellem. Holdene starter løbende.



Lær et nyt sprog eller genopfrisk et gammelt. Vi har mange forskellige kurser fx fransk, italiensk, spansk.



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



SE MANGE FLERE HOLD PÅ LOFKURSER.DK

Stengade 57, 3000 Helsingør · Telefon 49 26 02 88 · info@LOFkurser.dk · LOFkurser.dk · Facebook.com/LOFkurser