



Ældre Sagen

ØLSTYKKE

Informationer fra lokalbestyrelsen i Ølstykke

Nr. 63 🌸 36. årgang. Efterår 2024

Velkommen til Ældre Sagens medlemsblad

Indhold

Nr. 63/2024

Kontortid	Side 4	Cykling - oplevelser og motion	Side 26
Bestille billetter	Side 4	Danmark spiser sammen	Side 26
Facebook	Side 4	Aktivitetsoversigt	Side 28
HUSK!	Side 4	Heltene i Ældre Sagen	Side 29
Nyt fra formanden	Side 5	Stølemotion	Side 30
Rundvisning, Roskilde Kloster	Side 6	Bridge	Side 30
Udflugt til Peder Skram	Side 8	Søndagsmødestedet	Side 30
Bliv frivillig skoleven	Side 10	Dameværelser	Side 31
Derfor	Side 10	Herreværelser	Side 32
Førstehjælpskursus	Side 10	Bowling	Side 33
Spis sammen på kroen	Side 12	Åbent værksted	Side 33
Besøgstjenesten	Side 14	Maleklub	Side 33
Bisidder.	Side 14	Whist	Side 33
Stræk og bøj jubilæum	Side 16	Stræk og bøj	Side 34
Bustur til Femern Bælt	Side 18	Sang	Side 34
It-hjælp	Side 19	Strik og hygge	Side 33
Slægtsforskning	Side 19	Litteraturkredse	Side 36
Livestream Aarhus universitet	Side 21	Jazz og dans	Side 36
Julefrokost	Side 21	Gymnastik	Side 36
Nytårskur	Side 21	Skånsom fitness	Side 37
Engelsk undervisning	Side 22	Ændringer for It-cafeen	Side 38
Krolf	Side 23	Sensommerfest	Side 38
Traveture	Side 23	Lokalt nyhedsbrev	Side 39

Ældre  **Sagen**
ØLSTYKKE

Omslagsfoto: Sommerblomster

SIDE 2



Lokalbestyrelsen for Ældre Sagen i Ølstykke



Formand

Eva Baden

Violinvej 9. Tlf. 2027 0010 .

Mail: 635evb@aeldresagen-post.dk



Kasserer

Jens Andersen

Søhøj Park 8, 2. lejlighed 7. Tlf. 2149 0692

Mail: KS.Oelstykke.237@aeldresagen.dk



Næstformand

Erik Jørgensen

Violvej 3. Tlf. 4017 7066

Mail: erikjoerg@gmail.com

Arrangementer / Rejser / It ansvarlig.



Bestyrelsesmedlem Benny Bauner

Bjarkesvej 14. Tlf. 3049 4908.

Mail: mo.aeldresagen237@gmail.com

Motionsansvarlig.



Bestyrelsesmedlem John R. Jordan

Midgårdsvej 1. Tlf. 2259 4978.

Mail: aesagen.jrj@gmail.com

Bladredaktør / Sekretær.



Suppleant

Birgit Bjørnbak

Alfred Hansens Plads 4. Tlf. 2096 9459.

Mail: birgit.bjornbak@gmail.com

Arrangementer / rejser / spiseven.



Infoside!

Kontortid:

Kontoret på Græstedgård, lokale 4, er åbent den 08/08, 05/09, 03/10, 14/11, 12/12/2023 fra

kl. 12:00 til kl. 13:00.

Det er muligt at ringe til kontoret i åbningstiden på telefon **5134 3650**.

Har du besvær med at bestille billetter?

IT-cafeen tilbyder, at du kan komme og lære at bestille og betale for billetter til arrangementerne.

Der er åbent fra **kl. 10:00 - 11:30 torsdag**, dog ikke på helligdage. Ingen tilmelding, blot mød op i lokale 5.

Husk at!

Ældre Sagen Ølstykke er kommet på Facebook. Følg os her:

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



Udgiver: Ældre Sagen i Ølstykke

Redaktør: John R. Jordan,

Telefon: 2259 4978

Mail: aesagen.jrj@gmail.com

Tryk: CJGRAFIK APS, Køge.

Næste blad:

Deadline: 1. november.

Husk!

Både hjemmefra og på IT-cafeen skal du huske, at når du vil købe plads på et arrangement, så skal du have medlemsnummer og fødselsdato parat på de personer, som du tilmelder. Betaling på hjemmesiden sker enten med dankort eller med mobilepay.

Har du i andre sammenhæng behov for at betale penge til afdelingen, kan følgende konto nr. benyttes: Reg. nr. 3001 konto nr. 0013783217.

Hjemmeside:

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

Savner du nogen at tale med?

Prøv ældretelefonen!

Telefon 3221 0210

Telefonen er åbenhverdag kl. 9-15.



Nyt fra formanden!

Tak til Susanne - tak på vegne af lokalafdelingen for at have givet dig selv 100% næsten hver eneste dag i din tid som vores formand. Men også tak fra mig for at have overdraget en lokalafdeling med orden i tingene og fuld af engagerede frivillige. Og tak til alle jer, som nu (forhåbentligt) tålmodigt kommer til at se på, at jeg som ny formand lærer alle de uskrevne regler at kende.

Tak til Marie Louise for din tid og dit engagement i bestyrelsesarbejdet, vi glæder os over, at du fortsætter med skolevennerne og stollegymnastikken.

Det nye Egedal koordinationsudvalg for seniorer og ældre (EKSÆ), som så dagens lys i januar i år er trukket i arbejdstøjet.



EKSÆ lægger ud med et politisk møde i HEP-huset den 25. oktober, hvor vi inviterer en repræsentant for hvert politisk parti i byrådet til at debattere seniorboliger i fremtiden med os. Mødet er stadig i støbeskeen, men sæt allerede nu kryds i kalenderen, og hold øje med vores hjemmeside og nyhedsbrev for mere information.

En anden nyhed i dette blad er at vi ændrer julebuffeten. Der har nu i 2 år været meget lange ventelister til arrangementet, nærmest sekunder efter arrangementet åbenede i bookingen. Vi har lyttet til jeres mange hjertesuk desangående. Så i stedet holder vi julefrokost på Græstedgård med plads til dobbelt så mange.

Tradition og fornyelse går hånd i hånd. Det gælder også Danmark spiser sammen mod ensomhed, hvor vi St. Bededag afholdt et formiddagsarrangement med varme hveder og kaffe/te. Det fik vi mange positive tilbagemeldinger på. Tak for dem, det er dejligt når I vil være med til noget nyt.

Vi ønsker os flere frivillige!

Der er mange opgaver, som vi pt. slet ikke løser og der er aktiviteter, som vi kan starte, hvis vi har frivillige hænder. På ønskelisten er blandt andet ad hoc frivillige til to meget forskellige opgaver, nemlig både til en vågetjeneste og til køkkenhjælper ved vores festarrangementer. Der står også spisevenner til Egeparken og besøgsvenner på ønskesedlen, og så vi ønsker os nogle med friske nye ideer til faste aktiviteter af forskellig karakter.

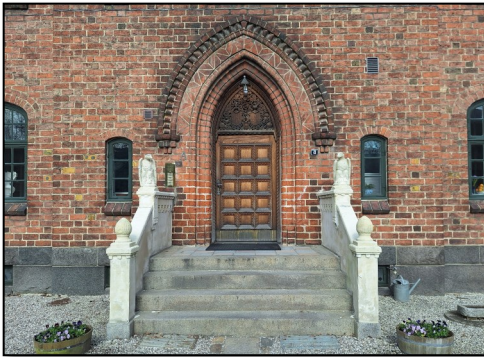


Rundvisning på Roskilde Kloster den 18.03 og 08.04 2024.

Rundvisningen startede med at vi blev budt velkommen af Klosterforvalter Søren Lyder Jacobsen i Klostergården.

Søren startede med at fortælle, at det oprindeligt var Sortebrødrenes Munkekloster fra 1231 som lå her.

Senere blev der i 1565 opført en herregård og i år 1699 blev klosteret indrettet til bolig for adelens ugifte døtre. Vi blev guidet videre til Damernes fløj. Disse er i dag indrettet som 9 lejemål.



Segl for Sortebrødre-klosteret i Roskilde
(fra Resen's Atlas Danicus, 1674, 45)



Herefter gik turen videre ud i haven, hvor vi hørte om munkeklosterets store jordbesiddelser og beundrede haven med de smukke gamle træer.

Der er, på stedet, fundet rester af ovne, hvor munkene brændte tegl til klosterets byggeri.

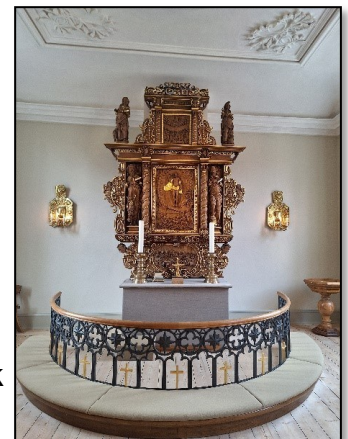


Rundvisningen fortsatte gennem stuerne, hvor jomfruerne samledes med priorinden, og videre til 1. sal med den nyrenoverede kirkesal



Turen sluttede i klosterets riddersal, hvor vi kunne beundre loftsmalerierne fra 1700 tallet med motiver fra Det Gamle og Det Nye Testamente.

På de to ture deltog der i alt 39 medlemmer fra Ældre Sagen i Ølstykke og det er min overbevisning, at alle syntes at det var en meget interessant og lærerig rundvisning.



Birgit Bjørnbak

**Kompetencerne
er mange og
vores faglige
stolthed stor!**

**KASA Gruppen A/S
blev stiftet i 2006 og
beskæftiger i dag over
50 medarbejdere.**

**Spar
momsen
på din næste
håndværksopgave!**

Tilbuddet er gældende
på de første 5.000 kr.
til og med 31.12.2024.

Vi er en gruppe af fagfolk med faglærte og dygtige kompetencer indenfor EL, Tømrer, Murer og Maler. Der bygges på gode og stolte danske håndværks-traditioner, med fokus på kvalitet og byggeproces.

Vi har med andre ord Elektrikeren med speciale indenfor belysning, Tømreren der kan tilpasse den nye bordplade til de skæve vinkler i eksisterende køkken, Mureren der kan restaurere murværk fra 1800 tallet, Maleren der ved at forarbejdet er vigtigt.

KASA Gruppen A/S udfører små opgaver i enkelt fagentreprise eller større opgaver udført i Hoved- eller Totalentreprise.

Ingen opgaver er for små!!

KASA Gruppen A/S er din sikkerhed for en god byggeproces.

KASA
gruppen

KASA Gruppen A/S // Støberivej 14 // 3660 Stenløse
Tlf. 70 208 268 // www.kasa.dk

Udflugt til Peder Skram

Onsdag den 31.07.2024...

...har vi en spændende sommerudflugt til Peder Skram.

Vi mødes kl. 11.30 på Christianshavns Færgecafé, Strandgade 50, 1401 København K, hvor der er bestilt frokost.

Frokostanretningen består af: Æggekage med bacon, kartofler, tomat og purløg. Hertil rødbeder og rugbrød.



Kl. 13.00 går vi i samlet flok til Peder Skram, hvor Arne Jensen vil fortælle og vise rundt.

Rundvisningen varer ca. 3 timer. Det er en tur, som kræver en del af fysikken, benene og konditionen, da der er mange trapper på skibet og vi kommer til at gå meget.

Til gengæld bliver vi så belønnet med spændende oplevelser og gode historier fra en karriere på skibet.

Der er plads til 14 personer og prisen er kr. 300,00 for frokost og rundvisning.

Hvad du vil drikke afregnes med restauranten.

Tilmelding sker på hjemmesiden og åbner den 18.juni kl. 10.00

Hjemmesiden: <https://aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>



DIN LOKALE HANDYMAND



390 kr. i timen + moms
HØJMOSES
MULTISERVICE.DK

Handymands opgaver udføres RING 21770999

Gratis kørsel i Egedal, Jyllinge, Slangerup og Frederikssund

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

Fx Ifø Spira håndvask-møbel inkl. armatur, eller toilet.

Frit valg 4995 kr



www.hojmosesmultiservice.dk

kontakt@hojmosesmultiservice.dk

Bliv frivillig i Ældre Sagen!

Bliv frivillig skoleven!

Er du frisk på at bruge nogle herlige timer om ugen med livlige skolebørn?

Alt for mange børn mangler en hjælpende hånd, en god historie eller snak, samt kontakt til den ældre generation.

Du får meget igen og du vil gøre en forskel.

Er du interesseret og ønsker at høre mere:

Kontakt Marie Louise Borgen 2896 6071

Mail: syslaborgen@gmail.com



Derfor...

..skal der betales deltagergebyr til nogle aktiviteter og ikke til andre. I aktiviteter med forbrug af materialer eller med behov for hjælpemidler, vil der efter aftale med aktivitetslederen blive opkrævet et deltagergebyr til dækning for indkøb samt øvrige udgifter.

Ved opstart af ny sæson betales deltagergebyret samtidig med tilmelding via Bookingsystemet.

Kassereren.

Førstehjælpkursus i Ølstykke

Sammen med Reddernes Førstehjælp afholder Ældre Sagen i Ølstykke kursusdag den:

Torsdag den 12.09.2024 i salen på Græstedgård.

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

Kurset i førstehjælp til hjertestop har en høj deltageraktivitet og minimal tavle undervisning, da den praktiske undervisning klæder dig bedst på til at kunne yde førstehjælp ved hjertestop. Efter endt kursus kan du føle dig bedre forberedt, hvis du skulle opleve et hjertestop på nært hold og derved kunne træde til og behandle korrekt.

I kurset gennemgår vi bl.a.:

- Førstehjælpens hovedpunkter
- ABC gennemgang
- Stabilit/aflåst sideleje
- Fjernelse af fremmedlegeme i luftvejene (voksne)
- Overlevelseskæden
- Erkendelse og behandling af hjertestop
- Brug af hjertestarter
- Praktiske øvelser
- Kompetencegivende førstehjælpsbevis 12. september

Tilmelding på Ældre Sagen Ølstykkens Hjemmeside

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

VI HJÆLPER DIG GODT PÅ PLADS I BOLIGLIVET

Vil du gerne sælge dit hjem, men virker det lidt uoverskueligt? Få overblikket hos os. Vi ved, hvad der skal til, for at du føler dig tryk gennem salgsprocessen.

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

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

*Få en gratis
salgsvurdering*



STENLØSE - ØLSTYKKE

v/ Fystro og Pedersen
Egedal Centret 11
3660 Stenløse
stenloese@home.dk
Tlf. 70 10 10 14

Ejendomsmæglerkæde for Danske Bank koncernen

home
Kom godt hjem



Spis sammen på kroen!



Ølstykke Kro
Københavnsvej 23, 3650 Ølstykke

Dag	Dato	Menu	Vært
Torsdag	29/08	Hakkebøf med flødesvampesauce og bløde løg og stegte små kartofler.	Erik Jørgensen
Torsdag	12/09	Brændende kærlighed.	Birgit Bjørnbak
Torsdag	26/09	Marineret kalkuncuvette med flødekartofler og spidskålsalat.	John R. Jordan
Torsdag	10/10	Krebinetter med stuede ærter og gulerødder og hvide kartofler	Erik Jørgensen
Torsdag	24/10	Glaseret hamburgerryg med grønlangkål og brune kartofler	Benny Bauner
Torsdag	07/11	Boeuf Bourguignon	Eva Baden

Pris: kr. 100,00. Prisen dækker mad og 1. genstand samt kaffe.

Tidspunkt: Alle mødedage kl. 13:00.

Tilmelding på hjemmesiden indtil mandag kl. 13:00.

Se opstartsdato på tilmelding i aktivitetsoversigten side 28.

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

Kontaktperson: Erik Jørgensen Tlf. 4017 7066.

Kom og vær med!

Det vil glæde os, at se dig på kroen!



GRATIS høreprøve

Hos Stenløse Hørecenter tilbyder vi bl.a:

- 📍 Egenbetaling fra 0kr
- 📍 4 års garanti og service
- 📍 Kort ventetid
- 📍 Åbent alle hverdag fra 8:30 – 15:00
- 📍 Handicapvenlig – ingen trapper

Parker ved **Parkeringsplads F** - gå langs svalegangen ved Fitness Centret, ca. 100 meter fremme ligger Stenløse Hørecenter.



Bliv frivillig i Ældre Sagen!

Besøgstjenesten.

Et ugentligt besøg skaber glæde og livskvalitet både for besøgsvennen og for besøgsværten



I Ældre Sagen Ølstykke har vi en kreds af frivillige besøgsvenner, som skaber glæde og livskvalitet for besøgsværter, der har brug for et medmenneske at tilbringe noget tid med. Hvad tiden bruges til, aftaler besøgsven og besøgsvært sammen, det kan fx være at læse avisen højt, spille kort, tale om livet, gå en tur eller måske noget helt andet.

Hvis du ind i mellem føler dig ensom eller måske bare mangler en at tale med, så

er det måske noget for dig at blive besøgsvært.

Hvis du vil række hånden ud til et medmenneske og være med at tilspredde glæde, så er det måske noget for dig at blive besøgsven.

Ring til Eva Baden på telefon 20 27 00 10 og få en snak om mulighederne eller send en mail på 635EVB@aeldresagen-post.dk



Store ører lille mund.

Har du brug for en bisidder til vanskelige møder, lægebesøg, læse og forstå skrivelser? Du kan vælge en frivillig fra Ældre Sagen i Ølstykke som bisidder.

Det giver dig et menneske, som du kan støtte dig til, drøfte forløb, diskutere detaljer og beslutninger med. En person, der har været til stede sammen med dig. Hvad aftalte jeg med visitator? Hvad sagde lægen?

Det kan være svært at få hold på alle detaljer i de vigtige samtaler.

En bisidder kan give dig tryghed og har en positiv interesse i, at informationer og aftaler opfattes på samme måde på begge sider af bordet.

Kontakt :
Susanne Kongsaa
Mobil: 5135 0289
Mail:
Susanne.kongsaa@gmail.com



Lokallisten NY EGEDAL



Lokallisten Ny Egedal arbejder for:


- Flere seniorboliger og - fællesskaber
- Bedre ældremad og forhold på vores plejehjem generelt
- Friplejehjem i Egedal

**ULRIK JOHN
NIELSEN**

STEM PERSONLIGT

L



Lokallisten
NY EGEDAL 

LOKALE LØSNINGER

LOKALT ENGAGEMENT

LOKALE STYRKER

**LARS
WINTHER**

STEM PERSONLIGT

L



Lokallisten
NY EGEDAL 

Hvis du ønsker at bakke op om Lokallisten Ny Egedals arbejde, er du meget velkommen som medlem.

Meld dig ind her:
www.lokallistennyegedal.dk

Nykøbing Falster revyen den. 26.01.2025

Vi har sammen med Vikingbus arrangeret en dejlig forestilling d. 26 januar til Nykøbing Falster revyen.

Turen indeholder:

Bustransport i moderne lækker 4 stjernet turistbus.



Frokost i salen drikkevarer for egen regning.
Vinter revyen, bedste pladser i salen.

Pris kr. 1075.- baseret på 35 personer.
(og efter først til mølle princippet).

Afgang: 11.00 fra Coop 365 Ørnebjergvej
Afgang: 11.15 fra Egedal st. parkeringspladsen.

Sidste tilmeldingsdag d. 31. oktober 2024 på Ældresagen Ølstykkets hjemmeside
Kun for medlemmer! <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>

Betaling: Der vil komme faktura fra Viking Rejser til hver enkelt når tilmeldingslisten fra hjemmesiden er komplet. Ved eventuelle spørgsmål: Erik Jørgensen 40177066.

Stræk og bøj 25 år

Så oprandt Stræk og Bøj's årsafslutning, i år den 25. af slag-
sen og i den anledning havde vi valgt at holde det på Græ-
stedgård og invitere bestyrelsen.



Vi havde en rigtig hyggelig eftermiddag med god stemning. Vi fik god mad og kage,
der udover et par bankospil og sange.

Men vi skal ikke glemme at alt dette ikke kan lade sig gøre uden vores dygtige in-
struktører, som hver mandag "koster" rundt med os, og også idag til afslutningen,
har været fantastiske og været med til at gøre afslutningen god.

I år har vi fået taget billede af
truppen for året 2023/24

Fra venstre.

Eva, Janne, Tove, Jan, Grethe,
Benny, Jens, Annette, Lone



Ældre Sagen Ølstykke
ønsker

STORT TILLYKKE

Til Stræk og bøj!

Godt gået og held og lykke
med de næste 25 år!



Gå godt Gå til

Statsautoriseret
Fodterapeut

v/Kira Weile og
Jeanet Maud Jensen
Runa Fosbøl

Bryggertorvet 1
3650 Ølstykke
(ved siden af Blå Kors)

Tlf. 4717 1729

Tlf. 2759 7090

Annonce

Ølstykke Linedance.

Der danses hver tirsdag på:

Græstedgård Udlejrevej 13B, 3650 Ølstykke I festsalen, sidebygningen.

Vi danser i 2 perioder efterår og vinter 2025:

Start efterår 2024 d. 03.09 til 17.12. Vinter/forår 07.01 til 29.04

- ◆ Kl. 11.30 - 12.45 let øvede plus
- ◆ Kl. 13.00 - 14.15 let øvede
- ◆ Kl. 14.30 - 15.45 nybegyndere og begyndere plus

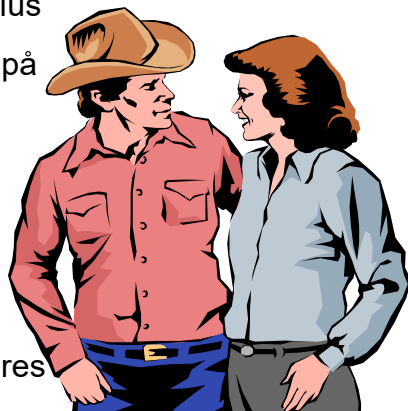
Pris pr. periode kr. 300.- hvis ønskes, kan der danses på
2 hold pris kr. 450.-

Der kan betales på Reg. nr. 2280 konto 629 973 2876
eller kontant ved fremmøde.

Nye deltagere er velkomne til en gratis prøvetime.

Henvendelse Ketty Jørgensen tlf. 40359781 /
Erik Jørgensen tlf. 40177066.

NB.: Der vil kunne hentes yderligere oplysninger på vores
hjemmeside: www.oelstykkeLinedance3650.dk



Bustur til Femern Bælt 16.10.2024

Ældre Sagen Ølstykke har planlagt en dejlig bustur til Femern Bælt sammen med Viking Busrejser.

Besøg og fremvisning på Femern Bælt hvor vi vil være et par timer.



Billede af vejrøret. Foto: Femern Bælt.



Billede Portalområde - Lolland. Foto: Femern Bælt.



Efter frokosten besøger vi Maribo Kirke og derefter er vi klar til hjemkørsel.

Vi forventer at være tilbage i Ølstykke ved 17 tiden.

Pris kr. 515.-

ved 40 personer

Prisen er eksklusiv drikkevarer.

Bustransport fra Coop365 Ørnebjergvej kl.8.00 eller Egedal stationsplads kl.8.15

Tilmelding på Ældre Sagen Ølstykses Hjemmeside

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

Ved eventuelle spørgsmål kontakt Erik Jørgensen, 4017 7066



Undervisning i Ølstykke

Fortvivl ikke, IT hjælp er i nærheden!



Har du problemer med en stationær computer, netværksproblemer eller lignende der ikke kan løses på IT-cafeen på Græstedgård eller du på anden måde, ikke har mulighed for at benytte dig af disse tilbud, så kan vi tilbyde at komme hjem til dig i stedet. Vi vil normalt komme 2 IT-hjælpere der medbringer billedlegitimation fra Ældre Sagen.

IT-hjælp i hjemmet ydes i perioden 03. september til 05. december 2024.

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

Send en SMS til 4017 7066 med teksten "IT hjemme" samt navn og telefonnummer - så ringer vi og hører hvad vi kan hjælpe med, samt aftaler dato og tidspunkt for besøget. Vi kører normalt ud mellem kl. 16:30 og 18:00 og normalt indenfor få dage!

Uden for ovenstående periode kan alle få hjælp i hjemmet, men bed venligst kun om hjælp hvis det er virkeligt nødvendigt – IT hjælperne har også behov for ferie. Der må i øvrigt påregnes længere ventetid på besøg i sommer-og vinterferietiden.

Slægtsforskningscafe.

Er du interesseret i slægtsforskning, og har du lyst til at være sammen med andre med samme hobby, så se her!

Vi mødes for at udveksle erfaringer om kilder og hjælperedskaber til at finde og organisere vores slægtsforskning, eller få ideer til at komme videre hvor du måske er kørt fast. Du er også velkommen til:

"Åben slægtsforskningscafe"

Er du bare interesseret i at høre lidt om hvad slægtsforskning er for noget, så kom og besøg os – vi fortæller gerne om hvad vi laver, og hvordan du kan komme i gang selv.

Som med IT-cafeen kræver det ingen tilmelding - vi mødes hver onsdag kl. 09.30 - 12.00 på Græstedgård - lokale 5.

Pris pr. gang er: kr. 10.00 for deltagelse inkl.. kaffe/te og småkager.

Sæsonstart: **Onsdag d. 06. september 2023.**

Sæsonslut: **Onsdag d. 12. december 2023.**

Lidt om slægtsforskning:

Mine forfædre er så svære at finde, at de må have været under politiets vidnebeskyttelse.

Den eneste sætning, du aldrig hører en slægtsforsker sige? "Så er jeg færdig! Nu har jeg kortlagt hele familien, og alting er fuldkommen organiseret og struktureret".

Slægtsforskerens yndlingsforklaring når problemer opstår: "Jeg sidder ikke fast, jeg er blot forfaderligt udfordret!"

Hørt på Græstedgård: Jeg plejede at have masser af fritid – indtil jeg opdagede slægtsforskning!

Samtale under festmiddagen; "Okay, du er frimærkesamler og har et unikt frimærke fra 1800-tallet? Jeg er slægtsforsker og har en unik forfader fra 1700-tallet.

Undervisning i Ølstykke

Livestream fra Aarhus Universitet

Foredragene livestreames fra Sæuditorierne i Universitetsparken til biografer, biblioteker, folkeuniversiteter, kulturhuse, gymnasier og skoler mv. i en lang række byer

Bliv klogere på naturvidenskab med streaminger fra Aarhus universitet

I efteråret streamer vi igen de spændende foredrag fra Århus Universitet.

Århus Universitet udbyder seks foredrag, alle aftener fra kl. 19-21. (Dog kan det være at foredraget tirsdag d. 19. november vil blive forlænget med 30 minutter til kl. 21.30).

Herunder er der en kort beskrivelse af foredragene. Der vil komme en uddybende information på hjemmesiden efter sommerferien og på Århus Universitets egen hjemmeside om streaminger: <https://ofn.au.dk/sted/>
For alle foredrag gælder, at mødetiden er 15 minutter før.

Program for efterårssemesteret 2024:

Tirsdag d. 24.09.2024: foredrag v. professor Karl Anker Jørgensen om spejlbillede-molekyler.

Der er molekyler som består af de samme atomer, men er spejlbilleder af hinanden – det ene spejlbillede kan fx være et vitalt lægemiddel mens det andet kan være giftigt for os. (det er en opdateret udgave af foredraget i efteråret 2017).

Sted: Bækkegårdsskolens kantine.

—————oOo—————

Tirsdag d. 01.10.2024: foredrag v. professor David Lundbek Egholm om Jordens 4,6 mia. år lange klimahistorie.

Hvordan livet på Jorden påvirker Jordens geologi, og hvordan geologien har påvirket livet på Jorden.

Sted: Salen under Ølstykke bibliotek.

—————oOo—————

Tirsdag d. 22.10.2024: foredrag v. professor Hans Kjeldsen og museumsinspektør Hans Buhl om teleskoper - deres historiske og teknologiske udvikling og hvad astronomerne bruger dem til.

Fra de første teleskoper på landjorden til de nyeste og kraftigste teleskoper i rummet.

Sted: Salen under Ølstykke bibliotek.

—————oOo—————

Undervisning i Ølstykke

Tirsdag d. 05.11.2024: foredrag v. professor Susanne Ditlevsen om hvad vi har brugt statistik til gennem historien samt om statistikken i den nyeste forskning om 'Tipping points' som fx kollaps af Europas varme havstrøm.

Sted: Salen under Ølstykke bibliotek.



Tirsdag d. 12.11.2024: foredrag v. lektor Hans Henrik Bruun, professor Rasmus Ejrnæs og naturrådgiver Anne Eskildsen om hvordan vi får sommerfuglene og de andre truede og udryddede insekter og dyr tilbage ved at skabe bedre natur i Danmark.

Sted: Salen under Ølstykke bibliotek.



Tirsdag d. 19.11.2024: foredrag v. Birgitte Skadhauge, leder af Carlsbergs forskningslaboratorium og chefbrygger ved samme sted Erik Lund, om videnskaben bag øl.

Sted: Salen under Ølstykke bibliotek.

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

Mødetid for alle foredrag er 15 minutter før; d.v.s. 18:45.

Julefrokost i nye rammer

De seneste år har der været udsolgt på rekordtid og lange ventelister til vores julefrokostarrangement. Derfor flytter vi julefrokosten til Græstedgård, hvor vi kan være næsten dobbelt så mange. Så er der plads til at flere af os kan glæde os til fornujeligt samvær omkring et frokostbord med julemad.

Julefrokosten bliver afholdt torsdag den 21. november 2024 i Salen på Græstedgård.

Vi starter kl. 13 og slutter senest kl. 19.

Tilmelding starter torsdag den 3. oktober kl. 12:00. Pris og menu kommer på hjemmesiden inden vi åbner for tilmelding.



Nytårskuren flytter også

Traditionen tro afholder vi nytårskur første fredag i det nye år, hvor vi hilser på hinanden og ønsker godt nytår.

Det er fredag den 3. januar 2025 kl. 14 - kl. 17. Denne gang bliver det på Græstedgård. Pris 100 kr.

Tilmelding starter torsdag den 14. november 2024 kl. 12:00.



Undervisning i Ølstykke

Engelsk hold 1, brush up kursus.

Tirsdage kl. 10.00-12.00 på Græstedgård i lokale 10.

Opstart d. 24.09.2024 afslutning 29.04.2025

Underviser Helle Arnø, tlf. 4717 2453, eller 2091 2453

mail: helle.arnoe@gmail.com

Pris kr. 150,00 inkl. materialer.

Tilmeldes på hjemmesiden: <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>.

Husk at anføre ENG 1.

Engelsk hold 2 - Forsætter og øvede.

Tirsdage kl. 10.00-12.00 på Græstedgård i lokale 7.

Opstart 24.09.2024 afslutning 29.04.2025

Underviser Margrethe Maibøll, tlf. 6047 4524

mail: mmaiboell93@gmail.com

Pris kr. 50,00 Tilmeldes på hjemmesiden: <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>. Husk at anføre ENG 2.

Engelsk hold 3 - Fortsættere og øvede.

Onsdage kl. 10.00-12.15 på Græstedgård i lokale 10.

Opstart 25.09.2024 afslutning 07.05.2025

Underviser Kamal Khan, tlf. 3051 3631

mail: kk_consult@hotmail.com

Pris kr. 50,00. Tilmeldes på hjemmesiden: <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>. Husk at anføre ENG 3.

Engelsk hold 4 - Fortsættere og øvede.

Onsdage kl. 13.00-15.15 på Græstedgård i lokale 10.

Opstart 25.09.2024 afslutning 07.05.2025

Underviser Kamal Khan, tlf. 3051 3631

mail: kk_consult@hotmail.com

Pris kr. 50,00. Tilmeldes på hjemmesiden: <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>. Husk at anføre ENG 4.

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

Three little jokes:

If an electric train is traveling south at 10 miles per hour and the wind is blowing North at 10 miles per hour, which way does the smoke blow? Got you! Electric trains don't blow smoke .

Why does a seagull fly over the sea? Because if it flew over the bay, it would be a baygull.

Before you criticize someone, walk a mile in their shoes. That way, when you *do* criticize them, you're a mile away and you have their shoes.

Udendørsaktiviteter i Ølstykke



Krolf.

I sommerperioden spilles i Græstedgårds have mandage kl. 14-16, onsdage kl. 10-12 og fredage kl. 10-12. I vinterperioden spilles i Håndboldhallen mandage kl. 12-14, onsdage kl. 10-12 og fredage kl. 10-12

Krolf er halvt krocket, halvt golf og helt sjovt. Motionér inde og få frisk luft ude! Pris kr. 100,00 pr. sæson (01.04 til 31.03.25).

Kontaktperson: Ann Larsen, tlf. 2044 0116,
mail: anfl.larsen@gmail.com.

Tilmelding via hjemmesiden: <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>

Traveture kort 4-6 km.

Tid: Torsdage kl. 10:00 hele året

Sted: Lige uger / Coop 365, Ørnebjergvej 3, Ølstykke

Ulige uger: / Dyrslægen, Bryggertorvet 2, Ølstykke

Sidste torsdag i måneden er der mulighed for at tage på tur eller gå en tur.

Benny Bauner 3049 4908 eller
sogb.oelstykke@gmail.com



Traveture lang 8-10 km.

Tid: Torsdage kl. 10:00 hele året

Sted: Lige uger: Coop 365, Ørnebjergvej 3, Ølstykke

Ulige uger: Aldi; Niels Olsens vej 2, I. Ølstykke

Ingen tilmelding.

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

Per Jørgensen 2231 5529.

Bemærk: Ingen tilmelding.



Bemærk: Ingen tilmelding.

Jeg var til faldskærmsudspring for første gang i går, da manden ved siden af mig, koblede sig fast på mig. Vi hopper ud af flyet og styrtede ned, hvorefter han spurgte. "Nå min gode herre, hvor længe har du så været instruktør?"



bolighandel

Viggo Axelsen - Egedal

oms-mægler. Vi står i et marked, hvor det
salg. RealMæglerne Viggo Axelsen har
hed som vores førsteprioritet.

ne Viggo Axelsen, hvor vi altid er klar til en



Ørnebjergvej 1, 3650 Ølstykke ☎ 8282 8200

Udendørsaktiviteter i Ølstykke



Frokost i det grønne!

Cykling - oplevelser og motion

Tid: Onsdage kl. 10:00 til ca. 14:00.

Sted: Ved bageren i Ølstykke stationsby.

Sæson: April til november.

I ulige uger er turene på 20 - 30 km. med en gennemsnitshastighed på ca. 13 km/t. I lige uger er turene på 40 - 50 km. med en gennemsnitshastighed på ca. 16 km/t.

På alle ture holder vi pause ca. halvvejs, hvor vi kan nyde vores medbragte mad og drikke i det gode selskab. Kom glad og nyd den friske luft, naturen og det gode selskab.

Eneste krav er en cykel og en godkendt cykelhjelme - det gode humør kommer af sig selv.

Kontaktpersoner:

Palle Frederiksen tlf. 6120 7701

Erik Dam tlf. 2946 0554

Tommy Hesselbjerg tlf. 2859 0602

Danmark spiser sammen mod ensomhed på en anden måde

Tidligere har lokalafdelingerne i Ældre Sagen modtaget tilskud til at afholde disse arrangementer og vi har inviteret nogle udvalgte til et gratis måltid på kroen. Vi får ikke længere tilskud!

Der er jo heldigvis stadig mulighed for at komme til vores mange almindelige Spis Sammen på kroen arrangementer, så man ikke behøver undvære kroens dejlige mad, omend det er for egen regning.

I stedet for at stoppe med arrangementerne, så vil vi forsøge at holde en anden type arrangementer, hvor vi kan mødes og have et par hyggelige timer sammen over en kop kaffe m.m. under mottoet Danmark spiser sammen mod ensomhed.

Vi har sat kryds i kalenderen til fredag den 8. november, hvor vi håber at kunne stable et arrangement i lighed med vores St. Bededagsarrangement på benene.

Tilmelding starter torsdag den 3. oktober kl. 12:00. Mere om arrangementet kommer på hjemmesiden inden vi åbner for tilmelding.

Årsmøde 2025 - sæt gerne kryds i kalenderen allerede nu

I 2025 afholder vi årsmøde onsdag den 12. marts kl. 19 i mødesalen under Ølstykke Bibliotek. Indkaldelsen kommer i næste blad.

Vi giver dine fødder en god behandling

Dine fødder er dit fundament, og det har stor betydning for dit velbefindende, at de har det godt.

Pas på dem i hverdagen.

Hold øje med om dit fodtøj passer til dine fødder
- så forebygger du problemer i det lange løb!

**Kom til os med dine fodproblemer
- vi har fod på det!**

En fodbehandling består af negleklip, oprensning, beskæring af hård hud, hælrevner og ligtorne, samt efterfølgende indsmøring, råd og vejledning.

Skosalg hver torsdag kl. 11.00-17.30



Klinik for fodterapi v/ Michele Pedersen


Rådhus Alle 12 - 3650 Ølstykke

Telefon 4717 3233 / 2616 3833

www.mp-fodterapi.dk

Statsautoriseret fodterapeut. Klinikken er akkrediteret i 2019

Aktivitetsoversigt i Ølstykke 2024 /2025

Juli	<p>Spis sammen på Ølstykke Kro Torsdag 26.09 Vært: John R. Jordan Tilmelding via hjemmesiden. Se side 12</p>	<p>Seniorråd Og Ældre Sagen Tirsdag 29.10.2024 HEP-huset i Stenløse</p> <p>Se side 39</p>	<p>Tirsdag 19.11.2024 Ølstykke bibliotek Salen Pladsbestilling påkrævet! Se side 20</p>
<p>Udflugt til Peder Skram 31.07.2024</p> <p>Bemærk: Tilmelding via hjemmesiden fra den 18.06 kl. 10.00. Se side 8</p>	Oktober	November	<p>Julefrokost Torsdag 21.11.2024 Græstedgård Tilmelding via hjemmesiden fra torsdag 03.10.24 Se side 21</p>
August	<p>Livestream med Aarhus Universitet Tirsdag 01.10.2024 Ølstykke bibliotek Salen Pladsbestilling påkrævet! Se side 20</p>	<p>Livestream med Aarhus Universitet Tirsdag 05.11.2024 Ølstykke bibliotek Salen Pladsbestilling påkrævet! Se side 20</p>	<p>Nytårskur Fredag 03.01.2025 Græstedgård Tilmelding via hjemmesiden fra torsdag 14.11.24 Se side 21</p>
<p>Spis sammen på Ølstykke Kro Torsdag 28.08.2024 Vært: Erik Jørgensen Tilmelding via hjemmesiden. Se side 12</p>	<p>Spis sammen på Ølstykke Kro Torsdag 10.10.2024 Vært: Erik Jørgensen Tilmelding via hjemmesiden. Se side 12</p>	<p>Spis sammen på Ølstykke Kro Torsdag 07.11.2024 Vært: Eva Baden Tilmelding via hjemmesiden. Se side 12</p>	<p>Nykøbing Falster Revyen Søndag 26.01.2025 Tilmelding via hjemmesiden. Se side 16</p>
September	<p>Bustur til Femern Bælt Torsdag 16.10.2024 Tilmelding via hjemmesiden. Se side 18</p>	<p>Spis sammen mod ensomhed Fredag 08.11.2024 Græstedgård Tilmelding via hjemmesiden fra torsdag 03.10.24 Se side 26</p>	<p>Årsmøde 2025 Onsdag 12.03.2025 Se side 26</p>
<p>Reddernes Førstehjælp Torsdag 12.09.2024 Tilmelding via hjemmesiden. Se side 10</p>	<p>Livestream med Aarhus Universitet Tirsdag 22.10.2024 Ølstykke bibliotek Salen Pladsbestilling påkrævet! Se side 20</p>	<p>Livestream med Aarhus Universitet Tirsdag 12.11.2024 Ølstykke bibliotek Salen Pladsbestilling påkrævet! Se side 20</p>	 <p>Ældre Sagen ØLSTYKKE</p>
<p>Spis sammen på Ølstykke Kro Torsdag 12.09.2024 Vært: Birgit Bjørnbak Tilmelding via hjemmesiden. Se side 12</p>	<p>Spis sammen på Ølstykke Kro Torsdag 24.10.2024 Vært: Benny Bauner Tilmelding via hjemmesiden. Se side 12</p>	<p>Jazz og dans Søndag 17.11.2024 Vært: Inge Hjort Tilmelding via hjemmesiden. Se side 36</p>	
<p>Sensommerfest Torsdag 20.09.2024 Tilmelding via hjemmesiden. Se side 38</p>	<p>Livestream med Aarhus Universitet Tirsdag 24.09.2024 Bækkegårdsskolens kantine Pladsbestilling påkrævet! Se side 20</p>	<p>Livestream med Aarhus Universitet</p>	
<p>Livestream med Aarhus Universitet Tirsdag 24.09.2024 Bækkegårdsskolens kantine Pladsbestilling påkrævet! Se side 20</p>			

Susannes fodpleje

Pas på fødderne hele året!

Alm. fodbehandling.

Fodbad, klip, slib, oprensning, fjernelse af hård hud. massage m. creme kr. 370,00.

Shellac - fødder, én farve kr. 350,00. Rabat ifm. fodbehandling.

For mere info og priser, se min hjemmeside: www.susfodogvoks.dk

Behandling af patienter der får kommunalt tilskud.

Mulighed for behandling i eget hjem + kørselstilskud.

Gaveidé:

Køb et gavekort til en du holder af!

Susanne Lorenzen

Vandmanden 82, 3650 Ølstykke

Tlf. 2740 8464

Mail: sus.lorenzen@gmail.com



Heltene i Ældre Sagen Ølstykke.

Bestyrelsen ønsker at rette en stor tak til alle vores brevduer. Det er på grund af jeres store indsats, at alle vores medlemmer får udbragt medlemsbladet.

Brevduerne er de frivillige, som 2 gange om året, henholdsvis i juni og i december, møder op og får en stak blade til at dele ud i et lokalområde. Så når bladet ligger i medlemmernes postkasser, så er det fordi en frivillig har været forbi.

Det er sjældent, at jeres arbejde bliver fremhævet, så derfor vil vi minde alle vores medlemmer om, at uden brevduer; ingen blad. Hvis det ikke var for vores brevduer, så var der ikke noget blad, for det ville være alt for dyrt at bruge de professionelle løsninger som findes.

Vi vil gerne fortsætte med at lave blad, og vi vil også gerne fortsætte med at have frivillige som brevduer, og vi ved også godt, at vi hurtigt kan komme til at mangle. Det er et sårbart frivilligområde for os, så kontakt meget gerne redaktøren, hvis han må skrive dig på listen over kommende brevduer.

Skriv til John på aesagen.jrj@gmail.com hvis du vil være med.

Indendørsaktiviteter i Ølstykke

Stolemotion

**Tid: Mandage kl. 13.00 - 14:00. Sted: Bibliotekssalen, Ølstykke bibliotek.
Opstart: 02.09.2024. Afslutning: 05.05.2025**

Holdet er for dem, der gerne vil holde sig i gang ved at bevæge kroppen, få pulsen op samt styrke sine muskler og balance, men diverse skavanker i kroppen gør, at hop, løb og ligge på gulvet ikke er muligt.

Et hold med godt humør.

Fælles medbragt kaffe, den første mandag i måneden.

Pris: 50,00 kr.

Tilmelding via hjemmesiden.

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

Ketty Jørgensen tlf. 4035 9781, mail: kettyhoejbjerg@gmail.com eller Marie Louise Borgen tlf. 2896 6071 mail: syslaborgen@gmail.com

Vi anbefaler, at alle får rørt sig og der er plads til nye interesserede.



Bridge

Sted: Græstedgård, lokale 10

Tid: Torsdage kl. 13:00 - 17:00

Starter 26.09.2024 og slutter
03.04.2025

Det er ikke muligt at blive undervist og der er venteliste. Hvis du vil skrives op, så kontakt mig før du betaler kr. 100,00 på hjemmesiden.

Jane Vindfeldt tlf. 2826 1958

Tilmelding på hjemmesiden:

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



SØNDAGSMØDESTEDET

Sted: Græstedgård, lokale 7

**Kælderen i stuehuset, eller
i haven ved godt vejr.**

Tid: Søndage fra kl. 14-17

Kom og vær med, medbring dit gode humør. Vi spiller spil, og hyggesnakker om aktuelle emner mm.

Nye venskaber opstår.

Er vejret godt, kan vi finde på at tage på en lille tur ud i det blå.

Vi glæder os til at se dig.

Medbring kaffe/te eller hvad du har lyst til at nyde.

Inden du kommer første gang, så ring til en af os, så vi ikke risikerer at have aflyst!

Inge Mathiesen 2624 3116

Bente Busch 2046 1835

Frede Bisgaard 5133 7212

Indendørsaktiviteter i Ølstykke

Vi elsker blomster...!

Værtindegaver, herregaven, buketter, planter, specialiteter, spa-produkter, begravelsesbinderi og festbinderi.

Find mere inspiration på vores hjemmeside og følg os på facebook.



Villa Tusindfryd - Egedal centret 47, telefon 47 17 70 80.
www.villatusindfryd.dk Mail: villatusindfryd@hotmail.com.

Bestyrelsen for Ældre Sagen i Ølstykke vil gerne bidrage til, at der kan etableres flere værelser. Kontakt formand Eva Baden: 2027 0010, mail: 635evb@aeldresagen-post.dk

Fællesværelser

Blandede bolsjer

Mandage i ulige uger fra kl. 14:00 - 17:00. Sted: Græstedgård lokale 8.
Steen Hansen, tlf. 2581 1110.

Dameværelser

Jomfruburet

Torsdage i lige uger, kl. 19:00 - 22:00 - Sted: Græstedgård, lokale 8.
Tove Bauner, tlf. 2866 2624, mail: tovebauner@gmail.com eller
Anni Svindt, tlf. 2194 5817, mail: svindt@mail.dk

Pigekammeret

Tirsdage i ulige uger, kl. 13:00 - 16:00 - Sted: Græstedgård, lokale 9.
Jette Weikop, tlf. 4272 1511, mail: weikop@pc.dk

Indendørsaktiviteter i Ølstykke

Dameværelset

Onsdage i ulige uger, kl. 13:00 - 16:00 - Sted: Græstedgård, lokale 8.
Marianne Albertsen, 25 89 07 43 & Jytte Hansen, 30 91 14 46.

Fruentimmerne

Torsdage i lige uger, kl. 14:00 - 17:00 - Sted: Græstedgård, lokale 8.
Bente Busch, tlf. 2046 1835, mail: bente.busch@outlook.dk

Nymferne

Onsdage i ulige uger, kl. 13:00 - 16:00 - Sted: Græstedgård, lokale 9.
Birgit Bjørnbak, tlf. 2096 9459, mail: birgit.bjornbak@gmail.com eller
Birgit Petersen, tlf. 4011 1095, mail: p.birgit@gmail.com

Morgenfruerne

Onsdage i lige uger, kl. 10:00 - 13:00 - Sted: Græstedgård, lokale 9.
Hanne Pedersen, tlf. 2946 6416, mail: hp090545@gmail.com



Herreværelser

Herreværelset

Torsdage i lige uger, kl. 17:00 - 22:00 - Sted: Græstedgård, lokale 9.
Bjarne Kragh, 4026 2733, mail: bkragh28@gmail.com.
Sven Larsen, 4031 4092, mail.: svelis@cdnet.dk

Karlekammeret

Torsdage i ulige uger, kl. 14.00 - 17:00 - Sted: Græstedgård, lokale 4.
Kurt Hansen, tlf. 5083 6794, mail: loogku@gmail.com

Bjørnebanden

Onsdage i lige uger, kl. 13:00 - 17:00 - Sted: Græstedgård, lokale 7.
Bjarne Hansson, tlf. 4026 3410, mail: bha120150@gmail.com

Tilflytterne

Mandage i ulige uger, kl. 10:00 - 13:00 - Sted: Græstedgård, lokale 5.
Poul Erik Dahl, tlf. 2725 6750, mail: pedahl@live.dk

Indendørsaktiviteter i Ølstykke

Bowling



Tid: Hver tirsdag kl. 14:00.

Sted: Ballerup Bowling, Tempovej 35.

Opstart 03.09.2024, afslutning 29.04.2025

Vi har få ledige pladser. Tilmelding kan ske til Leni Lensing tlf. 4077 9270 eller Otto Fredskilde tlf. 6064 7506.

Åbent Værksted



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

Sted: Ungdomsskolens Værksted, Hindbærvangen 224, Smørum.

Der kan arbejdes både med metal og træ. Vi har mulighed for at bruge/låne ungdomsskolens værksteder tirsdag formiddag.

Der er svejseværker, boremaskiner, afretter, rundsave, træ- og metal drejebænk, afkorter, båndsav, båndpudser, tyndplade bukker/valse og sandblæser mv.

Mulighed for lift til motorcykel samt småreparationer af bil. Håndværktøjet er begrænset. Så fylder din hobby for meget på køkkenbordet, eller ønsker du bare at dele din interesse med andre, så kom og se/brug facilitetre og lad os lære af hinanden.

BEMÆRK!

Alt brug af maskinerne er på eget ansvar!

Til værkstederne er der et møderum der kan bruges til "skrivebordsarbejde". Kontakt: Torben Jørgensen, 3011 6461, mail: tgjoer@gmail.com



Maleklub.

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

Opstart: 03. september 2024. Afslutning 29. april 2025

Sted: Græstedgård lokale 7.

Akryl- og oliemaling på lærred og hygge.

Vi inspirerer hinanden og i løbet af sæsonen vil vi tage ud og hente inspiration på udstillinger eller andet.

Pris kr. 300,00 pr. sæson, som dækker kaffe/te og kage hver gang og tilskud til udflugter m.m.

Kontakt Hanne Knudsen 3023 8096, hgk@pc.dk. Tilmelding via hjemmesiden:

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

Whist



Tid: Mandage kl. 18.30

Sted: Græstedgård lokale 10

Pris kr. 100,00

Kontakt: Hanne Ullitz, tlf. 5122 4283, hanne@ullitz.dk eller Søren Mathiesen, tlf. 30200352, sbm@cdnet.dk.

Tilmelding på hjemmesiden: <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>

Indendørsaktiviteter i Ølstykke

Stræk og bøj

Tid: Mandage kl. 10:00 - 12:00 fra den 02.09.2024 til den 28.04.2025.

Sted: Ølstykkehallen og Badmintonhallen

Hver mandag: Gymnastik, afspænding, badminton, tæppecurling og kegler.

Har du spørgsmål, er velkommen til at sende en mail til sogb.oelstykke@gmail.com eller ringe til Benny på 3049 4908 eller til Tove på 2866 2624.

Pris kr. 100,00 pr. sæson.

Tilmelding via hjemmesiden:

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



Sang

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

Vi synger den 22.8./19.9./17.10. og 14.11. (kl. 19.00-21.00) samt juleafslutning den 5.12. (kl. 18.30-21.30) i mødesalen under Ølstykke Bibliotek.

Du kan få brug for at købe Seniorsangbogen hos boghandleren.

Kontaktperson: Birgitte Wagner Luck på 2933 4481 eller Esther Bramstrup Nielsen på 4156 8077

Pris kr. 50,- for hele sæsonen (efterår 2024/forår 2025).

Tilmelding via hjemmesiden:

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



Strik og hygge



Den 14/08 - 11/09 - 23/10 og 20/11

kl. 13:00 - 16:00

Græstedgård, lokale 7.

Jeg glæder mig til at se jer!

Inge Hjort. Tlf. 4717 7650 / mobil 2142 0350

Tilmelding via hjemmesiden:

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

Behandling og træning

- til Ældre Sagens medlemmer



FysioDanmark er Danmarks største sammenslutning af kvalitetsikrede fysioterapeuter med mere end 80 fysioterapiklinikker fordelt over hele landet.

Alle leverer de ydelser af højeste kvalitet inden for fysioterapi, træning og sundhedsfremme.

Fysiodanmark er en virksomhed, der arbejder med en bred tilgang til sundhed samt forebyggelse og behandling af skader og livsstilsygdomme.

Hos os vil du møde både fysioterapeuter, sygeplejersker, fitnessinstruktører og fysioterapeut studerende.

Vi hjælper dig som har behov for speciel vurdering og vejledning i forbindelse med din træning. Det betyder at hvis du tidligere har gennemgået operation, har slidigt eller på anden vis har specielle behov i forbindelse træning så har du mulighed for at blive mødt af en fysioterapeut som i samarbejde med dig kan planlægge og gennemføre en tryk træning.

Vi har rigtig mange specifikke hold tilbud som f.eks.

Gigthold
Balancehold
Special hold til Ryg/skulder/knæ
Puls og styrke
Varmtvandsbassin

Hos os er det altid trygt og sjovt at træne og vi glæder os til at møde dig!

FysioDanmark Egedal- Ølstykke

Rådhus Allé 23, 3650 Ølstykke

Tlf. 4717 8947 e-mail: 3650@fysiodk.dk

Litteraturkredse på Græstedgård lokale 8



3. tirsdag i måneden
4. tirsdag i måneden
1. onsdag i måneden
4. onsdag i måneden

kl. 12:00-14:00 Jytte Præbel tlf. 2617 5246
kl. 10:00-12:00 Birgitte W. Luck tlf. 2933 4481
kl. 10:00-12:00 Kirsten Garsdal tlf. 2512 1359
kl. 10:00-12:00 Grethe Holmberg tlf. 4498 0092

Jazz og dans

Søndag d. 17.11.2024 kl. 14.00 - 17.00.

Sted: Bibliotekssalen, Ølstykke

Vi danser til jazzmusik, der serveres kaffe, hjemmebagte boller og kage.

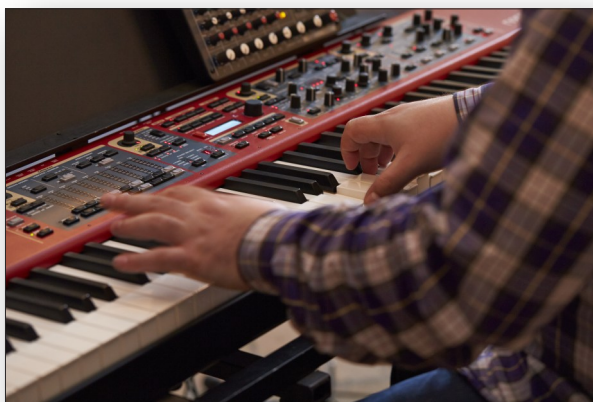
Der er mulighed for at købe vand og øl
Håber vi ses til nogle hyggelige timer!

Pris kr. 60,00.

Tilmelding via hjemmesiden:

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

Inge Hjort. Tlf. 4717 7650 / mobil 2142 0350, Mail: ihhnyppost@gmail.com.



Gymnastik

Tid: Onsdage kl. 09.00-10.00 fra 04.09.2024 til og med 23.04.2025

Sted: Salen på Græstedgård

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

Instruktør: Pia Hollund / Bente Lagerberg

Pris 100 kr. pr. sæson.

Tilmelding via hjemmesiden: <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>

Skånsom fitness torsdage og søndage 2024

Vi har 3 hold skånsom fitness i Sundhedscentret på Egedal Rådhus hvert kvartal.

Tid:

Torsdage kl. 18:15 – 19:15

Søndage kl. 12:00 eller 13:00.

Søndage kl. 13:00 eller 14:00.

Der er 25 pladser på hvert hold, hvor fysioterapeut Caroline hjælper og rådgiver med træningen.



3. kvartal er fra 1. juli til 30. september.

Pladserne er fortrinsvist til de medlemmer, som efter genoptræning i offentlig regi, har brug for yderligere støtte til træning, eller som af lignende årsager har brug for et trygt trænings-miljø.

Der vil være tilmelding til Susanne Kongsaa på telefon 5135 0289 til disse pladser i perioden fra den 3. juni til 10. juni. Derefter åbner vi for booking af de resterende pladser for alle medlemmer.

4. kvartal er fra 1. oktober til 31. december.

Pladserne er fortrinsvist til de medlemmer, som efter genoptræning i offentlig regi, har brug for yderligere støtte til træning, eller som af lignende årsager har

brug for et trygt træningsmiljø.

Der vil være tilmelding til Susanne Kongsaa på telefon 5135 0289 til disse pladser i perioden fra den 2. september til den 7. september 2024. Derefter åbner vi for booking af de resterende pladser for alle medlemmer.

Pris pr. kvartal 150 kr.

Vi mødes ved indgangen til døgn-pladser på siden ud mod Egedal S-togsstation.



Jeg ser folk på min alder klatre i bjerge iført tøj med lynlås, og her har jeg det bare godt med mig selv, fordi jeg fik mine ben gennem mit undertøj uden at miste balancen.

OBS! Ændringer for IT-cafeen i næste sæson.

IT-stue torsdage.

Der er IT-cafeen om torsdagen i lokale 4 og 5 fra kl. 10.00 -12.00. Her kan der ydes hjælp til Pc'er , programmer, Tablets, iPads, Smart Phones, og billedbehandling m.m.

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

Tirsdage fremadrettet være reserveret til:

- Kursusdeltagelse i vore mini-kurser som annonceres løbende;
- på forhånd aftalt starthjælp på slægtsforskning;
- på forhånd aftalt hjælp, hvis man ikke har mulighed for at komme i IT-stuen om torsdagen.

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

Ny sæsonstart: Tirsdag d. 03. september 2024 til 3 december

Ny sæsonstart: Torsdag d. 05. september 2024 til 5 december

Opstart 2025!

Sæson start: tirsdag d. 14 januar 2025

Sæsonstart Torsdag d. 16 januar 2025

HURRA!!

Sensommerfest i Ølstykke!

Bestyrelsen inviterer Ældre Sagens medlemmer i Ølstykke til sensommerfest

fredag d. 20.09.2024 kl. 18:30 – 22:30

Der trakteres med mad og efterfølgende er der musik og dans i salen på Græstedgaard. Drikkevarer kan købes til særdeles rimelige priser.

Pris kr. 250.- pr. person

Tilmelding på hjemmesiden fra 08. august kl. 12:00 eller i kontortiden på Græstedgaard lokale 4 kl. 12:00 - 13:00.

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

Sidste tilmeldingsfrist 15. september 2024.

Dance Party

Sæt kryds i kalenderen, hvis du interesserer dig for lokalpolitik. ✂

Seniorrådet og Ældre Sagens afdelinger i Egedal vil afholde et politisk møde om Seniorboliger **tirsdag den 29.10. 2024** i HEP-huset i Stenløse. Partierne i byrådet vil blive inviteret til at sende en repræsentant, og vi håber på en spændende, lærerig og udbytterig debat for såvel borgere som byrådsmedlemmer om mulighederne for den nære fremtids seniorboliger i kommunen.

Programmet er endnu ikke fastlagt, så der kan ske ændringer! Når det færdige program er fastlagt og vi kender program og deltagere, så vil der blive udsendt nyhedsbrev på mail med oplysninger om tilmeldingsmuligheder.

Abonner på vores lokale nyhedsbrev!

Hvis du ikke allerede abonnerer på lokalafdelingens mail, så kan du tilmelde din mailadresse nederst på lokalafdelingens hjemmeside <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>

Du kan også rette smarttelefonens kamera mod denne lille QR-kode (dermed scanner du koden). Et lille banner med adresser kommer frem i fotoprogrammet, og når du klikker på banneret, så åbner hjemmesiden sig det rigtige sted.



Du kan også rette smarttelefonens kamera mod denne lille QR-kode (dermed scanner du koden). Et lille banner med adresser kommer frem i foto-programmet, og når du klikker på banneret, så åbner hjemmesiden sig det rigtige sted.

Det lokale nyhedsbrev er primært information om de aktiviteter og arrangementer, som vi har i Ølstykke. Ældre Sagen udsender også et nyhedsbrev med oplysninger af landsdækkende karakter. Og du må meget gerne abonnere på begge dele.

At hjælpe!

- "Pas på," råbte Hans til sin kone, da hun sad og syede på sin elektriske symaskine.
- "Pas på, du ikke rammer fingeren med den nål! Ikke for hurtigt! Nu må du hellere vende sytøjet!"
- "Sig mig engang, tror du virkelig, jeg har brug for dine råd?"
- "Jamen, lille mor, jeg hjælper dig jo bare med at sy, ligesom du plejer at hjælpe mig med at køre bil!"



Modtager:

Husk at:

-informere om ny mailadresse.

-oplyse nyt telefonnummer.

Det kan ske i en mail til
bestyrelsen og i kontortiden på
Græstedgård.