

Ældre Sagen

ØLSTYKKE

Program efterår 2025

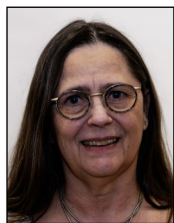
Nr. 65 ✿ 37. årgang.

Indhold - 2025

Lokalbestyrelsen	Side 3	Traveture kort 8 - 10 km	Side 27
Infoside	Side 4	Foredrag med Lars Falke Hansen	Side 27
Formandens side	Side 5	Stole motion	Side 28
Bliv skoleven	Side 7	Gymnastik	Side 28
Bliv besøgsven	Side 7	Skånsom fitness	Side 28
Support til Windows 10	Side 9	Stræk og bøj	Side 29
Din lille hjælper i hverdagen	Side 9	Bridge	Side 29
DRs mediearkiv	Side 9	Søndagsmødestedet	Side 29
Betaler fru en kontant...	Side 11	Dameværelser	Side 30
Spis sammen på kroen	Side 13	Herreværelser	Side 30
Lidt til kalenderen	Side 14	Litteraturkredse	Side 31
Få en besøgsven	Side 15	Bowling	Side 32
Få hjælp af en bisidder	Side 15	Åbent værksted	Side 32
Rådgivning i Ældre Sagen	Side 15	Maleklub	Side 32
Naturvidenskabelige foredrag	Side 17	Whist	Side 32
Nytårskur	Side 17	Sang	Side 33
Årsmøde 2026	Side 17	Strik og hygge	Side 33
Hold hjernen skarp	Side 18	Jazz og dans	Side 33
Film/debat	Side 19	Dart	Side 34
Valgmøde for alle	Side 19	Efterårsfest / Gule ærter	Side 34
IT og slægtsforskning	Side 20	Bustur til Egholm Museum	Side 35
Engelskundervisning	Side 21	Julefrokost på Græstedgård	Side 36
Krolf	Side 25	Fregatten Peder Skram	Side 37
Cykling - oplevelser og motion	Side 25	Seniorrådsvalg 2025	Side 38
Traveture kort 4 - 6 km	Side 27	Damefrokost	Side 39

Ældre  Sagen
ØLSTYKKE

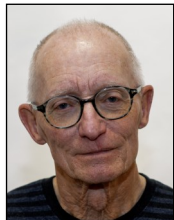
Lokalbestyrelsen for Ældre Sagen i Ølstykke



Eva Baden
Formand
Tlf. 20 27 00 10
635evb@aeldresagen-post.dk



Erik Jørgensen
Næstformand
Tlf. 40 17 70 66
Arrangementer, rejser
erikjoerg@gmail.com



Jens Andersen
Kasserer
Tlf. 21 49 06 92
KS.Oelstykke.237@aeldresagen.dk



Benny Bauner
Bestyrelsesmedlem
Tlf. 30 49 49 08
Motionsansvarlig
mo.aeldresagen237@gmail.com



John R. Jordan
Bestyrelsesmedlem
Tlf. 22 59 49 78
Bladredaktør / It ansvarlig
aesagen.jrj@gmail.com



Birgit Bjørnbak
1. suppleant
Tlf. 20 96 94 59
Arrangementer, rejser
birgit.bjornbak@gmail.com



Margrethe Maibøll
Sekretær, 2. suppleant
Tlf. 60 47 45 24
mmaiboell93@gmail.com



Lene Rosendal
3. suppleant
Tlf. 42 27 05 56
lero@tdcadsl.dk



Flemming Mütze
4. suppleant
Tlf. 29 93 92 83
Mytze@post11.tele.dk



Husk at fortælle os, hvis du får nyt telefonnummer/mailadresse.

Tilmelding:

Du kan tilmelde dig vores aktiviteter og arrangementer på hjemmesiden.

Du kan også få hjælp til tilmelding på kontoret og på it-cafeen.

Uanset hvor du tilmelder, så skal du have følgende parat: medlemsnummer og fødselsdag på de personer, som du tilmelder.

Vær rar at tilføje dit telefonnummer og din mailadresse, når du tilmelder online.

Vi kan kun fortælle dig, hvis et arrangement er aflyst/ændret, hvis vi har dit telefonnummer.

Betaling sker med enten dankort eller mobilepay.

Hjælp med tilmelding:

Kontoret har åbent på nedenstående datoer fra kl. 12:00 til kl. 13:00 på Græstedgård lokale 4. It-cafeen har åbnet torsdage fra kl. 10:00 til kl. 12:00 på Græstedgård lokale 5.

Kontordage:

6. august og 1. oktober.

Adresser:

De fleste af vores aktiviteter foregår på en af nedenstående adresser:

Græstedgård, Udlejrevej 13B, 3650 Ølstykke

Ølstykke Bibliotek, salen, Østervej 1A, 3650 Ølstykke

Bank:

Lokalafdelingens bankoplysninger er Danske Bank Reg. nr. 3001 konto nr. 0013783217

Deltagerbetaling

De fleste af vores aktiviteter koster noget. I aktiviteter med forbrug af materiale eller behov for hjælpemidler, vil der efter aftale med aktivitetslederen blive opkrævet et deltagergebyr til dækning af udgifterne. Deltagergebyret betales samtidig med tilmelding.

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

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

Udgiver: Ældre Sagen i Ølstykke

Redaktør: John R. Jordan,

Tryk: CJGRAFIK APS, Køge.

Næste blad: Deadline: 1. november 2025.



Formandens side

Tak til alle jer, som deltog i vores årsmøde i marts. Det var dejligt med så fint et fremmøde. Og det var ligeså dejligt, at mange af jer blev hængende og fik en god snak ved bordene. Det må vi gentage til næste år.

Det er glædeligt, at vi har fået flere hænder i bestyrelsen, så hjertelig velkommen til både Margrethe, Lene og Flemming. Allerede nu er det tydeligt, at I kommer til at være værdifulde for bestyrelsesarbejdet.

Vi er storforbrugere af gratis lokaler hos Egedal kommune. Både på Græstedgård, i idrætshallerne og under Ølstykke bibliotek færdes vi hjemmевant i mange timer hver eneste uge. Det er ingen overdrivelse at sige, at de lokaler, som Egedal kommune stiller til rådighed har en meget stor værdi for os; faktisk kan jeg slet ikke forestille mig, hvordan vores lokalafdeling skulle kunne fungere uden. Den velvilje fra kommunens side skal vi huske både at glædes over, men også at honorere ved at passe på faciliteterne, melde ind om fejl og selvfølgelig også overholde kommunens regler for lån af faciliteter.

Som noget helt nyt forsøger vi os i år med en damefrokost midt i sommertiden. Det bliver lørdag den 2. august og tilmeldingen er åben nu! Frokosten har vi også annonceret i vores lokale nyhedsmail -husk at abonnere på den!

Der er valg til byrådet til november. Sammen med Stenløse lokalafdeling afholder vi valgmøde i slutningen af oktober, det bliver på biblioteket og jeg håber, at I møder talstærkt op og medvirker til en god debat. Vi vil gerne have kandidaterne i øjenhøjde, så i stedet for det traditionelle valgmøde med et panel, så arrangerer vi i år kaffeborde. Her rykker kandidaterne fra bord til bord og fortæller om deres visioner for alt hvad der rører sig i lokalpolitik.

Når der er valg til byrådet, så er der også valg til seniorrådet. Det står der også lidt mere om længere inde i bladet.

Min sommer bliver hjemme i haven, forhåbentlig får vi dejligt sommervejr og heldigvis har vi omlagt en pæn del af haven til "vild med vilje", så der bliver god tid til afslapning!

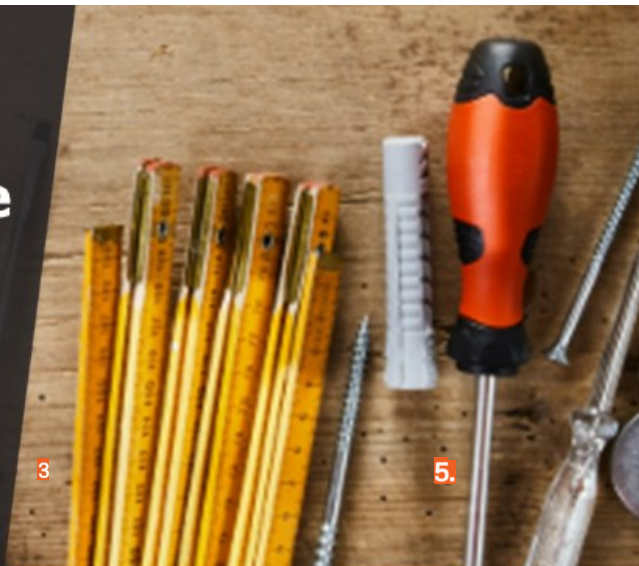
Rigtig god sommer til alle

Eva



Har du brug for lokale & erfarne håndværkere?

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



**Elektriker • Maler • Murer
Tømrer • Entreprise**

Ingen opgaver er for små!

Malerarbejde

Frisk boligen op, ude og inde

Renovering & vedligehold

Døre, vinduer & facade

El-installationer

Belysning, sikkerhed & opgradering

Energiforbedringer

Isolering, solceller & ladestandere

Klargøring til hussalg

Småreparationer før salg

**Vores dygtige fagfolk
står klar til at hjælpe dig!**

KASA
gruppen

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

Bliv frivillig i Ældre Sagen

Bliv 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, så kontakt: Eva Baden, telefon 20 27 00 10, mail 635evb@aeldresagen-post.dk



Bliv besøgsven



Har du 1 times tid til overs i løbet af ugen og lyst til at gøre en forskel for et medmenneske?

Et ugentlig besøg har stor betydning for livskvaliteten for dem, som ikke har nemt ved at komme hjemmefra og møde andre mennesker.

Tiden sammen kan bruges til snak, avislæsning, kortspil eller en lille gåtur, det bestemmer I sammen.

Spred glæde og gør en forskel som besøgsven.

Er du interesseret og ønsker at høre mere, så kontakt: Eva Baden, telefon 20 27 00 10, mail 635evb@aeldresagen-post.dk

At blive gammel i Danmark kan/bør være en gave fyldt med hygge og livsglæde! Her er nogle positive og sjove ting ved det:



"Hygge hele dagen lang": Alderdom i Danmark betyder masser af tid til at nyde kaffe med venner, strikning under tæppet og varme stearinlys, uanset årstid. Hvem siger hygge kun er til jul?

"Grønne omgivelser": Med Danmarks smukke natur kan du tage langsomme gåture ved kysten eller cykle uden bekymring. At have tid til at sætte pris på landet omkring dig er et privilegium.

"Gratis velfærd": Fra sundhedspleje til sociale aktiviteter, Danmark gør det nemt at nyde livet i ro og mag, selv når du har passeret pensionsalderen.

"Senior rabatter": Hvad er bedre end at være gammel? At få alt billigere! Teaterbilletter, togbilletter, museumsindgange - det er rabattens gyldne tid! NB: Husk Ældre Sagens rabatter.

"Livserfaring og historier": At blive gammel betyder, du har en skattekasse af erfaringer og historier. Folk elsker at høre om "dengang før internettet" eller når du var ung og modig!

Så ja, alder er virkelig bare et tal, og i Danmark er det et tal fyldt med skønne oplevelser. Hvad glæder du dig mest til ved alderdom?





390 kr. i timen + moms
HØJMOSES
MULTISERVICE.DK

Handymands opgaver udføres RING 21770999

Gratis kørsel i Egedal, Jyllinge, Slangerup og Frederikssund by.

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

Fx. Ifø Spira toilet eller møbelpakke med hansgrohe armatur.

Frit valg 4995 kr

CVR42696226



www.hojmosesmultiservice.dk

kontakt@hojmosesmultiservice.dk

IT-kurser efterår 2025

Supporten til Windows 10 ophører – hvad gør du?

Den **14. oktober 2025** stopper Microsoft med at levere gratis softwareopdateringer, teknisk support og sikkerhedsrettelser til Windows 10.

Med over **40% af pc'erne i Danmark** stadig kørende på Windows 10 er det vigtigt at forberede sig på, hvad fremtiden bringer. **IT-stuen** står klar med en række løsningsforslag, der kan hjælpe dig med en smidig overgang.

Har du brug for vejledning i, hvordan du bedst navigerer i denne ændring? Kontakt os for hjælp og rådgivning.



Hvor: IT-cafeen, Græstedgård, lokal 4/5. Pris kr. 20,00.

Hvornår: Tirsdag den 02. september 2025 kl. 10.00.

Tilmelding via hjemmesiden:

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

Din lille hjælper i hverdagen.

Vidste du, at din mobiltelefon kan hjælpe dig til en lettere hverdag.

Kom og lær hvordan du bl.a.

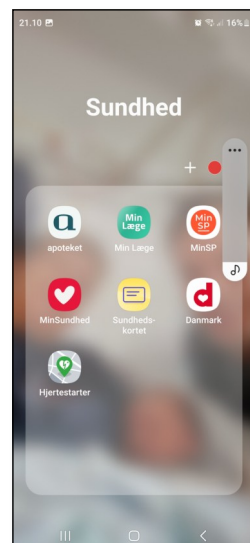
- kan kontakte din læge
- forny recepter
- se dine aftaler
- se prøvesvar
- bruge en medicinhusker
- se dine pårørendes sundhedsdata

Hvor: IT-cafeen, Græstedgård, lokal 4/5. Pris kr. 20,00.

Hvornår: Tirsdag den 09. september 2025 kl. 10.00.

Tilmelding via hjemmesiden:

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



Ny digital løsning åbner DR's mediearkiv for alle

En vigtig del af vores fælles historie findes i DR's arkiver i form af ældre radio- og tv-udsendelser. Alle skal have mulighed for at dykke ned i vores fælles historie og blive klogere på den udvikling og de begivenheder, vi er et produkt af, samt det samfund, vi er en del af. IT-stuen er behjælpelige med vejledning til arkiverne på det Kongelige bibliotek.

Hvor: IT-cafeen, Græstedgård, lokal 4/5. Pris kr. 20,00.

Hvornår: Tirsdag den 14. oktober 2025 kl. 10.00.

Tilmelding via hjemmesiden:

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



Få en **gratis**
salgsvurdering

Er det uoverskueligt at sælge boligen?

Vil du gerne sælge dit hjem, men virker det hele lidt uoverskueligt?
Få overblikket hos os. Vi er den **mest sælgende mægler for 7. år i træk***
og vi ved, hvad der skal til, for at du føler dig tryk gennem salgsprocessen.

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

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



* Boligsiden pr. 31.12.2023, 31.12.2022, 31.12.2021, 31.12.2020, 31.12.2019,
31.12.2018 og 31.12.2017, solgte boliger i Stenløse, Ølstykke, Veksø.

STENLØSE - ØLSTYKKE - JYLLINGE

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

Betaler fru en kontant eller på konto?



Hvad sker der egentlig bag kulisserne, når man tilmelder sig til et arrangement på hjemmesiden? Det første som sker, er at bookingsystemet automatisk sender en mail tilbage til dig, om at du er tilmeldt.

Derfor er det vigtigt, at du lige tjekker, at det er den rigtige mailadresse, som du har tastet ind.

Det er også en god ide at sikre sig, at ens spamfilter ikke snupper mailen så kig i spam hvis den mail ikke kommer automatisk, for det skal den. Vi vil også gerne have dit telefonnummer, så vi kan kontakte dig, hvis arrangementet aflyses.

Samtidig sker der en kontering af det indbetalte beløb. Vores bookingsystem samarbejder med vores økonomisystem, så det beløb, som du har betalt med enten dankort eller mobilepay bliver registreret i økonomisystemet automatisk. Det sker fordi hvert arrangement fra start bliver oprettet med et aktivitetsnummer "inde bagved" i bookingsystemet.

Det er en proces som gør den frivillige kasserer glad. Alternativet før i tiden var et kæmpe konteringsarbejde.

Når tilmeldinger foregår på den måde, så giver det et overblik. Det giver overblik over økonomien, og det er ikke længere nødvendigt at holde rede på dine penge og mine penge for de frivillige. Det giver også overblik over de tilmeldte, og bookingadministratorerne kan sende en liste over deltagerne til de frivillige. Og endelig giver det de tilmeldte, som jo har fået en mailbekræftelse, sikkerhed for at have tilmeldt sig.

For lokalafdelingen er det vigtigt, at vores frivillige er trygge i deres arbejde for os allesammen, så ingen bør ligge inde med en masse kontanter og være sårbare overfor overfald og ballade. Banker er jo ikke, hvad banker har været. Der er slet ikke de samme muligheder for at sætte kontanter ind, som tidligere. Så hvis kassereren har kontanter som skal på bankkontoen, så skal han køre til Brønshøj, der ligger den nærmeste Danske Bank som tager imod mønter og sedler.

Husk det, næste gang du tænker "det er meget nemmere for mig at betale kontant" Det er ikke nemmere for de frivillige. Der er i øvrigt intet, der er ændret! Vi tager selvfølgelig imod kontanter; i baren ved arrangementer og ved tilmeldinger i kontortiden.

Der er også altid plads til undtagelser. Ingen må sidde tilbage og tænke "Jeg har hverken computer, dankort eller mobilepay, så jeg kan ikke komme med" Vi er altid klar til at hjælpe!



Vores gamle sofa har kostet 300.000,-.

- Det lyder da helt vildt. Der er da ingen sofaer, der er så dyre.
- Jo, hvis man indregner alt det, min mand kunne have tjent ved at arbejde i stedet for at ligge på den hele dagen.

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.



Stenløse  Hørecenter

Egedal Centeret 76K,1. 3660 Stenløse
Tel. +45 47 17 07 97
Mail: info@slhc.dk
Hjemmeside: www.slhc.dk

Spis sammen på kroen



Ølstykke Kro 2025 Københavnsvej 23, 3650 Ølstykke

Dato	Menu	Vært	Tilmelding
11.09	Stegt flæsk med persillesovs	John	06.08, kl. 12.00
25.09	Ribbensteg m. brun sovs, kartofler og rødkål	Birgit	06.08, kl. 12.00
09.10	Kalkuncuvette m. spidskål og flødekartofler	Erik	06.08, kl. 12.00
23.10	Bankekød med kartoffelmos	Birgit	01.10, kl.12.00
06.11	Skipperlabskovs *	Eva	01.10, kl.12.00

* Bemærk at ved Spis sammen arrangementet på kroen den 6. november 2025 vil du ved ankomsten blive anvist plads; der bliver således ikke mulighed for selv at vælge bord og selskab. I er naturligvis velkomne til at kontakte os, hvis vi bør tage hensyn til særlige behov.

Pris: kr. 130,00. Prisen dækker mad og 1. genstand samt kaffe.

Tidspunkt: Alle arrangementer afholdes torsdage kl. 13:00. Dørene åbnes kl. 12:30.

Tilmelding på hjemmesiden indtil mandag kl. 13:00.

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

Spørgsmål til arrangementerne, kontakt Erik Jørgensen Tlf. 40 17 70 66.



Lidt til kalenderen

Juli	Foredrag om mikrobiom Se side 17.	Naturvidenskabelig foredrag Tirsdag den 21.10 kl. 19	Jazz og dans Søndag den 09.11 Kl. 14.00 - 17.00 Ølstykke biblioteks mødesal, Østervej 1 Tilmelding via hjemmesiden. Se side 33.
Tur til Peder Skram Mandag den 23.07 Se side 37.	Spis sammen på Ølstykke Kro Torsdag den 25.09 Vært: Birgit Bjørnbak Menu: Ribbensteg m. brun sovs og kartofler Se side 13.	Foredrag om evolution mm. Se side 17.	
August	Oktober	Bustur til Egholm Museum Onsdag den 22.10 Tilmelding via hjemmesiden Se side 35.	Naturvidenskabelig foredrag Tirsdag den 11.11 kl.19 Foredrag om betingelser om liv i rummet Se side 17.
Damefrokost på Græstedgård Lørdag den 02.08 Se side 39.	Naturvidenskabelig foredrag Tirsdag den 07.10 kl. 19	Spis sammen på Ølstykke Kro Torsdag den 23.10 Vært: Birgit Bjørnbak Menu: Bankekød med kartofler Se side 13.	Naturvidenskabelig foredrag Tirsdag den 18.11 kl.19 Foredrag om kunstig intelligens Se side 17.
Hold hjernen skarp Tirsdag den 26.08 Se side 18.	Foredrag om det danske hav miljø Se side 17.	Naturvidenskabelig foredrag Tirsdag den 28.10 kl. 19 Foredrag om det forhistoriske menneske Se side 17.	Julefrokost Fredag den 21.11 Kl. 13.00 På Græstedgård Se side 36
September	Spis sammen på Ølstykke Kro Torsdag den 09.10 Vært: Erik Jørgensen Menu: Kalkuncuvette med spidskål og flødekarstoffer. Se side 13.	Valgmøde Torsdag den 30.10 Kl. 19.00 Ølstykke biblioteks mødesal, Østervej 1 Se side 19.	
Stop af support til Windows 10 Tirsdag den 02.09 Se side 9.	Efterårsfest 2025 Gule ærter Fredag den 10.10 Se side 34.		
Spis sammen på Ølstykke Kro Torsdag den 04.09 Vært: John Jordan Menu: Stegt flæsk med persillesovs Se side 13.	DRs mediearkiv Tirsdag den 14.10 Se side 9.		
Den lille hjælper i hverdagen Tirsdag den 09.09 Se side 9.	Foredrag med Lars Falke Hansen Tirsdag den 21.10 Se side 27.	November	
Film/debat på Græstedgård Torsdag den 11.09 Se side 19.		Spis sammen på Ølstykke Kro Torsdag den 06.11 Vært: Eva Baden Menu: Skipperlabskovs Se side 13.	
Naturvidenskabelig foredrag Tirsdag den 23.09 kl. 19			

Hjælp fra Ældre Sagen

Få en besøgsven



Som besøgsvært får man et besøg med jævne mellemrum (for eksempel en gang ugentligt) af en besøgsven.

Hvad tiden bruges til aftaler besøgsven og besøgsvært sammen, det kan for eksempel være at læse avisen, 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.

Kontakt Eva Baden på telefon 20 27 00 10, mail 635evb@aeldresagen-post.dk

Få hjælp af en bisidder

Har du brug for en bisidder til vanskelige møder, lægebesøg eller til at læse og forstå skrivelser?

Du kan vælge at få en frivillig fra Ældre Sagen Ølstykke med 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 og kan hjælpe med at huske hvad der blev sagt, så det bliver nemmere at holde styr på alle detaljer.

Kontakt Susanne Kongsaa på telefon 51 35 02 89, mail susanne.kongsaa@gmail.com

Rådgivningen i Ældre Sagen

Rådgivningen i Ældre Sagen hjælper dig, hvis du har brug for råd fra en erfaren socialrådgiver, økonomisk rådgiver, demensfaglig rådgiver eller en jurist.

Ring på telefon 70 89 00 81.

Åbningstider:

Mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl. 10-14.

Torsdag kl. 14-18.



Savner du nogen at tale med?

Prøv ældretelefonen!

Telefon 82 82 03 00

Telefonen er åbenhverdag kl. 9-15.



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 2/9 til 16/12, 2025 og forår 6/1 til 28/4 2026.

- ♦ Kl. 11.30 - 12.45 let øvede plus
- ♦ Kl. 13.00 - 14.15 let øvede
- ♦ Kl. 15.00 - 15.55 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.



**Nye deltager er velkomne til en gratis
prøve time.**

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

Der vil kunne hentes yderligere oplysninger på
vores hjemmeside:

www.oelstykkeLinedance3650.dk

Naturvidenskabelige foredrag

Bliv klogere på naturvidenskab med streaminger fra Aarhus universitet

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

Aarhus Universitet udbyder seks foredrag, alle aftener fra kl. 19-21.

Herunder er der en kort beskrivelse af foredragene. Der vil komme en uddybende information på hjemmesiden inden start og på Aarhus Universitets egen hjemmeside om streaminger: <https://ofn.au.dk/sted/>

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.

Sted: Alle aftner Ølstykke bibliotek, Østervej 1a, 3650 Ølstykke.

Tirsdag den 23. september 2025: Foredrag om vores mikrobiom i tarmene og bl.a. hvordan vores kost påvirker det.

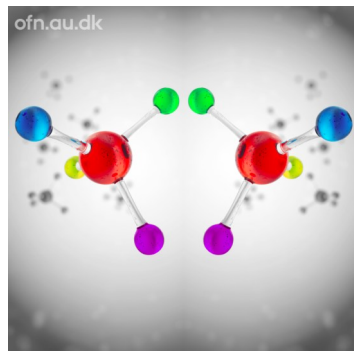
Tirsdag den 7. oktober 2025: Foredrag om det danske havmiljø.

Tirsdag den 21. oktober 2025: Foredrag om evolution, racehygiejne gennem historien og de etiske dilemmaer, der er forbundet med nogle af de genetiske teknologier der findes i dag. (Foredraget er en opdateret udgave af foredraget 'Forædling af mennesket – før og nu' fra efteråret 2019).

Tirsdag den 28. oktober 2025: Foredrag om det vi ved om det forhistoriske menneske ud fra DNA-analyser og arkæologi.

Tirsdag den 11. november 2025: Foredrag om betingelserne for liv i rummet.

Tirsdag den 18. november 2025: Foredrag om kunstig intelligens. (NB: Vær opmærksom på, at der denne dag er valg.)



Nytårskur 2026

afholdes 02. januar



Årsmøde 2026

afholdes 11. marts



Foredrag

Hold hjernen skarp.

Den 26/8 kl. 14 til 16.
Ølstykke bibliotek, bibliotekssalen

Om foredraget

Hjernen har en enorm kapacitet til at lagre viden, knytte ny viden sammen med allerede lagret viden og omsætte dette til handlinger.

Efterhånden som vi bliver ældre oplever mange, at det bliver vanskeligere at lære nyt og at følge med i alt det nye, der sker fx på it-området. Mange af os bliver 'vanedyr', vi gør tingene på den samme måde igen og igen. Hvis det er tilfældet, bliver hjernen doven, og det bliver vanskeligere og vanskeligere at lære nyt, fordi hjernen ikke bliver udfordret.

Hvorfor er det vigtigt med fokus på hjernen – også når vi bliver ældre? Det er det bl.a., fordi vi ved, at hjernen er meget modtagelig og fleksibel. Hjernen kan og skal trænes og vedligeholdes hele livet, og det er aldrig for sent at gå i gang. Selv lidt træning i hverdagen kan gøre en forskel. Og der er tæt forbindelse mellem hjerne og krop, som konstant arbejder sammen i et gensidigt forhold ved hjælp af sanserne. Så både hjernen og kroppen skal udfordres.

Foredraget er gratis og åbent for alle, der er mulighed for køb af øl og vand i pausen.

Tilmelding via hjemmesiden

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

Lidt om foredragsholderen Lis Puggaard

Lis Puggaard, ældre- og sundhedskonsulent. Lis har i mange år forsket i ældres sundhed især med fokus på fysisk aktivitet, livsstilssygdomme og mental sundhed. Hendes store interesse er at omsætte forskningsresultaterne i praksis.

Lis har lang erfaring med undervisning og foredrag på skoler, universiteter og frivillige organisationer. Hun har skrevet mange bogkapitler og artikler, samt har udviklet undervisningsmateriale indenfor området.

Lis arbejder i dag primært med kommunale projekter om ældres mentale sundhed herunder beskyttende faktorer i forhold til at opnå en robust alderdom. Derudover underviser hun, og holder foredrag på ældreområdet.

Lis har i mange år været tilknyttet som ekstern underviser på flere af Ældre Sagens motionskurser.



Lis Puggaard,
ældre- og sundhedskonsulent

Kun for mænd!

Film/Debat-aften

Vi har fået mulighed for at vise den Oscar-nominerede kortfilm *Ridderlykke* om mænd og sorg.

Kortfilmen *Ridderlykke* handler om Karl, der kæmper med tabet af sin kone. Da han skal tage afsked med hende i kapellet, møder han en anden sorgramt mand ved navn Torben, og så udspiller der sig et spændende drama. Filmen der varer ca. 24 minutter og berører på en humoristisk og morbid måde mænds håndtering af tab og sorg.

Arrangementet vil starte med visning af filmen, hvorefter vi håber, at snakken vil gå omkring bordene resten af aftenen. Lokalfdelingen er vært for en øl/vand, og der er selvfølgelig mulighed for tilkøb af flere drikkevarer.

Torsdag den 11. september 2025 kl. 19:30

Vi har sat max deltagere til 35, så der er lidt ekstra albuerum og benplads.

Arrangementsansvarlig: Benny Bauner: mail mo.aeldresagen237@gmail.com / tlf. 30 49 49 08.

Læs eventuelt mere om filmen her: <https://www.dfi.dk/viden-om-film/filmdatabasen/film/127550>

Pris kr. 10.00.



Valgmøde

Hvor: Mødesalen, Bibliotekets kælder, Østervej 1A

Hvornår: Torsdag den 30. oktober 2025 kl. 19

Vi håber at se alle partier til mødet, hvor der vil være rig mulighed for at udveksle ideer og fremtidsvisioner for den kommende byrådsperiode.

Vi har fravalgt panelformen og inviterer i stedet lokalpolitikere til at sidde til bords med os og være i øjenhøjde med vælgerne. Erfaringer fra andre steder viser, at det giver en bedre dialog og samtidig, vil flere have lyst til at stille spørgsmål.

Aftenen starter med en kort præsentation af de tilstedeværende byråds kandidater. Derefter vil byråds kandidaterne flytte fra kaffebord til kaffebord, så alle borde får mulighed for at møde alle de fremmødte kandidater i løbet af aftenen.

Stenløse og Ølstykke lokalfdelinger er fælles om arrangementet og serverer kaffe/te og kage, og der vil være mulighed for køb af øl og vand.

Vi håber på et godt og spændende møde. Mød op og vær med til at præge debatten.

Tilmelding af hensyn til traktement og borddækning senest den 22. oktober kl. 12.00 via hjemmesiden <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>

It og slægtsforskning 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-caféerne 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 billede-legitimation fra Ældre Sagen. IT-hjælp i hjemmet ydes i perioden 28. august til 13. november 2025.

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

Send en sms til 22 59 49 78 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.

IT-caféer (kræver ikke tilmelding)

Der er It-cafe 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.- for deltagelse, inkl. kaffe/the og småkage.

Sæsonstart torsdag 28. august / Sæsonslut torsdag d. 13. november 2025



Undervisning om tirsdagen i IT-cafeen. Se side 9.

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.

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-caféerne 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. 27. august 2025 / Sæsonslut onsdag d. 26. november

Engelsk undervisning

Engelsk hold 1, brush up kursus.

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

Startdato 07.10.2025

Underviser Helle Arnø, tlf. 20 91 24 53

mail: helle.arnoe@gmail.com

Pris kr. 150,00 inkl. materialer.

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

Engelsk hold 2 - Forsætter og øvede.

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

Startdato 07.10.2025

Underviser Margrethe Maibøll, tlf. 60 47 45 24

mail: mmaiboell93@gmail.com

Pris kr. 100,00

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

Engelsk hold 3 - Fortsættere og øvede.

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

Startdato 01.10.2025

Underviser Kamal Khan, tlf. 30 51 36 31

mail: kk_consult@hotmail.com

Pris kr. 50,00.

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

Engelsk hold 4 - Fortsættere og øvede.

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

Startdato 01.10.2025

Underviser Kamal Khan, tlf. 30 51 36 31

mail: kk_consult@hotmail.com

Pris kr. 50,00.

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

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

- **You can do anything, but not everything – David Allen**
- **The best way to cheer yourself is to try to cheer someone else up – Mark Twain**
- **Don't handicap your children by making their lives easy – Robert A. Heinlein**
- **People often say that motivation doesn't last. Well, neither does bathing – that's why we recommend it daily – Zig Ziglar**

Kom trygt igennem din bolighandel - Vælg RealMæglerne Viggo Axelsen

I disse tider kræver en bolighandel en dygtig og grundig rådgiver, og det er afgørende med den rette rådgivning – og ikke blot en. RealMæglerne har eksisteret i over 50 år, netop fordi vi altid har kunder i fokus.

Tag derfor fat i din lokale ejendomsmægler hos RealMæglerne, og en snak om netop din boligsituation



Flodvej 73B, 2765 Smørum 4497 3921 | Ø

andel xelsen

g ejendomsmægler. Vi står i et marked, hvor
et hurtigt salg. RealMæglerne Viggo Axelsen
ernes tilfredshed som førsteprioritet.

Mæglerne Viggo Axelsen, hvor vi altid er klar til



ørnebjergvej 1, 3650 Ølstykke 8282 8200

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. 13.00-16.00



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

Udendørsmotion

Krolf.



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

Krolfholdet er tilsluttet DAI, og i sommerperioden er der udover de faste spilledage også mulighed for at deltage i stævner og turneringer rundt omkring i landet.

I vinterperioden spilles i Håndboldhallen mandag kl. 12-14 og onsdage kl. 10-12 (der spilles ikke om fredagen i vinterperioden).

Krolf er halvt kroket, halvt golf og helt sjovt. Det er socialt samvær og det er motion inde, og det er frisk luft ude.



Der er mødetid 15 minutter før start af hensyn til holdsammensætning.

Pris: 200 kr. pr. sæson (fra 1. april til 31. marts).

Kontaktperson: Biger Rosendal, tlf. 42 27 02 74, mail: 274@tdcadsl.dk

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



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 cykelhjelm - det gode humør kommer af sig selv.

Kontaktpersoner:

Palle Frederiksen tlf. 61 20 77 01

Erik Dam tlf. 29 46 05 54

Tommy Hesselbjerg tlf. 28 59 06 02

Behandling og træning til Ældresagens medlemmer

FysioDanmark er Danmarks største sammenslutning af kvalitetssikrede fysioterapeuter med mere end 80 fysioterapi-klinikker fordelt over hele landet.

Alle tilbyder ydelser af topkvalitet inden for fysioterapi, træning og sundhedsfremme.

FysioDanmark er en virksomhed, der arbejder med en helhedsorienteret tilgang til sundhed samt forebyggelse og behandling af skader og livsstilssygdomme.

Hos os vil du møde fysioterapeuter, der alle deler overbevisningen om, at alle fortjener en fysik, der gør det muligt at leve det liv, de ønsker.

Vi hjælper dig, der har brug for særlig vurdering og vejledning i forbindelse med træning. Har du fx gennemgået en operation, har slidigt eller andre særlige behov, kan en fysioterapeut i samarbejde med dig planlægge og sikre en tryk træning.

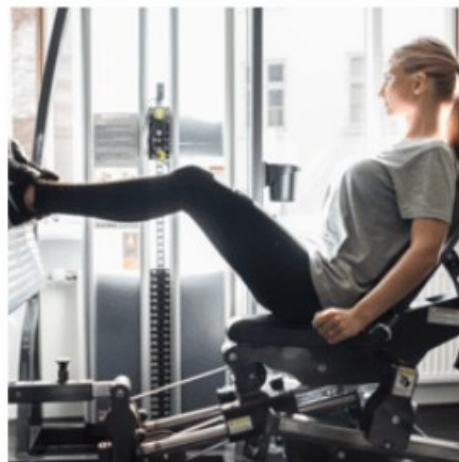
Vi har rigtig mange specifikke holdtilbud som f.eks.

- Balancehold
- Special hold til Ryg/skulder/knæ/nakke
- Special hold til bestemte kroniske lidelser
- Varmtvandsbassin
- GLA:D-træning

Derudover tilbyder vi også:



Hos os er det altid trygt og sjovt at træne.
Vi glæder os til at møde dig på klinikken!



FysioDanmark, Ølstykke

Rådhus allé 23, 3650 Ølstykke

Telefon: 47 17 89 47

Mail: 3650@fysiodk.dk

Udendørsmotion

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 30 49 49 08 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

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

Per Jørgensen 22 31 55 29.

Foredrag med Lars Falke Hansen



**Ølstykke bibliotek
tirsdag den 21. oktober 2025,
kl. 14.00.**

Kom og hør Lars fortælle om hans tid som FN-udsendt i Jugoslavien og i Irak, hvor han faktisk begge steder blev taget til fange.

Lars er aktiv i Egedal veteranforening og formand for den konservative vælgerforening i Egedal.

Foredraget er gratis

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

Verden ifølge Peter Plys:

"Vi har to hænder til at holde med, to ben til at gå med, to øjne til at se, to ører for at kunne høre. Men hvorfor har vi kun ét hjerte? Det er sikkert, fordi det andet hjerte er givet væk til en anden, som vi selv er nødt til at finde"

"Hvor heldig er jeg, at jeg har noget, der gør det så svært at sige farvel"



indendørsmotion

Stolemotion

Tid: Mandage kl. 13.00 - 14.00. Sted: Bibliotekssalen, Ølstykke bibliotek.
Start: 01.09.2025. Afslutning: 28.04.2026

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. 40 35 97 81, mail: kettyhoejbjerg@gmail.com eller
Marie Louise Borgen tlf. 28 96 60 71 mail: syslaborgen@gmail.com

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



Gymnastik



Tid: Onsdage kl. 09.00-10.00 fra 03.09.2025 til og med 25.03.2026. Sted: Salen på Græstedgård

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

Instruktør: Pia Hollund , tlf.nr. 61 79 36 82

Pris 100 kr. pr. sæson.

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

Skånsom fitness i Sundhedscentret

Vi har i 2025 3 hold Skånsom Fitness i Sundhedscentret Egedal. Søndag kl. 12-13 og kl. 13-14 i sal 3 med maskiner og onsdag kl. 17.15-18.15 med færre maskiner men mulighed for træning på måtte eller briks.

Fysioterapeut Caroline hjælper og rådgiver med træningen.

Pladserne er fortrinsvis 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 trykt træningsmiljø.



Der åbnes for tilmelding til 3. kvartal 2025 den 10. juni 2025 på mail susanne.kongsaa@gmail.com eller telefon 51350289.

Der åbnes for tilmelding til 4. kvartal 2025 den 7. september 2025 på mail susanne.kongsaa@gmail.com eller telefon 51350289.

Pris pr. kvartal 150 kr.

Indendørsmotion

Stræk og bøj

Tid: Mandage kl. 10:00 – 11:00 fra den 01.09.2025 til den 27.04.2026

Sted: Ølstykkehallen og Badmintonhallen

Tranekærvej 1

Hver mandag: Gymnastik, afspænding, badminton, tæppecurling og Kegler

Har du spørgsmål, er du velkommen til at sende en mail til.

Sogb.oelstykke@gmail.com

Pris. Kr. 100,00 pr sæson. Tilmelding via Hjemmesiden:

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



Indendørsaktiviteter

Bridge

Sted: Græstedgård, lokale 10

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

Starter 02.10.2025 og slutter
26.03.2026

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. 28 26 19 58

Tilmelding på hjemmesiden:

[https://www.aeldresagen.dk/
lokalafdelinger/oelstykke.](https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke)



Søndagsmødestedet

Sted: Græstedgård, lokale 7

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

Tid: Søndag 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 26 24 31 16

Bente Busch 20 46 18 35

Frede Bisgaard 51 33 72 12

Indendørsaktiviteter

Bestyrelsen for Ældre Sagen i Ølstykke vil gerne bidrage til, at der kan etableres flere værelser og litteraturkredse.

Kontakt Jens Andersen:

21 49 06 92, mail: ks.oelstykke.237@aeldresagen.dk

Dameværelser

Jomfruburet

Torsdage i lige uger, kl. 19:00 - 22:00 - Sted: Græstedgård, lokale 8.

Tove Bauner, tlf. 28 66 26 24, mail: tovebauner@gmail.com og

Annie Svindt, tlf. 21 94 58 17, mail: svindt@mail.dk

Pigekammeret

Tirsdage i ulige uger, kl. 13:00 - 16:00 - Sted: Græstedgård, lokale 9.

Jette Weikop, tlf. 42 72 15 11, mail: weikop@pc.dk

Dameværelset

Onsdage i ulige uger, kl. 13:00 - 16:00 - Sted: Græstedgård, lokale 8.

Marianne Albertsen, 25 89 07 43, mail: albertsen.marianne@gmail.com og

Jytte Hansen, 30 91 14 46, mail: jytte-tjavs@live.dk

Fruentimmerne

Torsdage i lige uger, kl. 14:00 - 17:00 - Sted: Græstedgård, lokale 8.

Bente Busch, tlf. 20 46 18 35, mail: bente.busch@outlook.dk

Nymferne

Onsdage i ulige uger, kl. 13:00 - 16:00 - Sted: Græstedgård, lokale 9.

Birgit Bjørnbak, tlf. 20 96 94 59, mail: birgit.bjornbak@gmail.com eller

Birgit Petersen, tlf. 40 11 10 95, mail: p.birgit@gmail.com

Morgenfruerne

Onsdage i lige uger, kl. 10:00 - 13:00 - Sted: Græstedgård, lokale 9.

Hanne Pedersen, tlf. 29 64 64 16, mail: hp090545@gmail.com

Herreværelser

Herreværelset

Torsdage i lige uger, kl. 17:00 - 22:00 - Sted: Græstedgård, lokale 9.

Bjarne Kragh, 40 26 27 33, mail: bkragh28@gmail.com.

Sven Larsen, 40 31 40 92, mail.: svelis@cdnet.dk

Karlekammeret

Torsdage i ulige uger, kl. 14:00 - 17:00 - Sted: Græstedgård, lokale 4.

Indendørsaktiviteter

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



Litteraturkredse

Litteratur med Jytte Præbel

Den 3. tirsdag i måneden kl .12:00 - 14:00. Sted: Græstedgård, lokale 8.

Jytte Præbel, tlf. 26 17 52 46, mail: jybe3650@gmail.com

Litteratur med Birgitte Wagner Luck

Den 4. tirsdag i måneden kl .10:00 - 12:00. Sted: Græstedgård, lokale 8.

Birgitte Wagner Luck, tlf. 29 33 44 81, mail: biwaluck@hotmail.com

Litteratur med Kirsten Garsdal

Den 1. onsdag i måneden kl .10:00 - 12:00. Sted: Græstedgård, lokale 8.

Kirsten Garsdal, tlf. 25 12 13 59, mail: kirsten@garsdal.dk

Litteratur med Grethe Holmberg Hüge

Den 4. onsdag i måneden kl .10:00 - 12:00. Sted: Græstedgård, lokale 8.

Grethe Holmberg Hüge, tlf. 51 72 44 35, mail: grethe.holmberg@mail.dk

Om at læse:

"Jeg vil ikke skrive for voksne. Jeg vil skrive for en læserkreds, som kan skabe mirakler. Kun børn skaber mirakler, når de læser." – Astrid Lindgren

"Jeg tror, at vi burde læse den slags bøger, som sårer og gennembrer os. En bog bør være hakken til vores indre frosne sø." – Franz Kafka

"Den, der læser, lever tusind liv, før han dør. Den, der ikke læser, lever kun ét." – George R.R. Martin

"Læsning er for sindet, hvad motion er for kroppen." – Joseph Addison

"Et hjem uden bøger er som en krop uden sjæl." – Marcus Tullius Cicero

"Hvis du kun læser de bøger, som alle andre læser, kan du kun tænke, som alle andre tænker." – Haruki Murakami

Bowling Tid: Hver tirsdag kl. 14:00.

Sted: Ballerup Bowling, Tempovej 35.

Vi har få ledige pladser. Tilmelding kan ske til Leni Lensing tlf. 40 77 92 70 eller Otto Fredskilde tlf. 60 64 75 06.



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,
30 11 64 61,
mail: tgjoer@gmail.com



Maleklub.

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

Opstart: 02. september 2025. Afslutning 28. april 2026

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

Kontakt Hanne Knudsen 30 23 80 96, 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. 51 22 42 83, hanne@ullitz.dk eller
Lone Ellemann Jensen tlf. 97 30 50 59. elleman43@gmail.com

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

Indendørsaktiviteter

Sang

Sangaften 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 21.8. / 18.09. / 16.10. og 13.11. (kl. 19.00 - 22.00) samt juleafslutning den 4.12. (kl. 17.00 - 21.30) i mødesalen under Ølstykke Bibliotek

Du kan få brug for at købe Seniorsangbogen hos boghandleren, og så er der en udgift til løse sangark.

Kontaktperson: Birgitte Wagner Luck på 29 33 44 81
eller Esther Bramstrup Nielsen på 41 56 80 77

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

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



Strik og hygge

Den 20.08, 17.09, 15.10, 19.11 og 10.12

kl. 13:00 - 16:00

Sted: Græstedgård, lokale 5.

Sommerferie i juni og juli.

Jeg glæder mig til at se jer! Inge Hjort.
Mobil 21 42 03 50 Mail: ihhnnypost@gmail.com.

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



Jazz og dans

Søndag d. 09. november 2025 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. Mobil 21 42 03 50, Mail: ihhnnypost@gmail.com.

Indendørsaktiviteter

Dart

Nyhed!

Kom og prøv at spille dart i Slangerup Dartklub, som stadig er Danmarks største dartklub. Her foregår en masse forskellige arrangementer. Et sted som ikke mange kender. Kom og vær med og se om det er noget for dig.

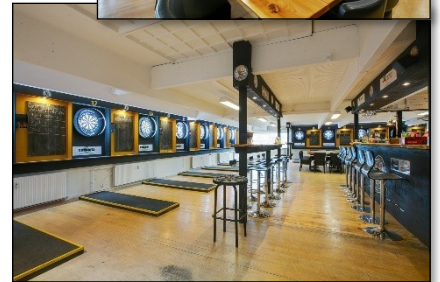
Det er Ældre Sagen Slangerup, der arrangerer. Som medlem af Ældre Sagen kan du hver onsdag kl. 10 - 12 fra 1. oktober 2025 prøve at spille dart.

Der vil være mulighed for at låne pile og få hjælp og vejledning af medlemmer af klubben. Der er gratis kaffe og øl og vand kan købes.

Pris: 20 kr. pr. gang eller 300 kr. for 6 måneder (oktober – marts med)

Adressen: Banegraven 18, 1. sal, Slangerup

Tilmelding: Hugo Sørensen, tlf.: 21 18 37 13



Gule ærter

Efterårsfest 2025 / Gule ærter

Vores efterårsfest bliver i år fredag den 10. oktober 25 kl. 18:30 på Græstedgård i salen.

I år har kokken Axel Rasmussen lovet at sørge for gule ærter til os. Axel er gift med vores borgmester Vicky, som også har lovet at give en hånd med på dagen.

♦ **Pris 200 kr.**

♦ **Tilmelding starter onsdag den 6. august kl. 12**



(Foto: Valsemøllen / guleaerter.dk)

Bustur til Egholm Museum – 22. oktober 2025



Tag med på en spændende bustur til Egholm Museum hvor der venter en unik oplevelse! Museet som strækker sig over hele 1500 m² byder på en imponerende udstilling om 2. verdenskrig. Derudover kan du også gå på opdagelse i spændende temaer som jagt, det vilde vesten, 1. verdenskrig og meget mere.

Program for dagen:

- **Afgang:** Kl. 11.15 fra parkeringspladsen ved Coop 365 på Ørnebjergvej i Ølstykke. Der opsamles yderligere deltagere ved Egedal station kl. 11.25.
- **Frokost:** Turen går videre til Gerlev Kro, hvor vi nyder en lækker frokost med fire små favoritter: fersk røget laks, rejer med mayonnaise, hønsesalat med bacon og brie med sødt. Drikkevarer er for egen regning.
- **Besøg på Egholm Museum:** Kl. 14.00 ankommer vi til Egholm Museum, hvor en interessant udstilling og en guidet rundvisning på cirka en time venter os. Efter rundvisningen er der tid til at gå på opdagelse på egen hånd og afslutte besøget med kaffe og småkager.



Hjemtur: Kl. 16.30 kører vi tilbage mod Ølstykke.

Praktiske oplysninger:

- **Pris pr. person: 495 kr.**
- **Maks. deltagere: 35 personer.**

Tilmeld dig via vores hjemmeside: <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>

Spørgsmål vedrørende ovennævnte kontakt Erik Jørgensen 40 17 70 66



Egholm Museum
- En kanon oplevelse

Hvorfor gå på museum?

Det formelle svar er, at danske museer skal være tilgængelige for offentligheden. Hele den danske befolkning skal – ud fra et demokratisk og inkluderende princip – have adgang til museerne, fordi museer bidrager til livslang læring, almen dannelse og styrker det aktive medborgerskab.

Arrangementer efterår 2025

Julefrokost på Græstedgård

Igen i år holder vi julefrokost i salen på Græstedgård med servering af kroens dejlige julebuffet.

Julefrokosten afholdes i år fredag den 21. november 2025 kl. 13.00

Prisen er 160 kr.

Drikkevarer kan købes i baren til rimelige priser.

Menuen kan ses på hjemmesiden, hvor der også er tilmelding.

**Tilmelding starter 1. oktober kl. 12
og slutter 17. november kl. 12**

Eventuelle spørgsmål kontakt Erik Jørgensen
telefon 40 17 70 66.



Gamle Petersen kommer op til lægen:

– Jah, doktoren har jo godt nok sagt, at jeg ikke må få våde fødder, og jeg har virkelig passet på siden i sommers. Men tror doktoren ikke godt, jeg kan vaske dem bare én gang, nu her til jul?

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.

Arrangementer efterår 2025

Gik du glip af rundvisningen på Fregatten Peder Skram?

Så er der mulighed for at deltage den 23. juli 2025.

Mødested: Cafe Færggården, Strandgade 50, 1401 København K.
Mødetid: Kl. 11.20.

Vi starter med en tidlig frokost på Cafe Færgkroen. Du kan vælge Æggekage med bacon eller Pariserbøf. Efter frokosten går vi i samlet flok mod Peder Skram, gåturen er på ca. 2 km.

Undervejs vil rundviseren Arne Jensen fortælle om Holmen som arbejdsplads.

På Fregatten er der mange trapper og snævre adgangsforhold, så turen kræver en del af fysikken, benene og konditionen. Til gengæld bliver vi belønnet med spændende oplevelser og gode historier fra en karriere på skibet.

Rundvisningen varer ca. 3 timer.

**Pris for frokost og rundvisning kr. 325,00 -
eksklusiv drikkevarer.**

F352



Turen er åben for alle, tilmelding på Ældre Sagen Ølstykke hjemmesiden:
<https://aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>.

Ved eventuelle spørgsmål kan Birgit Bjørnbak kontaktes på tlf. 20969459.

Ak ja, at være pirat...

Sømanden spurgte piraten hvordan han havde fået sit træben, klap for øjet og krogen på hånden.

"Jo ser du, jeg mistede mit ben da jeg blev angrebet af en haj. Min hånd mistede jeg i en sværdkamp, og min klap fik jeg, da jeg fik en fugleklat i øjet"

"En fugleklat i øjet, jamen det mister man da ikke øjet ved?!"

"Jo ser du, det var dagen efter jeg fik krogen..."

Arrangementer efterår 2025

SENIORRÅDSVALG 18. NOVEMBER 2025

Seniorrådet fungerer som bindeled med det politiske system og kommunens ældre borgere.

Byrådet har pligt til at høre Seniorrådet om alle spørgsmål, der har betydning for ældre.

Seniorrådet arbejder uafhængigt af tilhørsforhold til partipolitik og ældre organisationer.

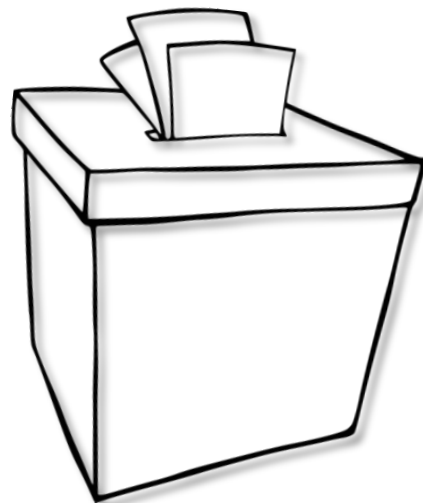
Ældre Sagen Ølstykket opfordrer til alle medlemmer med stemmeret til Seniorrådsvalget: Husk at stemme ved Seniorrådsvalget. (Man har stemmeret, når man er fyldt 60 år på valgdagen.)

Ældre Sagen Ølstykket opfordrer til interesserede i ældrepolitik:

Hvis du har mulighed for at engagere dig i den kommende valgperiode, så overvej at melde dig som kandidat.

Vil du melde dit kandidatur eller har du brug for noget mere viden er du velkommen til at kontakte Seniorrådets formand Michael Krautwald Rasmussen på telefon 41 28 06 06 eller på mailadressen michael.krautwald-rasmussen@egekom.dk

Du kan også kontakte de andre seniorrådsmedlemmer. Du finder dem på kommunens hjemmeside (brug evt. søgefunktionen på forsiden af egedalkommune.dk).



Damefrokost

Find sommerhatten frem og kom til damefrokost på Græstedgård.

Put en kold flaske hvidvin - eller hvad du måtte have lyst til at drikke i løbet af dagen - i dametasken og kom med til sommersjov.

Lørdag den 02. august kl. 13.00

Sted: Græstedgård, salen (eventuelt udendørs)

Vi får en lækker anretning bestående af:

- Pulled varmrøget laks på bund af babyleaves, Sauce verte toppet m/soltørrede tomater og dild.
- Helstegt pesto-marineret svinemørbrad m/Serano skinke
- Helstegt oksetyksteg
- Flødebagte kartofler
- Marinerede kartofler
- Bønnesalat m/feta, soltørrede tomater vendt i sød chili dressing
- Spinatsalat m/mandariner og valnødder



Kaffe/te og jordbærkage



Efter maden vil der være underholdning af et lille orkester på 3 personer, som underholder 45- 60 minutter med folkelige sange man kan synge med på - f.eks. Kim Larsen og John Mogensen, og herefter vil der være musik-bingo.



Husk det nu: Tag selv drikkevarer med...

Antal pladser: Minimum 50 max 55.

Pris: 360,00 kr.

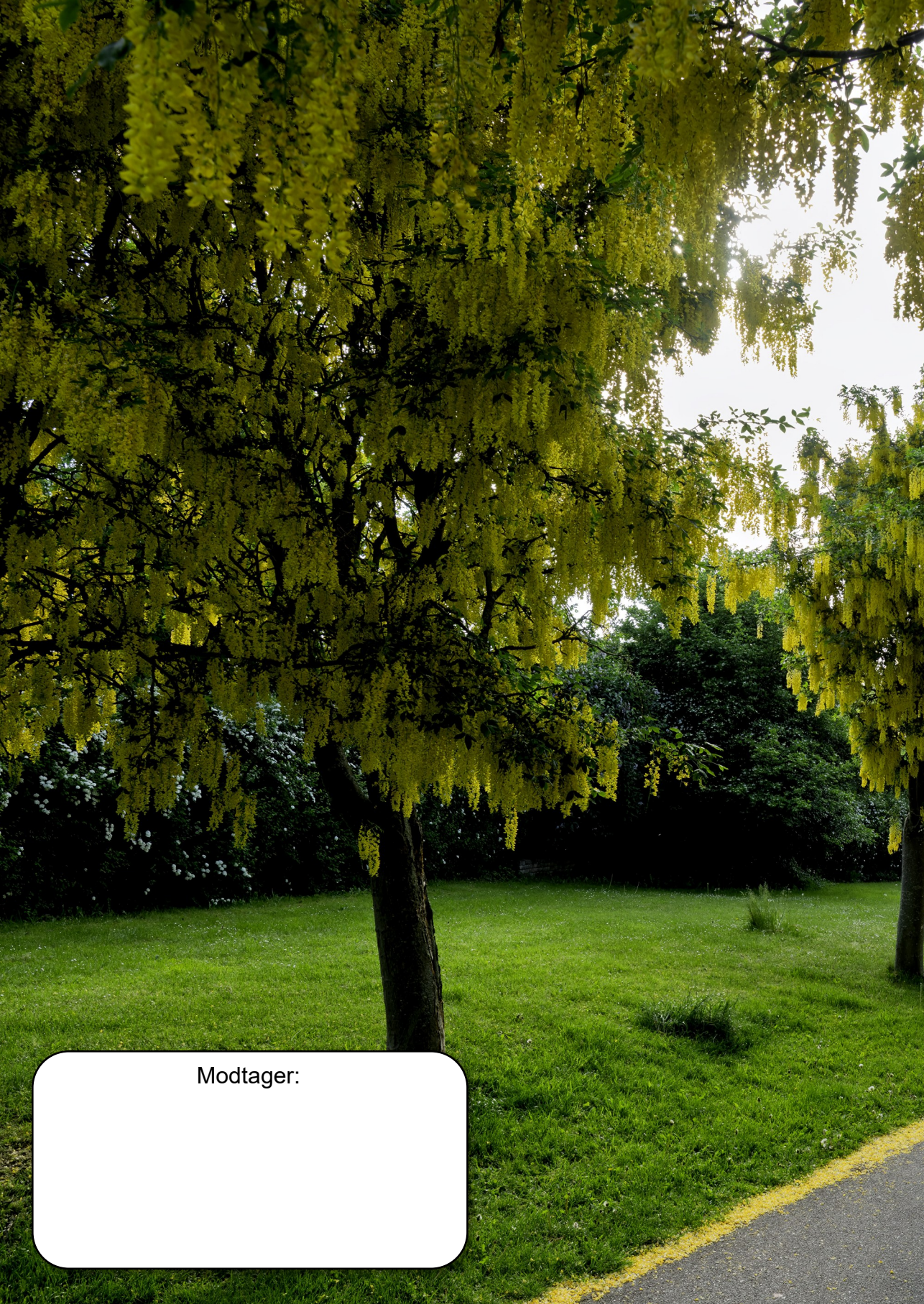
Arrangementsansvarlig: Lene Rosendal, tlf. 42 27 05 56. Kun for medlemmer - og kun for kvinder.

Tilmeld dig via vores hjemmeside: <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>

Har man hørt magen...

"En lille del af mig har lidt lyst til at prøve at løbe et halvmaraton, men den anden del af mig bliver altid irriteret, når jeg må parkere mere end et par meter fra indgangen til Føtex".

"Min tendens til at tænke: 'Fedt! Det koster kun en 50'er' har nok kostet mig cirka 250.000 kroner indtil videre".



Modtager: