

Ældre @ Sagen



Informationer fra lokalbestyrelsen i Ølstykke

Nr. 47

26. årgang

Efterår 2016



Husk at melde flytning til Ældre Sagen, Nørregade

Lokalbestyrelsen for Ældre Sagen i Ølstykke

	Formand	Ann Larsen Smaragdvej 6 2044 0116 e-mail: anfl.larsen@gmail.com
	Næstformand	Ole Koefoed Dr. Ingrid's Vej 28 2572 3008 e-mail: okoefoed@gmail.com
	It-koordinator	Mogens Laursen Maglehøjvej 35 2028 6355 e-mail: m-lolle-l@hotmail.com
	Kasserer	Erik Jørgensen Violvej 3 4017 7066 e-mail: erikjoerg@gmail.com
	Social-humanitær Besøgstjeneste	Inge Hjort Andantevej 5, 4717 7650 eller 2142 0350 e-mail: ihhnyppost@gmail.com
	Sekretær Bladredaktør	Hanne Knudsen Smaragdvej 14 3023 8096 e-mail: hgk@pc.dk
	Motionskoordinator	Benny Bauner Bjarkesvej 14 3049 4908 e-mail: bw.bauner@gmail.com
	Suppleant Arrangementer og Rejser	Karsten Andersen Ryttervænget 6, 5191 3053 e-mail: toveogkarsten@gmail.com
	Suppleant Arrangementer og Rejser	Inga Blankenborg Krebsen 89 2733 7441, e-mail: ingab@youmail.dk

Hjemmeside: www.aeldresagen.dk
E-mail: aeldre.sagen.oelstykke@gmail.com

Formanden har ordet

Så gik vinteren på hæld, og foråret kom, så vi kunne få holdt vores 25. årsmøde, med en fantastisk tilslutning. Det var virkelig forrygende. 172 kom der til mødet og de var samtidig med til at fejre vores 25 års dag. Tusind tak alle sammen for den store opbakning.

Til August vil vi fejre jubilæet, med et stort åbent hus arrangement på Græstedgård. Se nærmere inde i bladet.

Efter årsmødet er der ikke sket nogen ændringer i bestyrelsen, så vi fortsætter som vanligt.

Vi opretter endnu et engelskhold for begyndere, da der har været mange forgæves henvendelser til os, så nu håber vi alle kan få plads.

Vi har ligeledes oprettet Tryghedsopkald og En hjælpende hånd, så tag rigtig godt imod de nye aktiviteter.

En stor tak skal der lyde til alle de frivillige, som altid giver en hånd med, når vi kalder. Uden jer gik det jo ikke.

I forbindelse med vores jubilæumsarrangement, kan vi godt bruge lidt ekstra hjælp, så hvis der er nogen, der har lyst til at give en hånd med, kan I ringe til mig på telefon 2044 0116 eller sende en mail til anfl.larsen@gmail.com

Rigtig god sommer og på gensyn den 20 august.

Ann Larsen

Kontoret på Græstedgård, Udlejrevej 13B (lok. 9)

Kontoret på Græstedgård har i 2. halvår 2016 åbningstid kl. 15.00-16.00, 25.8., 29.9., 27.10., 24.11. og 15.12.-(Åbningstid 11-12), hvor tilmelding og betaling ved fremmøde kan ske som anført under de enkelte arrangementer. Man kan i kontortiden også ringe på tlf. 6066 3650, og indbetaling sker da ved overførsel til vores konto i **Nordea 1345 3497 378 523**

Deadline til næste blad: 1. november 2016



25 ÅR MED FULD FART FREM



Det er 6 formænd og 25 år siden Ældresagen blev stiftet her i Ølstykke. Foreningen er vokset, så den nu er den største spiller, når det gælder aktiviteter, for ældre i Ølstykke og det er fordi, den har alle de rette ingredienser.

Ældresagen i Ølstykke startede som en god ide, der voksede frem, af lokale frivillige, med brændende engagement og i dag er den blevet en stor succesfuld forening, med ca. 2800 medlemmer og 138 frivillige.

Ølstykke Lokalfdeling blev stiftet den 6. marts 1991, som en udløber fra Slangerup og Stenløse. Den første formand var Gunnar Bjørnlund - der startede med at byde velkommen til 249 medlemmer.

Vi fik tilsagn fra flere, der gerne ville hjælpe med ledelse og frivillige aktiviteter og i 1992 arbejdede man sammen med de andre foreninger i kommunen på, at få Ældrerådet, i dag Seniorrådet under kommunalbestyrelsen op at stå. Det lykkedes, så man nu kan følge med i kommunens gøren og laden på ældreområdet.

I 1993 ville man gerne lave nogle nye arrangementer, Bridge, erindringsværksted samt vandre og fisketur langs den sjællandske kyst. Det sidste var der desværre ingen tilslutning til.

I 1995-96 etablerede man besøgstjenesten, men med kun 4 modtagere og 12 venner var ikke det ikke helt godt nok. Heldigvis er der mange flere i dag - 30 venner går ud på besøg.

Vi startede også med traveture, først 8-10 km og senere også med 5 km, som i dag har ca. 60-70 deltagere. Lillian startede og er stadig med - på den lange tur kun 82 år gammel.

En hel flok brevduer blev det også til, så vores blade kunne komme ud, uden udgift for os. Vi har i dag 30 af dem.

I 1997 begyndte det at gå fremad med etablering af forskellige aktiviteter,

og i 2000 startede Stræk og Bøj med Lillian ved roret - ca. 30 kom til at starte med i Ølstykkehallen, og i dag er vi ca. 300 - vores største aktivitet.

Desuden er der Badminton, håndbold, Curling og kegler samt massagebolde og Swimba. I dag er det Tove og Benny Bauner, der leder det, men Lillian er stadig med.

Den første litteraturkreds startede ligeledes i 2000, og nu er der 6 kredse.

I 2004 startede vi op med IT. Ole Koefoed og Svend Jensen var i "RØRET" på Maglehøjskolen. Igennem årene har det været forskellige steder, men nu har vi etableret al IT-aktivitet på Græstedgård.

Sangforeningen havde 10 års jubilæum og der blev udnævnt et æresmedlem - Bent Hansen - som på en tur til Mallorca, fik hele selskabet til at synge, og det fortsatte de med, da de kom hjem, og de gør det stadig i Ældresagens regi.

I 2007 kom Leg og samvær med på programmet, med 12-14 deltagere. Nu render der 45 rundt i skoven efter opgaver eller leger sammen med Esther og Jens.

I 2008 havde vi 25 faste arrangementer og det går bare fremad. Nu er vi nået til 2016 og har i dag 50 faste arrangementer, hvor de 25 kører hver uge, 10 hver 14 dag og resten hver 3. eller 4. uge.

På det ledelsesmæssige er der også sket noget. I marts 2010 gik vi fra pen og blæk-regnskab til elektronisk bogføring, og vores sekretær begyndte at skrive referat direkte på pc'en ved alle vores bestyrelsesmøder. Alle informationer til bestyrelsen går nu via mail og lign. Det sparer en masse tid, og informationerne kommer hurtigere igennem til alle.

Vi har fået en rigtig god kommunikation til vores medlemmer. Via indsamlede e-mailadresser kan vi hurtigt informere om nye ting eller ændringer i programmerne.

Vi har mange flere aktiviteter, jeg ikke har nævnt, men så meget plads, er der ikke til rådighed i bladet. - Der er jo også alle dame og herreværelserne, Petanque og Krolf, Engelsk, blomster, strik, værksted og meget mere. Derudover, udflugter, rejser, foredrag, gule ærter, forårsfest og nytårskur.

Ann Larsen



INVITATION



I anledning af vores jubilæum inviterer vi til åbent hus på Græstedgård, lørdag den 20. august 2016 kl. 11 til 16.

Der vil hele dagen være åbent i alle lokaler, hvor vi præsenterer vores aktiviteter.

I haven vil der være Petanque og Krolf, så kom og prøv at spille med.

Der vil være salg af kaffe, te, kage, øl, vin og vand samt pølser og flæsketegssandwich til rimelige priser.

Program:

Kl. 11.00 -Velkomst og taler ved formanden, borgmesteren og repræsentant fra Ældresagen

kl. 12-13 musik ved Bott Blues Band

Kl. 13-13.30 Line Dans

Kl. 13.30 - 14 stolegymnastik

Kl. 14.30 musikindslag ved Lasse Droob med fællessang

Influenzavaccination

Igen i år afholder vi influenzavaccination på Græstedgård i lokale 5

Tirsdag, den 4. oktober 2016 kl. 9.30 - 11 og

Torsdag, den 3. november 2016 kl. 10 -11

Mindeord

Vores formand gennem mange år- Aase Moestrup – døde lørdag den 30. januar i år.

Aase var syg i længere tid, men havde netop fået det bedre, da hun atter blev syg og døde kort efter.

Aase blev formand i 2003 da hun - som næstformand - afløste den daværende formand, som stoppede pga. sygdom. Aase selv fratrådte efter årsmødet i 2011.

Aase var en særdeles aktiv formand. Et af hendes første forslag var at afskaffe lokalkomiteéns - lidt overdådige - julefrokost, og erstatte den med en frokost for alle frivillige. En tradition vi stadig har glæde af.

Hun var dybt involveret i arbejdet, som – pga. kommunesammenlægningen – tvang os til at beslutte, om vi ville lægges sammen med Stenløse og Ledøje-Smørum eller fortsætte som selvstændig lokalafdeling. Som bekendt fortsatte vi som tre selvstændige lokalafdelinger med et koordinationsudvalg som et fællesforum. Det skal vi være Aase taknemmelig for.

I det hele taget var kommunesammenlægningen og Ældre Sagens tilpasning hertil en travl tid for Aase. Arbejdet med at reorganisere Frederiksborg Amts Kredskomite til den nye kommunestruktur var Aase dybt involveret i og brugte mange kræfter på.

Aase deltog selv i flere af vore egne aktiviteter, som instruktør, som medhjælper eller som deltager. Hun fik hermed et nært kendskab til en stor del af vore aktive medlemmer.

Dette kendskab, Aases evne til at se mulighederne i folk samt hendes gennemslagskraft gjorde, at hun fik placeret de rigtige personer på de rigtige pladser.

Aase har en stor del af æren for den gode stemning og den arbejdsglæde, der i dag hersker i lokalbestyrelsen og blandt vore andre frivillige. En af de sidste opgaver hun havde som formand, og som var hende meget magtpåliggende, var at finde en god afløser. Også det lykkedes for Aase.

Æret være hendes minde.

På Lokalbestyrelsens vegne Ole Koefoed

Bustur til Andelslandsbyen Nyvang ved Holbæk Torsdag d. 8. september 2016

Aflyst



Tag med og oplev livet i landsbyen i begyndelsen af 1900-tallet med besøg på bl.a. et husmandssted - vognmandsforretning - smedje - mejeri - brugsud- delers lejlighed - skovhuset (husflid) - tekstilstue (tidens trikotage) - slagter (varer kan købes), bager - børstenbinder og meget andet.

Mange af de lokalt fremstillede produkter kan kø- bes i "Trønninge Brugsforening" (også klipfisk og lakridspiber!).

Opsamling kl. 8.45 på Egedal Station og kl. 9.00 på Ølstykke station. Hjemkomst ca. kl. 17.00.

Rundvisning med guide i landsbyen fra kl. 10 til ca. 12.00. Man må påregne at gå en del. - Frokostplatte på Gershøj Kro kl. ca. 13.00.

Ved hjemkørslen gør vi et lille stop i det grønne, hvor der serveres kaffe og hjemmebagt kage.

Pris pr. person kr. 449,- for bustransport, entre, guide, frokostplatte samt kaffe og kage.

Tilmelding kan ske telefonisk til Inga Blankenborg tlf. 27337441 el- ler ved personlig henvendelse torsdag d. 25. august 2016 kl. 15-16 i kontortiden på Græstedgård eller pr. tlf. 6066 3650 i samme tidsrum.

Betaling til bankkonto 1345 3497 378523 senest d. 1. september 2016 mrk. Nyvang samt navn på indbetaler.

Arrangør: A-busserne/Turismo - rejsegarantinummer 992

Kontaktperson: Inga Blankenborg og Karsten Andersen, tlf.: 2733 7441 og 5191 3053

Teaterforestilling "Alder ingen hindring" torsdag d. 6. oktober 2016 kl. 20.00 Ølstykke Bibliotekssal, Østervej 1.



Kærlighed til livet i alle aldre. En teaterforestilling, der griber fat i genkaldelige myter om alder med sprælsk fan- denivoldskhed, alvor, humor, sange, hjernegymnastik, glimt i øjet og visdomsord.

Medvirkende: Judith Rothenborg - pianist Jan Overgaard - instruktør Louise Schouw. - Varighed ca. 1 time 40 min. Pris kr. 125,- pr. person.

Tilmelding torsdag d. 25.8.2016 samt torsdag d. 29.9.2016 i kontorti- den på Græstedgård kl. 15-16 eller tlf. 60663650 i samme tidsrum.

Betaling til bankkonto 1345 3497 378 523 senest d. 30.9.2016 mrk. TEATER samt navn på indbetaler.

GULE ÆRTER

Græstedgård, Udlejrevej 13B, "Laden"
Fredag den 18. november 2016 kl. 18.30



Bestyrelsens herrer går frisk til gryderne, når de igen i år fremtryller hjemmelavede gule ærter med tilbehør, samt efterfølgende kaffe og æbleskiver.

Bagefter er der dans indtil kl. 22.30 til pianisten Per Bjørns underholdningsmusik. Drikkevarer kan kø- bes til sædvanlige populære priser. Deltagerprisen er kr. 150,- pr. person.

Tilmelding d. 27.10.16 på Græstedgård i kontortiden kl. 15-16 eller pr. tlf. 6066 3650 i samme tidsrum. Betaling til bankkonto 1345 3497 378523 senest d. 1.11.2016, mrk. GUL og navn på indbetaler.

Juletur til Berlin med bus Mandag, den 5. til onsdag den 7. december 2016



Vi samler op i Ølstykke kl. 6.15 ved Ølstykke Station og kl. 6.30 ved Egedal Station og kører til Berlins centrum hvor vi indkvarteres på Hotel Park Inn på Alexanderplatz. Julemarkederne med pynt og glühwein ligger lige uden for hotellets dør og hotellet ligger i gåafstand til masser af Berlins attraktioner.

Foruden julemarkedet skal vi på sightseeing i Berlin med dansktalende rejseleder og se på masser af Berlins seværdigheder.

Pris kr. 2.435 pr. person i dobbeltværelse -tillæg for eneværelse kr. 405. I prisen er inkluderet bustur, sightseeing, 2 overnatninger, 2 x morgenmad, 2 x eftermiddagskaffe med kage, 2 x aftensmad med 1 stk. valgfri drikkevare begge dage (øl, vand eller husets vin).

Tilmelding kan ske telefonisk til Inga Blankenborg tlf. 27337441 eller ved personlig henvendelse i kontortiderne på Græstedgår kl. 15-16, senest 29. september 2016 eller pr. tlf. 6066 3650 i samme tidsrum.

Betaling til bankkonto 1345 3497 378523 senest d. 1. september 2016 mrk. Berlin samt navn på indbetaler.

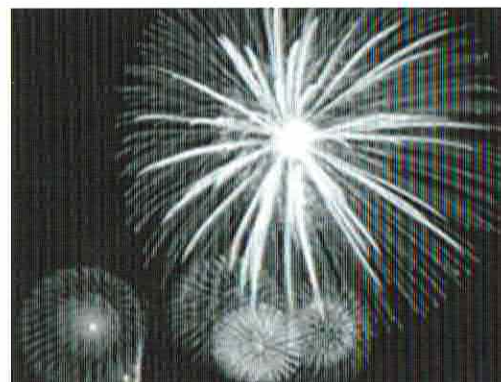
Arrangør: A-busserne/Turismo - rejsegarantinummer 992

Kontaktpersoner: Inga Blankenborg og Karsten Andersen, tlf.: 2733 7441 og 5191 3053

Turen gennemføres ved mellem 35 og 59 deltagere.



Nytårskur Fredag d. 6. januar 2017 kl. 14-17. Sted: Bibliotekssalen, Østervej 1



Kom og vær med til vores festlige tradition – gerne i nytårsskruddet.

Vi byder på et glas bobler med hjemmebagt kransekage samt kaffe.

Der vil også være mulighed for en svingom til musik udført af pianisten Per Bjørn.

Prisen er kun kr. 50,- pr. person for denne herlighed.

Tilmelding torsdag d. 24. november 2016 mellem kl. 15 – 16 og 15. december kl. 11-12, ved personlig henvendelse på Græstedgård eller pr. telefon 6066 3650 i samme tidsrum.

Betaling til bankkonto 1345 3497 378 523 senest d. 20.12.2016 mrk. KUR og navn på indbetaler.



Wien med fly i 5 dage

Fra søndag 14. maj til torsdag 18. maj 2017



Vi flyver til Wien og kører med bus fra lufthavnen til vores hotel.

Næste dag tager vi på byrundtur med lokalguide og får også tid på egen hånd. Om aftenen bliver der mulighed for at opleve en ægte Heurigen Abend med middag og et glas vin—pris kr. 250.

3. dage kan vi besøge det kejserlige sommerpalads Schönbrunn som indeholder ca. 1700 værelser - pris kr. 180.. Om aftenen bliver der mulighed for at overvære en flot koncert—pris kr. 300.

4. dag byder på en Wienerwald heldagstur, hvor vi kigger på et kloster, byer, vinmarker og besøger en vinbonde.

Rejsens pris kr. 4.675 ved 50 deltagere og 5.120 ved 30 deltagere.- tillæg for enkeltværelse kr. 1.200.

Prisen inkluderer: flyrejse København-Wien t/r, lokal bustransport i Wien, hotelophold i delt dobbeltværelse, 4 x morgenmad på hotellet, rejseleder-assistance på hele rejsen, alle udflugter ex. Entreer samt alle lovpligtige skatter og afgifter. Fællesspisning om aftenen kan arrangeres for ca. 25 euro pr. aften

Tilmelding kan ske telefonisk til Inga Blankenborg tlf. 27337441 eller ved personlig henvendelse i kontortiderne på Græstedgård eller pr. tlf. 6066 3650 i samme tidsrum.

Arrangør: Riis Rejser. Rejsegarantir. 1466

Kontaktpersoner: Inga Blankenborg og Karsten Andersen, tlf.: 2733 7441 og 5191 3053

Bliv frivillig

Har du lyst til at blive frivillig, så mangler vi hjælp til gymnastik, besøgsvenner og andet praktisk arbejde. Henvendelse til formand Ann Larsen tlf. 2044 0116.

Bisiddere

Har du brug for en bisidder, når du skal til møder, læge eller andet, kan du henvende dig til os. Vi har personer, der er uddannet til at ledsage dig, hvis du har behov for det. Ring til Ann Larsen tlf.. 2044 0116.

Besøgsvenner

Interesserede nye besøgsvenner og besøgsmodtagere kan henvende sig til Inge Hjort og få en snak om mulighederne for hyggeligt samvær, tlf.. 4717 7650 eller 2142 0350, e-mail: ihhnnypost@gmail.com

Hjælpende hånd

Har du svært ved at træde en nål, skifte en pære eller banke et søm i væggen. Eller har du problemer med andre praktiske små gøremål i dit hjem, som du tidligere selv kunne klare, så har du måske brug for en hjælpende hånd. Kontakt Lise Knudsen tlf.: 2945 0928

Tryghedsopkald

Vi tilbyder ældre og enlige et tryghedsopkald. Vi ringer alle dage året rundt kl. 8.30 –9 for at ønske dig en god morgen og hører om alt er vel. Kontaktperson: Ann Larsen, tlf. 2044 0116, hvor interesserede kan henvende sig.

Informationsservice

Tilmeld dig vores informationsservice.

Vil du gerne holdes informeret om nye aktiviteter, arrangementer, udflugter mm., som vi ikke har fået med i vores blad, og/eller vil du gerne have en "husker" når det er tid for tilmelding til planlagte arrangementer, så send din e-mailadresse til okoefted38@gmail.com

Vi bestræber os på at udsende e-mails, så ingen andre end du selv kan se din adresse. Husk også vores hjemmeside: www.aeldresagen.dk

Spis sammen.

Har du lyst til at spise sammen med andre?

Vi har lavet en aftale med Ølstykke kro, om at spise sammen 2 torsdage om måneden fra kl. 13 til 15. Første gang torsdag, 11. august og derefter følgende torsdage: 25.8., 8.9., 22.9., 6.10., 20.10., 10.11., 24.11., 8.12. og 22.12.2016.

Kroen vil lave god dansk mad og der vil blive serveret 1 øl, vand eller 1 glas vin til maden samt kaffe bagefter.

Har du lyst til at deltage så meld dig til hos Inga Blankenborg på telefon 2733 7441, senest mandag i den uge, hvor du gerne vil spise med. Du skal ringe i tidsrummet mellem kl. 10 og 12.

Der vil altid være mindst en frivillig fra bestyrelsen til stede ved spisningen, så man kan stille spørgsmål eller andet.

Vi håber at rigtig mange vil deltage i vores spis sammen arrangementer til glæde for alle.

Pris for deltagelse er 110 kr. alt inklusiv.



Formanden byder velkommen til spis sammen arrangement 30.4.2015



Fra spis sammen arrangement 30. april 2016

Klinik for fodterapi



Fodterapeut

Anni Pedersen

Hørvænget 10 • 3650 Ølstykke

Tlf.: 2650 0363





SUNDE FØDDER
giver plads til større
velvære og livsglæde

Fundamentet for din krop er dine fødder.
Pas godt på dem og nyd livet uden
unødvendige smerter.

Kom til os med dine problemer
– vi har fod på det!

 **Klinik for
fodterapi**
af Kim Wille & Michelle Pedersen

Rådhus Allé 14, 3650 Ølstykke - Mail: kontakt@kimi-fodterapi.dk
Tlf: 4717 1729 - 4717 3233 - 2616 3833 - www.kimi-fodterapi.dk

Festsange (annonce)

Festlige, sjove, personlige sange forfattes, også på kort tid og til ethvert formål. Næsten frit melodivalg. Du kommer med oplægget, så klarer jeg resten.

Kan du ikke komme til mig, for at snakke indhold og melodi, så kommer jeg gerne hjem til dig.

Du kan trygt ringe til mig, så finder vi ud af det. Jeg hedder Eigil og har tlf. 4717 6150



Niels Larsens Bogtryk ApS

Kopi • Print • Offset
Stans • Præg • Bogbind

Tlf. 47 17 45 56

nlbtryk@nlbtryk.dk

www.nlbtryk.dk



Glade rejsedeltagere fra turen til Andalusien maj 2016



Autoservice & Dækcenter

Bygmarken 9 A, 3650 Ølstykke tlf. 2125 0653

Vi laver alt inden for autobranchen

Hjulskift inkl. opbevaring kr. 299

**Medlemmer af Ældresagen får 20%
rabat i vores Pavacenter og på stort
service på værkstedet**

PAVA

- mod rust

Undervisning i Ølstykke

Engelsk hold 1

Tirsdage kl. 10.00-12.00 på Græstedgård i lokale 10

Underviser Helle Arnø, tlf: 4717 2453 eller helle.arnoe@gmail.com

Holdet fuldttegnet

**grundgebyr kr. 100 ekskl. Bøger. Beløbet indbetales på konto nr.
1345 3497 378 523 Husk at anføre ENG 1**

Engelsk hold 2-Lidt øvede

Tirsdage kl. 10.00-12.00 på Græstedgård i lokale 9

Engelsk samtale, vi taler kun engelsk i undervisningen.

Underviser Inga Blankenborg, tlf. 2733 7441

Holdet er fuldttegnet

**grundgebyr kr. 50,00 ekskl. Bøger. Beløbet indbetales på konto nr.
1345 3497 378 523 Husk at anføre ENG 2**

Engelskhold 3 - Fortsættere / øvede

Onsdage 10.00-12.15 på Græstedgård i lokale 10

Underviser: Kamal Khan, tlf.3051 3631, mail: kk_consult@hotmail.com

**grundgebyr kr. 50,00 ekskl. Bøger. Beløbet indbetales på konto nr.
1345 3497 378 523 Husk at anføre ENG 3**

Engelskhold 4 - Lidt øvede

Onsdage 13.15-15 på Græstedgård i lokale 10

Underviser: Kamal Khan, tlf. 3051 3631, mail: kk_consult@hotmail.com

**grundgebyr kr. 50,00 ekskl. Bøger. Beløbet indbetales på konto nr.
1345 3497 378 523 husk at anføre ENG 4**

Engelskhold 5 - begyndere - nyt hold

Fredage kl. 10-12 på Græstedgård

Underviser Margrethe Maibøll, tlf. 6047 4524

mail: mmaiboell93@gmail.com

**grundgebyr kr. 50,00 ekskl. Bøger. Beløbet indbetales på konto nr.
1345 3497 378 523 Husk at anføre ENG 5**



Undervisning i Ølstykke

IT-kurser og aktiviteter Efterår 2016 (Forår 2017)

Tid: Tirsdage kl. 09:30 – 12:00 **Sted:** Græstedgård lok. 5

Hold 3B. IT for let øvede (lidt PC-kendskab, f. eks. fra begynderkursus), 6 – 8 gange. Undervisningen starter med en hurtig repetition, og tager herefter udgangspunkt i jeres ønsker og behov. Egen bærbar PC må gerne medbringes, men det er ingen forudsætning. - Lidt hjemmearbejde må påregnes!

Pris: 120 kr. for materialer og kaffe/the. **Start: September 2016** – Dato aftales med underviser. - Lisbeth Engberg-Andersen

Tid: Tirsdage kl. 09.45 – 12.15 Sted: Græstedgård lok. 5

Hold 3A Begynderhold (intet eller lidt PC-kendskab) 6 – 8 gange. Undervisningen varierer efter ønsker og behov, med vægt på brug af internet, mail, NEM-ID mm.

Pris: 120 kr. for materialer og kaffe/the. - **Start Februar 2017** – dato aftales med underviser. - Lisbeth Engberg-Andersen

Tid: Torsdage kl. 09:30 – 12:00 Sted: Græstedgård lok. 4

Hold 4. Billedbehandling (kræver noget PC-kendskab) 6 – 7 gange. Da programmet Picasa er udgået, anvendes andre gratisprogrammer fra Windows 10 eller Google.

Pris: 120 kr. for materialer og kaffe/the. - **Start September 2016** – Dato aftales med underviser. - Svend T. Jensen

Tid: Onsdage kl. 09.30 – 12.00 Sted: Græstedgård lok. 4

Hold 5. Tekstbehandling og regneark (kræver noget PC-kendskab) 7 – 8 gange. Vi bruger programmet "Libre-Office" (gratis) – kan installeres 1. gang. Lidt hjemmearbejde påkrævet. Lær at lave invitationer, sange, indsætte billeder i tekster m.v. Vi slutter af med lidt om brug af regneark.

Pris: 120 kr. for materialer og kaffe/the. **Start September 2016** – Dato aftales med underviserne - Ole Gottlieb, Tekstbehandling og Ole Koefoed, Regneark.

IT-caféer (kræver ikke tilmelding)

Tid: Tirsdage kl. 10.00 – 12.00 Sted: Græstedgård lok. 4

Tid: Torsdage kl. 10.00 – 12.00 Sted: Græstedgård lok. 5

Hjælp til PC'er, programmer, Tablets, I-pads og Smart phones.

Pris pr gang: Kr. 10 for hjælp og kaffe/the.

Sæson start: Tirsdag d. 6. September 2016 hhv. Torsdag d. 8. September 2016. Sæsonafslutning torsdag 1. december 2016

Tilmelding til IT - kurser

Aeldreundervisning.oelstykke@gmail.com, på IT-caféerne og i kontortiderne på Græstedgård – se side 3.

Undervisning i Ølstykke

"Åben slægtsforskningscafe"

Er du interesseret i slægtsforskning, og har du lyst til at være sammen med andre slægtsforskere 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, så er du velkommen til:

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

Pris pr. gang: 10 KR. for deltagelse incl. kaffe/te og småkager.

Sæsonstart: Onsdag d. 7. September—afslutning 30. november 2016



Få lagt et program af en af vores dygtige fysioterapeuter

WWW.ØLSTYKKEFYSIOK.R – TELEFON: 471 78947 – JOHANNEDALSVEJ 17, 3650 ØLSTYKKE



Lørdagsrabat

30% på wellnessmassage

Hver lørdag kan du få wellnessmassage med rabat. En ½ time koster 190 kr. og 1 time koster 315 kr.



Gælder kun ældresagen

50% på 3 mdr. træningsabonnement

125 kr. pr. mdr., ved kontant betaling af hele perioden. Tilbuddet gælder ved køb i juni, juli og august 2016



Gælder kun ældresagen

50% på ultralydsscanning

Du kan få lavet en ultralydsscanning til halv pris. Tilbuddet gælder juni-aug 2016

Motion og friluftaktiviteter i Ølstykke

Lystfiskeri/Ældrefisk	km og en lang på ca. 40 km. Vi kører i moderat tempo. Fælles pause efter ca. 10 km. Oplev vores varierede natur fra cykelsadlen, bliv en del af et rart fællesskab, hør lidt lokalhistorie og kom i god form. Mød op som ovenfor anført. Cykelhjelm er obligatorisk. Hør nærmere ved Aksel 2033 2619 eller Janne 4717 6004
1. mandag i måneden kl. 14-17. Sted: Græstedgård, lokale 5. Klubsamvær, foredrag, fisketure, fælles kørsel. Rudi Westergaard, 60 13 35 00, fiskestangen@58100642.dk Pris: 10 kr. for møde inkl. kaffe. Pris: 100-250 kr. for fisketure.	
Lege og samvær i naturen	Petanque
Tid: kl. 12.30, 31.8., 28.9., 26.10., 23.11.(sæsonafslutning) Sted: Ølstykke Bibliotek <i>Mennesker holder ikke op med at lege, fordi de er blevet gamle. Mennesker bliver gamle, fordi de holder op med at lege.</i> I den kommende sæson leger vi efter samme "opskrift" som foregående år, idet der dog også vil blive plads til relevante og accepterede nyskabelser. Hertil kommer, at der tillige stadig er teoretiske opgaver om naturen og om vore Guldalderdigtere. Der er plads til enkelte nye interesserede. Esther tlf. 4717 8077 og Jens tlf. 4710 1301.	Tid: Tirsdag og torsdag kl. 13-15 Sted Græstedgårds have. Vi spiller året rundt, på de dejlige baner i haven. Spillereglerne er nemme, så alle kan deltage, hvis du har lyst til at prøve er der mulighed for at låne kugler. Der er frokostpetanque 2. tirsdag i sommermånederne kl. 12-13, hvor vi spiser vores medbragte mad og spiller Petanque fra kl. 13-15. Poul Erik Dahl, tlf. 27256750
	
	Krolf
Cykling - oplevelser og motion	Vi spiller nu hele året Tid: Mandag kl. 14-16 og onsdag kl. 10-12, fra 1.4. til ca. 1.11. Sted: Græstedgårds Have Tid: Mandag kl. 12-14 fra 3.10.2016 til 1.4.2017
Tid: Onsdage i lige uger, kl. 10.00 til ca. 14. Sted: ved bageren i stationsbyen Vi cykler 2 ture, en kort på ca. 20	

Motion og friluftaktiviteter i Ølstykke

Sted: Håndboldhallen Ølstykke Idrætsanlæg Krolf er halvt krocket, halvt golf og helt sjovt. Få frisk luft ude og motioner inde. Pris kr. 50 pr. sæson. Karsten Andersen, tlf. 5191 3053 toveogkarsten@gmail.com	er nyt medlem bedes du kontakte os pr. telefon eller sende en mail til sogb.oelstykke@gmail.com med oplysning om navn, adresse og tlf.nr. for at blive skrevet på venteliste. Tilmelding ved fremmøde på Græstedgård, lokale 9, 11.8.2016 kl. 15-16.
Stavgang	Travetur kort 4-6 km
Tid: Onsdage kl. 13.00 Sted: Græstedgårds P-plads Stavgang træner både ben, arme og ryg, får pulsen op, og hjælper derved med at vedligeholde kroppen og styrke musklerne. Så bliv stavgænger, det er gratis at deltage. Ingelise Lehmann tlf. 4717 920	Tid: Torsdage kl. 10-12 Sted: Lige uger: Ølstykke Station. Ulige uger: Bryggertorvet, Gl. Ølstykke. Ingen tilmelding. Sidste torsdag i måneden tager vi på tur. Benny Bauner tlf.. 3049 4908 eller sogb.oelstykke@gmail.com
	Travetur lang 10-12 km
Stræk og Bøj	Tid: Torsdage kl. 10.00 Sted: Lige uger: Ølst. Station. Ulige uger: Bryggertorvet, Gl. Ølstykke. Ingen tilmelding. Sidste torsdag i måneden altid ved Ølstykke station, da vi tager på tur med bus eller tog. Husk madpakke. Lillian Sørensen, 4717 7671
Tid: Mandage kl. 10-12 fra september til april. Sted Ølstykke Hallen og Badmintonhallen Hver mandag: Gymnastik, afspænding, håndbold, badminton, tæpecurling og kegler. Hver anden mandag: Massagebolde. Sidste mandag i måneden: Swimba. Kontaktpersoner: Benny og Tove Bauner, tlf.nr. 3049 4908 eller 2866 2624 Tidligere deltagere indbetaler kr. 100 på konto nr. 1345 3499 419 227 mrk. for- og efternavn sensst 11. august 2016. Ellers slettes man af medlemslisten. Hvis du	Bowling
	Tid: hver tirsdag kl. 14 Sted: Ballerup Bowling, Tempovej 35 Der er få ledige pladser. Tilmelding kan ske til Leni Lensing, 4077 9270 eller Otto Fredskilde, 6064 7506.

Indendørsaktiviteter i Ølstykke

Blomsterdekoration

Sted: Græstedgård lokale 10
Tid: Hold 1 kl 10-12 og hold 2 kl. 12.30-14.30, 7.10., 21.10., 11.11. og 25.11.2016

Vi laver juleting og dekorationer.
 Henvendelse til Kluk Beck-Hansen 4071 7147
klukpost@jubii.dk

Bridge

Sted: Græstedgård, lokale 10
Tid: Torsdage kl. 13.00-17.00
 Aktivitetsansvarlige: Helen & Geo Jensen, 4717 9396 .

Dameværelser

Sted: Græstedgård
 Udflugter, madlavning og samvær mv. kun for kvinder

Jomfruburet

Torsdage i lige uger kl. 18.30-22

Sted: lokale 11 - fuldttegnet

Ulla Hautop Jensen tlf 3027 9617

ullah.jensen@gmail.com

Tove Bauner tlf 2866 2624

tovebauner@gmail.com

Pigekammeret

Tirsdage i ulige uger, kl. 13-16

Sted: lokale 8.

Lizzi Stokkendahl, tlf. 4717 9865,

stokkendahl@cdnet.dk

Jette Weikop, tlf. 4716 1050

weikop@pc.dk

Dameværelse

Onsdage i ulige uger, kl. 13-16

Sted: lokale 8

Lilli Beck, tlf., 4086 1632

lillibeck@live.dk

Jytte Hansen tlf.: 3091 1446

Fruentimmerne

Torsdage i lige uger, kl. 14-17

Sted: Lokale 5

Gunvor Holdrup, tlf.. 2480 6837

gunkaj@webspeed.dk

Nymferne

Onsdage i ulige uger, kl. 13-16

Sted: lokale 9

Kirsten Andersen, tlf. 2122 8425

kiand49@hotmail.dk ell. Birgit

Petersen tlf. 4011 1095

p.birgit@mail.com

Herreværelser

Sted: Græstedgård

Udflugter, madlavning og samvær mv. kun for mænd.

Herreværelset

Torsdage i lige uger kl. 17-22

Sted: lokale 9.

Flemming Larsen, tlf. 4115 0976

Svend T. Jensen, tlf. 2067 9617

herrer3650@live.dk

Karlekammeret

Torsdage i ulige uger kl. 14-17.

Lokale 4 - fuldttegnet

Kai Normann Andersen, tlf. 4717

9782, Jytte.normann.andersen@pos

t.tele.dk

Loge III

Torsdage i lige uger kl. 14-16

lokale 4 - fuldttegnet

Arne Hviid, tlf. 6018 5887,

arhviid@youmail.dk

Bjørnebanden

Onsdage i lige uger, kl. 13-17

Lokale 9

Poul Thomsen, tlf.: 44976114

51512728, pth@cool.dk

Indendørsaktiviteter i Ølstykke

Nyt Herreværelse

Tirsdage i lige uger kl. 9-12,

Græstedgård

Svend T. Jensen, tlf. 2067 9617

herrer3650@live.dk

Sted: Bibliotekssalen

Jazz-dans

Tid: 16. oktober 2016, kl. 14

Vi danser til jazz, der serveres kaffe og hjemmebagt kage og der kan købes øl og vand. Håber vi ses til nogle hyggelige timer. Pris kr. 40,00. Inge Hjort

Line dance

Hver tirsdag

Sted: Græstedgård, Salen

Bemærk ny instruktør: Alis Rasmussen.

kl. 13.15 -14.30 let øvede plus.

Kl. 14.40-15.55 øvede.

Nye deltagere er velkomne.

Pris kr. 300 pr. halvår

Ketty Jørgensen, tlf. 47 17 99 81,

40 35 97 81,

kettyhoejbjerg@gmail.com

Litteraturkredse

Sted: Græstedgård.

Vore 6 litteraturkredse mødes

2. tirsdag i måneden kl. 10-12.

Birgit W. Nielsen, tlf. 4717 8091.

3. tirsdag i måneden kl. 13-15.

Jytte Præbel, tlf. 2617 5246.

4. tirsdag i måneden kl. 10-12.

Lis Fallenkamp, tlf. 4798 1122.

1. onsdag i måneden kl. 10-12.

Lizzi , telefon , 4717 9865

2. onsdag i måneden kl. 10-12.

Tove Bernskov - 2043 0047

4. onsdag i måneden kl. 10-12.

Grethe Holmberg Høge, 4498 0092.

Madlavning og samvær

Tid: Første torsdag i måneden.

Fra september til maj.

Kl: 16.30 til 20.00.

Sted: Hampelandskolen i hjemkundskabslokalet.

Vi laver alle former for mad og bagning. Deltagerne kan altid vælge emner (retter). Vi deles om udgifter til råvarer.

Birgitte Friis-Mikkelsen.

Tlf.: 2624 8218.

Mail: vimse.lau@gmail.com

Maleklub

Tid: 1. og 3. tirsdag i måneden

kl. 15.00-19.00 sept.-april

Sted: Græstedgård lokale 7

Akrylmaling på lærred og hygge.

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

Pris: kr. 300 som dækker kaffe/te og kage hver gang og tilskud til udflugter. Hanne Knudsen tlf.. 3023 8096 email: hgk@pc.dk



Indendørsaktiviteter i Ølstykke

Sangaftner	Værksted
Tid: 25.8., 22.9., 20.10., 17.11., 15.12.2016, 26.1., 23.2., 23.3. 20.4., 18.5.2016 Sted: Bibliotekssalen engangsudgift til indkøb af sang-hæfter: Seniorsangbogen købes hos bog-handleren. Ca. kr. 150. Evergreens i løbsbladsform købes hos Kaj, kr. 150. Kaj Normann Andersen 4717 9782 jytte.normann.andersen@post.tele.dk	Tid: Tirsdag kl. 9-12 Sted: Ungdomsskolens Værksted, Hindbærvangen 224, Smørum Der kan arbejdes både med metal og træ. Vi har fået mulighed for at bruge/låne ungdomsskolens værksteder, tirsdag formiddag. Der er svejseværk, boremaskine, træ og metaldrejebænk, afkorter, båndsav, båndpudser, afretter mv. Mulighed for lift til motorcykel og småreparation af en bil. Håndværk-tøj 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 faciliteterne, og lad os lære af hinanden. Al brug af ma-skiner er på eget ansvar. Til værkstederne er der et kantine / møderum. Henvendelse: Torben Jørgensen, tlf. 4717 6461. E-mail : tgjoer@stofanet.dk
Stolegymnastik	
Tid: mandage kl. 13-14, Sted: Biblioekssalen Ulla Hautop Jensen tlf. 3027 9617 ullah.jensen@gmail.com og Ketty Jørgensen, tlf. 4717 9981, 4035 9781, kettyhoejbjerg@gmail.com	
Strikning og hygge	Whist
Tid: 3. onsdag i måneden kl. 13-16. Første gang 17.8.2016 Sted: Græstedgård, lokale 7 Jeg glæder mig til at se jer. Inge Hjort, tlf. 4717 7650 ell.2142 0350 ihhnnypost@gmail.com	Tid: Mandage, kl. 18.30 Sted: Græstedgård lokale 8 Hør nærmere hos Inga Møller, hvis du har lyst til at spille. Tlf. 3029 8028

Susannes fod og voks klinik

Få fødderne gjort sommerklare

Alm. Fodbehandling

Fodbad, klip, slib, oprensning, Fjernelse af hård hud, massage m. creme kr. 300



Voksbehandlinger

Shellac, hænder/ fødder kr. 300

Behandling af patienter, der får Kommunalt tilskud

Mulighed for behandling i eget hjem + kørselstilskud

Gaveidé: køb et gavekort

Susanne Lorenzen
Vandmanden 82, 3660 Stenløse
Tlf. 2740 8464
For mere info og priser—se min hjemmeside
www.susfodogvoks.dk
suslorenzzen@gmail.com



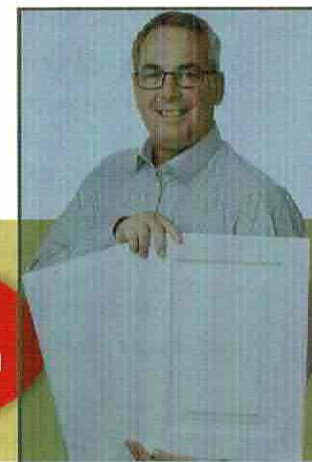
Susanne Lorenzen,
Lægeexam. fodplejer
og kvalificeret

Nye låger

– monteret på 1 dag

Skift kun låger og evt. skuffer, bordplade og...
dit køkken bliver som
nyt med låger efter mål!

Danmarks eneste
landsdækkende kæde
– din garanti for trykthed
og kvalitet!



**KØKKEN-
RENOVERING**

KØKKEN · BAD · GARDEROBE

Ring og få et gratis hjemmebesøg!

FLEMMING PALLIS TLF. 6043 8200

WWW.OKKR.DK



Egedal Handyman

- lettere vedligeholdelse af hus og have

Havearbejde



Malerarbejde



Indendørs...



Kontakt / Priser



Velkommen til Egedal Handyman!

Din lokale handyman fra Ølstykke, som gerne kommer i hele Egedal kommune.

Hvad jeg kan gøre for dig?

Har du problemer med at nå vedligeholdelsen af dit hjem i en travl hverdag?

- så lad mig hjælpe! Jeg løser opgaver som:

- Havearbejde
- Malerarbejde inde- og ude
- Samling af møbler/ophængning af billeder m.m.

Har du andre spændende opgaver der skal løses, og som du ikke finder beskrevet på disse sider, så ring og lad os få en snak om det!

Med hilsen
Flemming Larsen

Du kan altid bede
om et tilbud
...det er gratis!

Egedal Handyman v/Flemming Larsen • Smaragdvej 6 • 3650 Ølstykke • Tlf: 41 15 09 76 • E-mail: kontakt@egedalhandyman.dk

www.egedalhandyman.dk



Dyrene På Torvet



Din dyrehandel i Ølstykke

Du kan få bragt dine varer hjem til din hoveddør
når du bestiller på:

www.dyrenepaatorvet.dk

Levering **39,-kr**

Gratis levering ved køb for over **600,-kr**

**Kom og besøg os i butikken
vi har både akvariefisk og gnavere.**

Åbningstider:

Man-fre 10.30 - 18.00

Lørdag 10.00 - 14.30



Bryggertorvet 4.B - 3650 Ølstykke - Tlf.: 47178070