



Ældre Sagen

ØLSTYKKE

Informationer fra lokalbestyrelsen i Ølstykke

Nr. 59  33. årgang. Efterår 2022

Velkommen til Ældre Sagens medlemsblad

INDHOLD	Nr.59/2022
Nyt fra formanden	Side 5
Rundt om Amalienborg	Side 6-7
Lidt af det alvorlige	Side 8-9
Bliv skoleven!	Side 11
Besøgsvener	Side 13
Generationsaktivitet	Side 13
Årsmøde 2022	Side 14-15
Efterårsfest	Side 17
Nytårskur	Side 17
It hjælp	Side 19
Slægtsforskning	Side 19
Engelsk hold i Ølstykke	Side 20
Aktivitetsoversigt, forår	Side 21
Spis sammen på kroen	Side 25
Hjælp til MITID	Side 26
Udendørsaktiviteter	Side 27-28
Indendørsaktivitet	Side 29-37
Knuthenborg Safaripark	Side 39

Ældre Sagen
ØLSTYKKE

Kontortid:

Kontoret på Græstedgård, lokale 4, er åbent den 11/08, 08/09, 06/10, 03/11, 01/12/2022 fra

kl. 12:30 til kl. 13:30.

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

Har du besvær med at bestille billetter:

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

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

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!

Når du på kontoret eller i IT afdelingen vil købe en plads til et arrangement, så har du brug for **medlemsnummer** og **fødselsdato** på alle de personer du vil købe plads til. Betalingen skal ske ved hjælp af Dankort. Har du i andre sammenhæng behov for at betale penge til afdelingen, kan følgende konto nr. benyttes: Reg. nr. 1345 konto nr. 3497 378 523. **Hjemmeside:** <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>

Lokalbestyrelsen for Ældre Sagen i Ølstykke



Formand

Susanne Kongsaa

Søhøj Park 8, st. lejlighed 2. Tlf. 5135 0289.

Mail: FM.Oelstykke.237@aeldresagen.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 og It ansvarlig.



Bestyrelses-medlem

Marie Louise Juul Borgen

Storkevej 4. Tlf. 2896 6071.

Mail: sek.aeldresagen237@gmail.com

Sekretær / Generationsaktiviteter.



Bestyrelses-medlem

Inge Hjort

Andantevej 5. Tlf. 4717 7650 / 2142 0350.

Mail: ihhnnypost@gmail.com

Social-humanitær - Besøgstjenesten.



Bestyrelses-medlem

Benny Bauner

Bjarkesvej 14. Tlf. 3049 4908.

Mail: mo.aeldresagen237@gmail.com

Motionsansvarlig.



Bestyrelses-medlem

John R. Jordan

Midgårdsvej 1. Tlf. 2259 4978.

Mail: aesagen.jrj@gmail.com

Bladredaktør.



Suppleant

Birgit Bjørnbak

Alfred Hansens Plads 4. Tlf. 2096 9459.

Mail: birgit.bjornbak@gmail.com

Nyhedsmail, arrangementer og rejser

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 31.12.2022.

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

Nyt fra formanden!

Foråret er over os, og snart kommer sommeren med sol og strand, måske rejser eller dejlige udflugter.

Ældre Sagen i Ølstykke holdt årsmøde den 16. marts 2022 i Ølstykke Biblioteks festsal med champagne og kransekage. Det gjorde vi, både fordi nytårskuren var blevet aflyst, fordi vi havde 30 års jubilæum i afdelingen i 2021 og fordi corona restriktioner var ophævet. Nu kunne vi mødes igen.

Referatet fra årsmødet ligger på hjemmesiden, men jeg vil nævne punkt 6+7, som var valg til bestyrelsesmedlemmer og suppleanter. Der var genvalg af alle bestyrelsesmedlemmer, og det er jeg meget glad for. En stor tak for indsatsen i årets løb og jeg glæder mig til fortsat samarbejde.

Vores suppleant Paul Schrøder-Nielsen valgte at stoppe, også tak for indsatsen til Paul, som vi er så heldige at beholde som frivillig på nyhedsbreve. Det er rigtig dejligt.

Som ny suppleant stillede Birgit Bjørnbak op og blev valgt. Tillykke med valget, og vi glæder os til samarbejdet i bestyrelsen. Birgit er kendt som frivillig hos os i flere sammenhænge.

Nu er vi godt i gang med 1. halvårs aktiviteter og planlægning af efteråret. Glæd jer til vores afdelingsblad i juni måned, hvor I kan se alle tiltag.

Jeg ønsker jer alle en dejlig solrig sommer

Susanne

Rundt om Amalienborg

Den 24-02-2022 havde Ældre Sagen i Ølstykke fornøjelsen at afholde et fantastisk billedforedrag med Kim Greiner på Ølstykke Kro. Kim er aktiv foredragsholder og holder et hav af foredrag i forskellige ældreforeninger og oplysningsforbund og Kim har sågar holdt foredrag i Eventyrernes Klub.



Kim Greiner klar til at gå i gang med Amalienborg



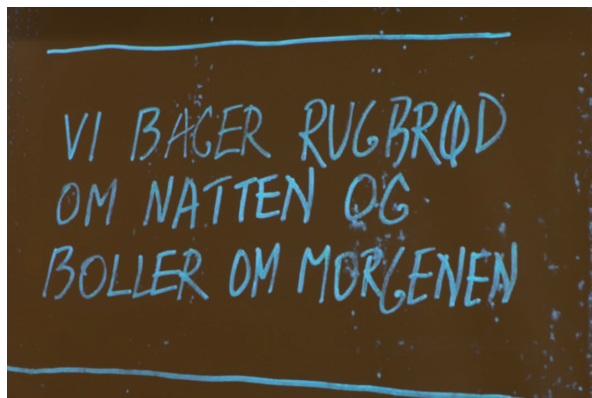
Men først bød Susanne velkommen og ønskede os alle et godt foredrag.



Kim er lidt af en eventyrer og globetrotter og har rejst i 75 forskellige lande og territorier på 6 kontinenter, og mangler således kun verdensdelen Antarktis.

Trods sine mange rejser rundt omkring i verden, er der også blevet tid til at fremstille et billedforedrag rundt om Amalienborg. Kim Greiner har også skrevet og udgivet flere bøger. Et fint eksemplar er "Bumletog fra Borup til Singapore" der

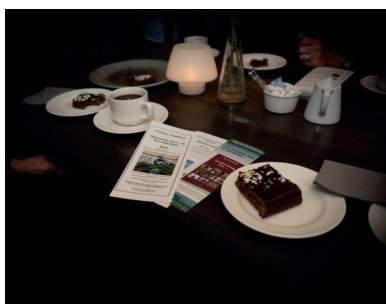




Et af de mere kuriøse skilt i byen.



Der blev trakteret med kaffe og kage.



beskriver en togrejse hen over landjorden igen- nem 13 lande og med flerdages stop i 27 forskellige by- er og steder som f.eks. Baikalsøen og Gobiørkenen. Rejsen har været rejsens mål, og bogen er både

informativ og særdeles underholdende (siger redaktøren hos forlaget Mellem- gaard). Og videre siger han "Sluk computeren og fjernsynet og tag med på en for- underlig rejse". Bogen udgivet i efteråret 2018 og er på 522 sider inkl.. kort og bille- der. Bogen findes til udlån på 55 biblioteker.

Det kan varmt anbefales at besøge Kim hjemmeside og få nogle fornøjelige timer. Adresse er: <https://www.rejsfortaelling.dk/>

Lidt af det alvorlige!!



I gamle dage – da stort set alle hjem havde en fastnettelefon – kunne man få telefonopkald, som var 'telefonfis'.

Måske kan du huske denne dialog:

"Hej mormor jeg har fået nye røde sko – Åh, du har fået forkert nummer – Nej, nej de passer rigtig godt...."

I dag skal vi være mere skeptiske, når telefonopkaldene er uopfordrede. Nu er det it-kriminelle, der ringer dig! Deres eneste mål er at gøre dig urolig, lokke dine oplysninger fra dig, så de kan stjæle dine penge. Uanset om vi har mobiltelefon eller fastnettelefon!

Manipuleret af svindlere

Svindlerne udgiver sig for at komme fra pålidelige steder som din bank, myndigheder – og sågar fra politiet!

De skaber en akut og utryk situation, som de kan hjælpe dig ud af ved at få dig til at handle selv. Der er mange eksempler og de bliver tilpasset lynhurtigt, når der er skift i vores omverden.

Der er **ALDRIG** gode hensigter bag et uopfordret telefonopkald, hvis dialogen opfordrer dig til at aflevere dit Dankort til fremmede, NemID oplysninger eller beder dig om ikke at tale med din familie!

Eksempler, som reelle personer og myndigheder **ALDRIG** beder dig om:

- ◆ "Dit kort er misbrugt – vi kommer og henter det!"
- ◆ "Din konto er misbrugt – du bør overføre dine midler til en sikker konto!"
- ◆ "Der er optaget en lån på 75.000 i dit navn – kan du bekræfte det – vi kan stoppe lånet!"
- ◆ "Giv mig dine NemID koder, så kan jeg hjælpe!"
- ◆ "Hvad er dit cpr-nummer!"
- ◆ "Vi er ved at undersøge en bedragerisag. Vi har behov for dit Dankort til efterforskningen. Dit Dankort bliver afhentet fysisk. Det er strafbart, at dele information med din familie!"

Fælles for eksemplerne - du er kontaktet uopfordret, og den der ringer skaber usikkerhed!

Stop uopfordrede telefonopkald

Det bedste er at lægge på.

Det vigtigste er at være skeptisk - lyt til din sunde fornuft.

Stop op. Tag kontrollen selv - du bestemmer.

Stil spørgsmål til den, der ringer:

- ♦ "Hvem fra politiet taler jeg med?" – få navnet og tast selv nummeret, når du ringer tilbage
- ♦ "Hvorfor skal jeg flytte mine penge?" – kontakt selv din bank. Når du selv taster nummeret og spørger om der er noget galt med din konto eller dit kort har du kontrollen.

Du bestemmer

Tal med familie og venner om at passe på.

Svindlerne skal ikke have succes med at stjæle penge til kriminelle formål. Vi skal hjælpe hinanden til at tage kontrollen selv. Stop uopfordrede telefonopkald. Udlever **ALDRIG** dine personlige oplysninger.

Læg på og tal med din familie eller din bank om din oplevelse. Så stopper de svindlerne sammen med dig. Og dine penge bliver, hvor du selv har bestemt de skal være.

Kilde: Mit Digitale selvforsvar

En mere af samme slags:

Flere og flere har oplevet at blive ringet op af svindlere, der udgiver sig for at være fra banken eller politiet.

Svindlerne prøver at udnytte tiltroen til autoriteter og fisker som regel efter NemID- eller kreditkortoplysninger.



Eksempelvis beretter en tipper om at være blevet ringet op af "banken", som fortalte, at en uautoriseret overførsel fra tipperens bankkonto havde fundet sted.

"Banken" var derfor nødt til at validere tipperens identitet for at forhindre overførslen. Tipperen bliver derved opfordret til at dele personlige informationer, og det er her fælden klapper.

Husk: at du aldrig skal dele dine NemID/MitID- eller kortinformationer.

Hvis du er i tvivl om, hvorvidt nogen prøver at svindle dig over telefonen, så undlad at oplyse dem noget og afbryd samtalen.

Kilde: Mit Digitale selvforsvar

Vi hjælper dig godt på plads i dit boligliv

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

63400



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

Bliv frivillig i Ældre Sagen!

Bliv skoleven!

I samarbejde med skolen kan du være med til at bygge bro mellem generationerne ved at læse højt for børn, fortælle historier, hjælpe med lektier eller være den voksne, der kan svare på "alt".

Kontakt Marie Louise Borgen
tlf. 28966071,
syslaborgen@gmail.com
og lad os få en snak om, hvordan du som frivillig i skolen kan være med til gøre en forskel for den næste generation.



AARHUS
UNIVERSITET

FACULTY OF NATURAL SCIENCES

Vi gør det igen!

Sammen med Aarhus Universitet invitere Ældre Sagen til Live Streaming.

- ♦ **tirsdag den 27-09-2022:*** Om Jordens dannelse og livets opståen.
- ♦ **tirsdag den 04-10-2022:**** Om kvantefysik.**
- ♦ **tirsdag den 25-10-2022:*** Om hvordan vores søvn påvirker vores immunsystem.
- ♦ **tirsdag den 01-11-2022:**** Om jordskælv og deres effekter.**
- ♦ **tirsdag den 15-11-2022:*** Om genmanipulation - muligheder og etiske overvejelser.*
- ♦ **tirsdag den 22-11-2022:**** Eksempler på den datalogi der ligger til grund for bl.a. kunstig intelligens, web og smartphones.**

* Ølstykke Bibliotek kl. 18:00 - 22:00

** Stenløse Kulturhus kl. 18:00 - 22:00



Stenløse Hørecenter

Hos Stenløse Hørecenter tilbyder vi bla

- Kort ventetid
 - Høj service
 - Vi har plads til alle
 - 4 års garanti
 - Vi laver alt papirarbejdet
 - 10% for alle medlemmer
af Ældresagen
- GRATIS
HØREPRØVE**

Egedal Centret 76K 1.sal
3660 Stenløse
Tel: 47 17 07 97
Mail: info@slhc.dk
Hjemmeside: www.slhc.dk

Stenløse Hørecenter



Bliv frivillig i Ældre Sagen!

Besøgsvenner og besøgsmodtagere.

I Ølstykke har vi mange skønne besøgsvenner, som hver uge gør en kæmpe forskel for et andet menneske.

Vi oplever, at både den der besøger og den som får besøg, har glæde af at mødes. Derfor vil jeg hermed opfordre de medlemmer som har brug for et besøg, til at tage kontakt til mig, så vi i fællesskab kan finde ud af hvad vi kan gøre. Også nye besøgsvenner skal være velkomne til at tage kontakt.

Vi taler så om hvad du ønsker at bidrage med og sammen finder vi en løsning.

Du kommer tæt på et andet menneske og kan selv påvirke hvad der skal ske.

I går måske en tur, spiller kort, snakker om gamle dage eller noget helt andet.

**Du er meget velkommen til at kontakte mig:
Inge Hjort mobil 2142 0350.**



Generationsaktivitet Frivillige Mentor/Talentspejder.

Ældre Sagen arbejder sammen med Talentspejdernes mentorordning.

Det hele går ud på at hjælpe unge fra 7-9 klasse, der har behov for en hjælpende hånd til at finde talentet og selvværd, for at komme godt i gang med en ungdomsuddannelse og selve ungdomslivet.

Vi mangler mentorer /talentspejdere – Er der nogen der har lyst

Mentorforløbet strækker sig over 24 uger, med et møde af ca. 1 ½ times varighed hver uge i et lånt lokale eller arbejdsplads, aldrig privat. Man arbejder med et særligt udviklet Talentprogram. I vil blive "godt klædt på" af en talentspejderkonsulent, der vil holde et informationsmøde /kursus.

Skoler her i Ølstykke har henvendt sig til talentspejderne om der er ca. 10 unge der har behov for den støtte.

I kan læse mere om talentspejderne på deres hjemmeside.

www.talentspejderne.org Har det jeres interesse, bedes I henvende jer til

Marie Louise Borgen, tlf. 2896 6071, mail: syslaborgen@gmail.com og aftale det videre forløb.

Årsmøde 2022 for Ældre Sagen i Ølstykke

For første gang siden Coronaudbruddet var der inviteret til årsmøde i Ældre Sagen, hvilket denne gang kunne gennemføres uden restriktioner og mundbind.



Da årsmødet var vores 30 års jubilæum og nytårskuren var blevet afløst, var der fra bestyrelsens side sat alt ind på at gøre mødet til noget særligt, hvilket placeringen af bordene viste. Umiddelbart virkede det som om deltagerne var tilfredse.



Der var ovenikøbet blevet plads til vores banner om..

VÆRDIG ÆLDERPLEJE NU!

Der blev taget godt imod deltageren ved ankomsten.

Der blev (som en mindre detalje) også lige mulighed for at kontrollere medlemskortet.



I dagens anledning var der entreret med et par "dygtige" Champagne åbner. De klarede det "næsten" uden at spille!





Lise Høst tog over som mødets dirigent.

Som det ses tydelig var der et pænt fremmøde og vores formand og næstformand bød velkommen med en skål og ønskede alle et godt møde.



På årsmødet blev der også mulighed for at uddele nogle Corona forsinket årnsåle for de frivilliges indsats.

Her modtager Ann Larsen en 10 års nål fra 2021 på vegne af sin mand Flemming Wills Larsen.



Herunder modtager Vinnie Nielsen en års nål for 15 års indsats som frivillig i 2021.



Til venstre modtager Magdalene Dahl en års nål for 5 års indsats som frivillig i 2021.

Bestyrelsen vil gerne takke alle for et godt årsmøde!





Gode tilbud til dig og din bil

Stort service à la JS Carline

Se hvad et stort service indeholder på www.jscarline.dk.

Kun

1.955,-

Normalpris 2.300,-

Rustbeskyttelse

Komplet 2-lags rustbeskyttelse. Få 25 % rabat uanset bilstørrelse!

25 % rabat

Gratis synstjek

Tilbuddene gælder kun for medlemmer af Ældre Sagen. Alle priser er inkl. moms medmindre andet er angivet og kan ikke kombineres med andre rabataftaler. Der tages forbehold for trykfejl og udsolgte varer.



ØLSTYKKE

Bygmarken 9A Tlf: 43 43 06 53
3650 Ølstykke info@jscarline.dk

HILLERØD

Frejasvej 46A Tlf: 53 69 06 53
3400 Hillerød hilleroed@jscarline.dk

Book tid online på
jscarline.dk

Jubii! Efterårsfest!!

Bestyrelsen inviterer Ældre Sagens medlemmer i Ølstykke til efterårsfest fredag d. 18.11.2022 kl. 18:30-22:30 med mad, musik og dans i salen på Græstedgård. Drikkevarer kan købes til lave priser.

Pris 150 kr. pr. person

Tilmelding på hjemmesiden fra 6. oktober kl. 12:30 eller i kontortiden på Græstedgård lokale 4 kl. 12:30-13:30. **Tilmelding senest 11.november 2022**

Nytårskur

Fredag den 13. januar 2023 kl. 14-17

Vi byder det nye år velkommen med fest og farver, lidt at spise og drikke samt musik og dans i Ølstykke Biblioteks festsal Østervej 1 3650 Ølstykke.

Pris kr. 50,00

Nytårskuren er kun for medlemmer. Tilmelding via hjemmesiden fra 3. november 2022 eller i kontortiden på Græstedgård lokale 4 kl. 12:30-13:30 og senest tirsdag den 3. januar 2023.

Annonce

Ølstykke Linedance.

Der dances hver tirsdag på Græstedgård Udlejrevej 13B, 3650 Ølstykke I festsalen, sidebygningen.

Vi danser i 2 perioder: Efterår fra 30/8 til 15/12, Vinter fra 3/1 til 2/5 2023.

- ◆ Kl. 11.30 - 12.00 nybegyndere
- ◆ Kl. 12.00 - 13.00 nye samt begyndere plus
- ◆ Kl. 13.15 - 14.30 let øvede
- ◆ Kl. 14.40 - 15.55 let øvede plus

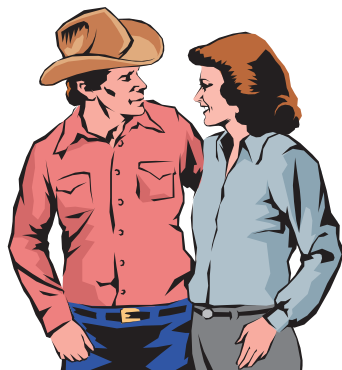
Pris pr. periode kr. 300.- hvis ønskes, kan der danses på 2 hold pris kr. 450.-

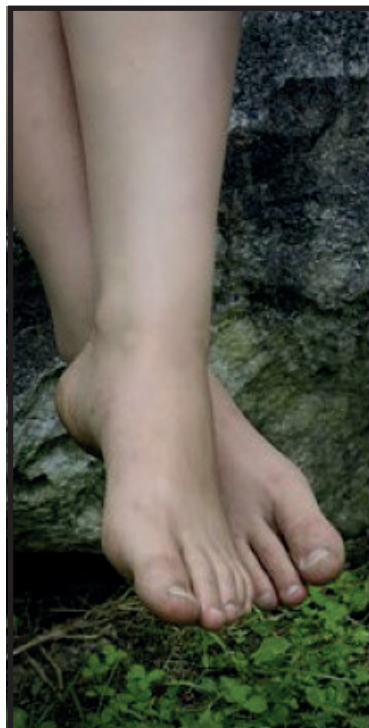
Der kan betales på Reg. nr. 2280 konto 629 973 2876 eller kontant ved fremmøde.

Nye deltager er velkomne til en gratis prøve time.

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

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





Gå godt

Gå til

**Statsautoriseret
Fodterapeut**

**v/KiraWeile og
Jeanet Maud Jensen
Runa Fosbøl**

**Bryggertorvet 1
3650 Ølstykke
(ved siden af Blå Kors)**

Tlf. 4717 1729

Tlf. 2759 7090

dermalogica
BioSurface® Peel



Hos Clinique La Vie kan du få Dermalogica Expert Power Treatment - En perfekt ansigtsbehandling til dig der ønsker meget effektive og fantastiske resultater.

På billederne er vi igang med behandling på en kvinde på 63 år mod linjer og uens hudtone. Billederne er før og efter første behandling.

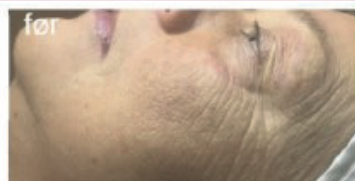
Kunne du også tænke dig en lækker behandling med gode resultater, så kom ind forbi klinikken eller ring på 60711222 og hør mere.

Du kan se alle vores behandlinger på www.clinique-la-vie.dk

Medbring denne annonce og få 20% i rabat på din bestilling.

CLINIQUE
la vie

Rådhus Allé 10A - 3650 Ølstykke - Tlf: 60711222



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-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 billedlegitimation fra Ældre Sagen.

IT-hjælp i hjemmet ydes i perioden 11. januar til 05. maj 2023

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-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. 07. september 2022.**

Sæsonslut: **Onsdag d. 07. december 2022.**

Undervisning i Ølstykke

Engelsk hold 1, brush up kursus.

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

Opstart d. 27.09.2022 afslutning 25.04.2023

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 - Let øvede - øvede.

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

Opstart 04.10.2022 afslutning 25.04.2023

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 05.10.2022

Underviser Kamal Khan, tlf: 5136 3794

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 05.10.2022

Underviser Kamal Khan, tlf: 5136 3794

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.

Smile!

When Life gives you a hundred reasons to cry. Then show life that you have a thousand reasons to smile!

Oversigt over aktiviteter i Ølstykke 2022

August	og livets opstående. Se side 11.	Spis sammen på Ølstykke kro Torsdag den 20.10 Pris kr. 80,00.* Vært: Susanne Kongsaa. Menu: Bankekød med kartoffelfmos. Tilmelding via hjemmesiden. Se side 25.	Tilmelding på hjemmesiden fra 06.10. Se side 17.
Byvandring i Indre by Mandag den 29.08 Pris kr. 125,00* Tilmelding via hjemmesiden senest 15.08. Se side 37.	Knuthenborg Safaripark Onsdag den 21.09 Pris kr. 825,00* Tilmelding via hjemmesiden. Se side 39.		Live Streaming Tirsdag den 22.11 Eksempler på den datalogi der ligger til grund for bl.a. kunstig intelligens, web og smartphones Se side 11.
September	Spis sammen på Ølstykke kro Torsdag den 29.09 Pris kr. 80,00.* Vært: Birgit Bjørnbak. Menu: Hamburgryg med stuvet spinat. Tilmelding via hjemmesiden. Se side 25.	November	Spis sammen på Ølstykke kro Torsdag den 24.11 Pris kr. 80,00.* Vært: Erik Jørgensen Menu: Den store julebuffet. Tilmelding via hjemmesiden. Se side 25.
Spis sammen på Ølstykke kro Torsdag den 01.09 Pris kr. 80,00.* Vært: Marie Louise Borgen. Menu: Hakkebøffer i flødesvampesauce med små stegte kartofler. Tilmelding via hjemmesiden. Se side 25.	Oktober	Live Streaming Tirsdag den 01.11 Om jordskælv og deres effekter. Se side 11.	
Spis sammen på Ølstykke kro Torsdag den 15.09 Pris kr. 80,00.* Vært: Benny Bauner. Menu: Boller i karry med ris. Tilmelding via hjemmesiden. Se side 25.	Live Streaming Tirsdag den 04.10 Om kvantefysik. Se side 11.	Live Streaming Tirsdag den 15.11 Om genmanipulation-muligheder og etiske overvejelser Se side 11.	Januar 2023
Rundvisning i Nyboder Fredag 16.09 Pris kr. 60,00.* Tilmelding via hjemmesiden. Se side 25.	Spis sammen på Ølstykke kro Torsdag den 13.10 Pris kr. 80,00.* Vært Inge H. Nielsen. Menu: Sprængt kalvebryst med peberrodssauce Tilmelding via hjemmesiden. Se side 25.	Spis sammen på Ølstykke kro Torsdag den 17.11 Pris kr. 80,00.* Vært: John R. Jordan Menu: Forloren hare med kartofler og sovs Tilmelding via hjemmesiden. Se side 25.	Nytårskur Fredag den 13.01 Pris kr. 50,00.* Bemærk: Nytårskuren er <u>kun</u> for medlemmer! Tilmelding på hjemmesiden fra den 03.11. Se side 17.
Live Streaming Tirsdag den 27.09 Om Jordens dannelse	Live Streaming Tirsdag den 25.10 Om hvordan vores søvne påvirker vores immunsystem.	Efterårsfest 2022 Fredag den 18. 11 Kl. 18:00 - 22:30 Pris kr. 150,00 Salen på Græstedgård.	Bemærk! *Alle priserne er pr. person!

Guldkøber

Overvejer du at sælge, har vi måske allerede køberen klar. Vi har nemlig et køberkartotek af Guldkøbere. Det er købere, der i alle detaljer har fortalt os deres boligønsker.

RealMatch

Hvor avisernes boligsektion førhen var det naturlige omdrejningspunkt for danskernes jagt på drømmehuset, er det nu i stigende grad Facebook og Instagram. Vi anbefaler, at du supplerer med RealMatch. Det er et digitalt markedsføringsværktøj, der målrettet giver dig maksimal synlighed på de sociale medier.

Styling

Det kan være, at det er mange år siden, at dit hjem har fået en indretningsmæssig opdatering. Det kan også være, at du måske allerede er flyttet ud af boligen, og den derfor står tom? Uanset hvad grunden er, så tilbyder vi, at indrette din bolig så den er up to date med trends men også med klassisk, hyggelig og hjemmelig atmosfære.

Køberrådgivning

Hvis du skal købe bolig bør du altid bruge en uvildig rådgiver til at sikre, at du kommer trygt i mål med din bolig-handel. Hos RealMæglerne Viggo Axelsen tilbyder vi køberrådgivning, så vi sikrer at din nye bolig er kigget efter i sømmene. Derved får du et trygt boligkøb.



REAL

Sidder din opsparing fast i mursten?

Det forstår vi godt, det har for mange været en rigtig god måde at få sparet op til pensionen...

Hvis du synes, at du trænger til at få lidt af den opsparing ud, og måske flytte i noget mindre – så hjælper vi dig gerne. Læs lidt om hvad vi tilbyder her.



RealMæglerne Viggo Axelsen

Ørnebjergvej 1 / 3650 Ølstykke / 8282 8200 / 3650@mailreal.dk

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

Tlf. 47 17 32 33 / 26 16 38 33

www.mp-fodterapi.dk

Statsautoriseret Fodterapeut. Klinikken er akkrediteret i 2019



Spis sammen på kroen!



Traditionen forsætter med fællesspisning på kroen.

Ølstykke Kro
Københavnsvej 23
3650 Ølstykke

Dag	Dato	Vært
Torsdag	01. september 2022	Marie Louise Borgen
Torsdag	15. september 2022	Benny Bauner
Torsdag	29. september 2022	Birgit Bjørnbak
Torsdag	13. oktober 2022	Inge Hjort Nielsen
Torsdag	20. oktober 2022	Susanne Kongsaa
Torsdag	17. november 2022	John R. Jordan
Torsdag	24. november 2022	Erik Jørgensen

Pris: kr. 80,00. Prisen dækker mad og 1. genstand samt kaffe.

Tidspunkt: Alle mødedage kl. 13:00.

Tilmelding på hjemmesiden indtil mandag kl. 13:00 i samme uge som arrangementet finder sted. Her kan menuen også ses!

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

Kontaktperson: Erik Jørgensen Tlf. 4017 7066.



Kom og vær med!
Det vil glæde os,
at se jer på kroen!

Susannes fod og voks klinik

Pas på fødderne hele året

Alm. fodbehandling.

Fodbad, klip, slib, oprensning, fjernelse af hård hud. massage m. creme kr. 360,00. Voksbehandlinger - se prisen på hjemmesiden
Shellac - fødder, én farve kr. 340,00.

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



For mere info og priser,

Se min hjemmeside: www.susfodogvoks.dk



Hjælp til MITID i Ældre Sagen Ølstykke.

IT stuerne holder ferie fra 5/5 til 6/9.

Der vil dog være mulighed for hjælp til MITID i sommerperioden, Græstedgård lokale 4.

Hjælpen kan bestilles pr. telefon på nummer 40177066 Erik Jørgensen.

Hjælpen vil efter aftale være mulig på tirsdage mellem 10:00 og 12:00.

Husk inden henvendelse skal Du/I have modtaget besked jeres bank om migrering til MITID. Nogen ventetid kan forventes.

Hjælpelinje: Yderligere hjælp hos MITID Support, tlf. 33980010, åbent mandag-fredag kl. 08:00-20:00, weekend kl. 10:00-16:00.

Udendørsaktiviteter i Ølstykke

Oplevelser og samvær i naturen.

Vi mødes og tager i skoven, parker og lignende steder.

Her deler vi os op i grupper og laver små konkurrencer som giver indblik i naturen, såvel som Danmarks historien.



Mødested og tid:

Vi mødes på p-pladsen ved Coop 365 Ørnebjergvej klokken 12:00-16:00

Datoerne er: d. 24/08, d. 21/09, d. 26/10 samt afslutning d. 16/11 på Græstedgård.

Kontakter:

Esther B. Nielsen 4156 8077, Vinnie Nielsen 5057 5261, Vibeke Andersen 4020 6016.

Der er plads til nye interesserede!

Krolf.

I perioden fra den 01-04.2022 spilles der mandage kl. 14:00 - 16:00 og onsdage kl. 10.00-12.00 Græstedgårds have.

Krolf er halvt kroket, halvt golf og helt sjovt. Motionér inde og få frisk luft ude! Pris kr. 100,00 pr. sæson.

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

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



Stavgang.



Tid: Onsdage kl. 13.00 hele året

Sted: Græstedgårds P-plads.

Stavgang træner både ben, arme og ryg, får pulsen op og hjælper med at vedligeholde kroppen og styrke musklerne.

Så bliv stavgænger, det er gratis at deltage. Ingelise Lehmann tlf. 2051 1325

Udendørsaktiviteter i Ølstykke

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

Traveture kort 4-6 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 tager vi på 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



Indendørsaktiviteter i Ølstykke

Stole Fitness

Tid: Mandage kl. 13.00 - 14:00. Sted: Bibliotekssalen, Ølstykke bibliotek.
Opstart: 05.09.2022. Afslutning: 19.12.2022

Holdet er motion for dem, der ikke af forskellige årsager kan deltage i gængse motionsformer. Har du problemer med knæ, hofter og ryg og er du ikke til løb, hop og lignende, men alligevel ønsker og har behov for at få rørt kroppen. Pris kr. 50,00. Tilmelding via hjemmesiden:

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

Ketty Jørgensen, tlf. 4035 9781,
e-mail: kettyhoebjerg@gmail.com

eller

Marie Louise Borgen, tlf. 2896 6071,
e-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 06.10.22 og slutter 30.03.2023

Tilmelding på hjemmesiden: <https://>

www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke. 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. Anni Lillian Valin Olsen, tlf. 4033 7043

Bordtennis

Tid: Tirsdage og torsdage fra kl. 10:00. Sted:

Team Egedal BTK / Ølstykke BTK, i kælderen i Nordfløjen af Stengårdsskolen, ved siden af ungdomsskolen

Pris ca. kr. 300,00 pr. halvår.

Mikael Mikkelsen tlf. 2757 5535. Mail: btkteamegedal@gmail.com



Indendørsaktiviteter i Ølstykke

Whist

Tid: Mandage kl. 18.30

Sted: Græstedgård lokale 10

Pris kr. 100,00



Kontakt: Inga Møller 30298028 uranus@webspeed.dk eller Hanne Julie Czubaniuk 30334331

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

Søndags Mødested

Hver søndag kl. 14-17 på Græstedgård, Hestestalden

Kom og vær med, hyg dig med andre med spil, kort, strik og andet
Medbring selv forplejning

Kontakt: Anita Lauridsen 30509773 anita@designrus.dk

Bestyrelsen for Ældre Sagen i Ølstykke vil gerne bidrage til, at der kan etableres flere dame/herre værelser.

Kontakt formand Susanne Kongsaa:

5135 0289, mail: FM.Oelstykke.237@aeldresagen.dk

Dameværelser

Læs mere om de enkelte dameværelser på deres side på vores hjemmeside: <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>

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.
Marie Louise Borgen, tlf. 2896 6071, mail: syslaborgen@gmail.com eller
Inge Nørskov, tlf. 2380 0470, mail: ingenoerskov44@gmail.com

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

Læs mere om de enkelte herreværelser på deres side på vores hjemmeside: <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>

Herreværelset

Torsdage i lige uger, kl. 17:00 - 22:00 - Sted: Græstedgård, lokale 9.
Bjarne Kragh, 4026 2733, mail: b-m.kragh@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. 2225 6450, mail: pedahl@live.dk

LÆNGE LEVE VIDEOBÅNDET



Klip annoncen ud.
tag den med ned i butikken
og få:

50% rabat
på overspilning
af videobånd
til DVD



CLICK
dit univers af billeder

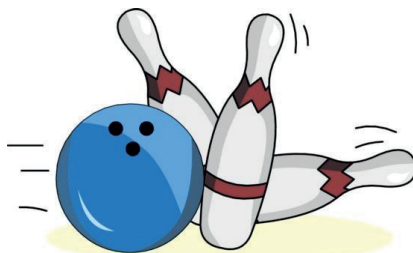
FOTOHUSET CLICK
EGEDAL CENTRET 46 - 3660 STENLØSE
T: 47 17 01 90 W: www.fotohuset.dk

Indendørsaktiviteter i Ølstykke

Bowling

Tid: Hver tirsdag kl. 14:00. Sted: Ballerup Bowling, Tempovej 35.

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



Maleklub.

**Tid: Tirsdag i lige uger kl. 14:30 - 18:00.
Opstart: 06.09.2022. 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 3023 8096, hgk@pc.dk. Tilmelding via hjemmesiden:

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



Åbent Værksted

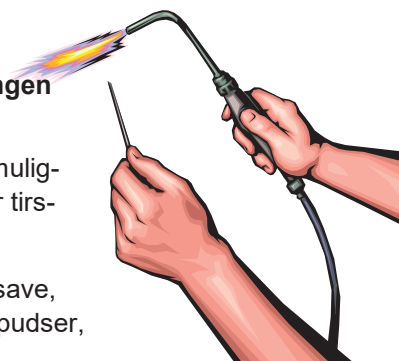
Tid: Tirsdag kl. 09:00 - 12:00.

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, rundsav, træ- og metal drejebænk, afkorter, båndsav, båndpudser, tyndplade bukker/valse og sandblæser mv.

Mulighed for lift motorcykel og småreparationer 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 facelifterne 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@stofanet.dk

Indendørsaktiviteter i Ølstykke

Stræk og bøj

Tid: Mandage kl. 10:00 - 12:00 fra den 12.09.2022 til den 30.05.2023.

Sted: Ølstykkehallen og Badmintonhallen

Hver mandag: Gymnastik, afspænding, håndbold, 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

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 starter sæson 2022/2023 torsdag den 25. august 2022 kl. 19.00 Tilmelding senest 18.8.2022 via hjemmesiden.

Vi synger 28.08-22.09-20.10 og 17.11. 2022 kl. 19-21 og 15.12.2022 kl. 18-21 i mødesalen under Ølstykke Bibliotek.

Du kan få brug for at købe Seniorsangbogen hos boghandleren.

Kontaktperson Kai Normann Andersen 2449 6182 eller Birgitte Wagner Luck 2933 4481



Strik og hygge



**Den 17/08 - 14/09 - 12/10 og 23/11 kl.
13:00 - 16:00**

Græstedgård, lokale 7.

Sommerferie i juni og juli.

Jeg glæder mig til at se jer!

Inge Hjort. Tlf. 4717 7650 / mobil 2142 0350

Tilmelding via hjemmesiden:

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

Indendørsaktiviteter i Ølstykke

IT-caféer (kræver ikke tilmelding)



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

Hjælp til Pc'er, programmer, Tablets, IPads, Smart Phones, billedbehandling m.m.

Pris pr. gang: **Kr. 10.-** for deltagelse, incl. kaffe/the og småkager.

Sæson start: **tirsdag d. 06. september.**

Sæsonslut: **torsdag d. 08. december.**

Jazz og dans

Søndag d. 30. oktober 2022 kl. 14.00.

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!



Tilmelding via hjemmesiden:

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>. **Pris kr. 50,00.**

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

Gymnastik

Tid: Onsdage kl. 09.00-10.00 fra 07.09.2022 til og med 29.03.2023

Sted: Salen på Græstedgård

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

Instruktør: Bente Lagerberg, tlf.nr. 2843 5991

Pris 100 kr. pr. sæson. Tilmelding via hjemmesiden:

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

Behandling og træning

- til ældresagens medlemmer



FysioDanmark er Danmarks største sammenslutning af kvalitet-sikrede fysioterapeuter med mere end 80 fysioterapi-klinikker 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 livsstilssygdomme.

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 med 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

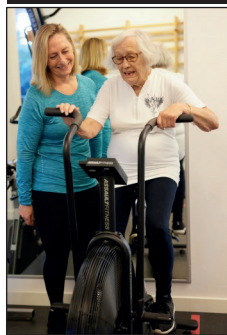
Indendørsaktiviteter i Ølstykke

Litteraturkredse på Græstedgård lokale 8

2. tirsdag i måneden kl. 10:00-12:00 Birgit W Nielsen bjwn@mail.tele.dk
3. tirsdag i måneden kl. 12:00-14:00 Jytte Præbel 26175246
4. tirsdag i måneden kl. 10:00-12:00 Thue Aalling thueaalling@gmail.com
1. onsdag i måneden kl. 10:00-12:00 Lizzi Stokkendahl 47179865
4. onsdag i måneden kl. 10:00-12:00 Grethe Holmberg 44980092



Fitness i Sundhedscentret



Vi bruger Egedal Kommunes træningssal 3 med maskiner, når vi torsdag kl. 18:15-19:15 eller søndag kl. 11:00-12:00 træner vore kroppe. Opstart 01.09.2022

Vi har hjælp af fysioterapeut Caroline Lorenzen, når vi har brug for det. Pris 100 kr. for 4 måneder, tilmelding på hjemmesiden.

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

Kontaktperson Susanne Kongsaa 51350289.

Byvandring i Indre By m. Gadens stemmer

Se og hør om bydelen fra en hjemløs mandag den 29. august 2022 kl. 14:00.

Byvandringen varer 1½ time og der er plads til 20 personer. Vi mødes på Jarmers Plads København V ved indgangen til H.C Ørstedsparken.

Deltagerpris kr. 125,00.

Turen forventes afslutte ca. klokken 15:30 ved Rundetårn. Tilmelding via hjemmesiden senest den 15. august 2022 kl. 13:00.

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

Rundvisning i Nyboders Mindestuer

Kom og hør om Nyboders historie og se en lejlighed bygget af Christian den fjerde fredag den 16. september 2022 kl. 13.

Rundvisningen varer ca. 1 time og der er plads til 15 personer. Vi mødes Sankt Pauls Gade 24 1313 København K.

Deltagerpris kr. 60,00.

Tilmelding via hjemmesiden senest den 9. september 2022 kl. 13:00.

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

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.



Dyrene På Torvet

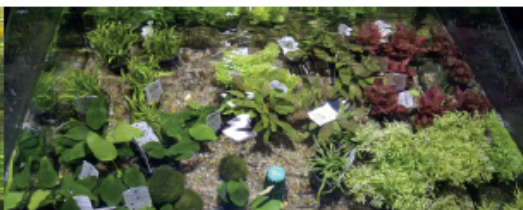


Din lokale dyrehandel



Hos os finder du mange typer af fisk i mange forskellige farver og størrelser.

Vi har et stort udvalg af produkter til både hund, kat og mange andre dyr. Kig forbi vores internetbutik og se de mange gode tilbud:
www.dyrenepaatorvet.dk



Vi har akvarieplanter og meget andet tilbehør.

Ønskes varen leveret hjem til døren, tilbyder vi også det.

Åbningstider:
Mandag-fredag: 10.00 - 17.30, Lørdag: 10.00 - 14.30

Tag gerne hunden med i butikken!

Bryggertorvet 4.b - 3650 Ølstykke - Tlf. 47178070

Knuthenborg Safaripark!

Onsdag den 21 september 2022

Ældre Sagen i Ølstykke har sammen med Roskilde Rejser arrangeret en tur til dejlige Knuthenborg Safaripark.

Pris kr. 725,00 pr. person.

Husk evt. afbestillingsforsikring!

Mødested: Coop 365, Ørnebjergvej 3, 3650 Ølstykke kl. 07:30

Med en indlagt formiddagspause undervejs går turen til Knuthenborg Safaripark. Vi forventer at ankommer ca. kl. 11:00.

Vel ankommet stiger vores safariguide ombord på bussen og mens vi kører omkring i parken, bliver vi rigt informeret om de mange spændende dyr og deres enestående liv.

Godt fyldte med informationer til hovedet og mangel på noget til maven, tager vi plads på Safariparkens restaurant hvor der venter os en dejlig frokost bestående af Knuthenborg Platte som indeholder flg.:

- ◆ **Marinerede sild**
- ◆ **Karrysalat på lokale æbler**
- ◆ **Æg fra Dalbakkegård**
- ◆ **Stegt fiskefilet med grøn remoulade og brændt citron**
- ◆ **Frikadelle med sennep og agurkesalat**
- ◆ **Hønsesalat fra Dalbakkegård med bacon**
- ◆ **Ost**

Det hele serveres med det gode brød fra den lokale bager Marc Pabst. Prisen er inkl. 1 genstand i form af enten 1 øl, 1 vand eller et glas vin.

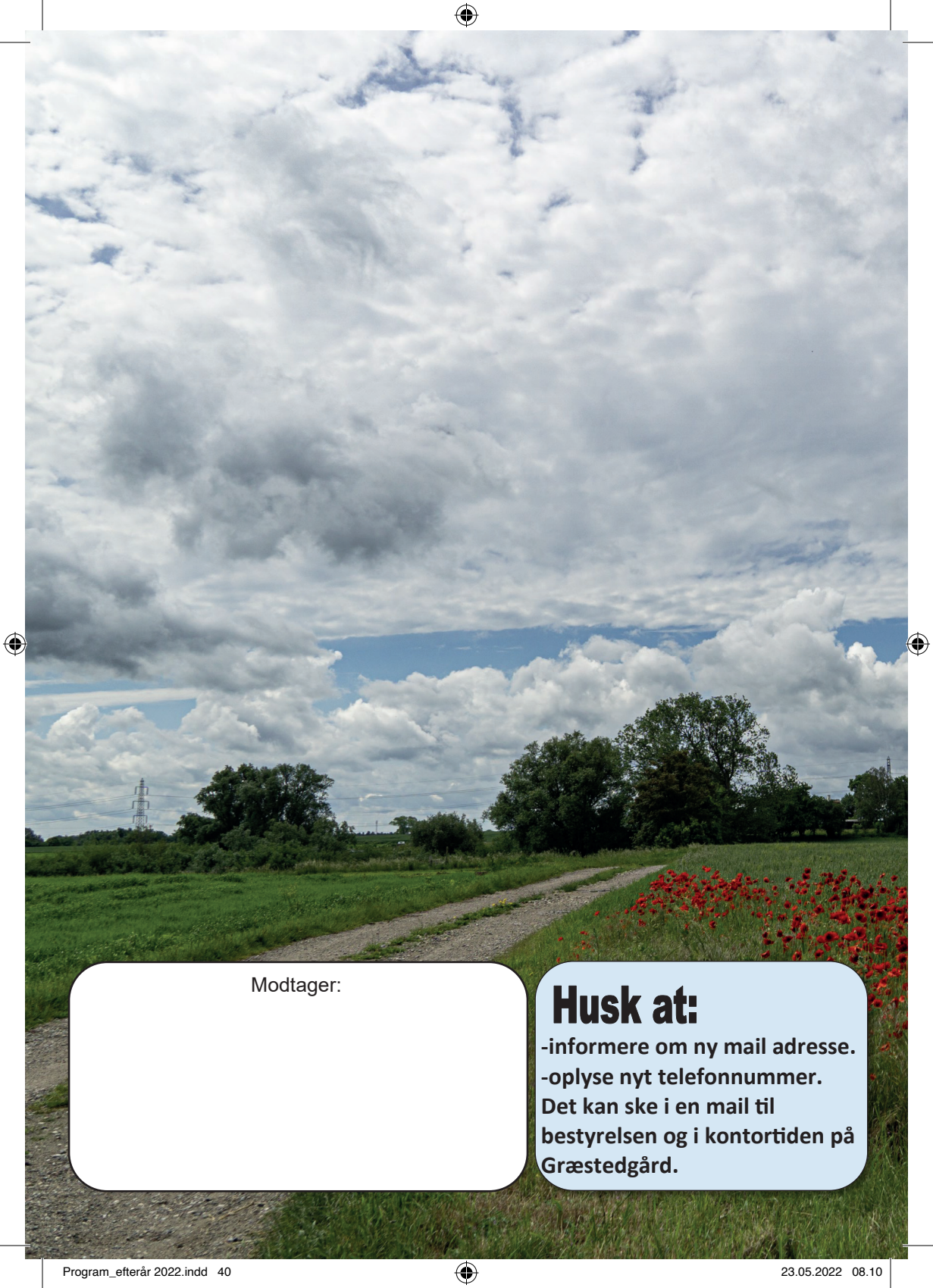
Efter frokosten går vi ombord i bussen og kører, nu uden guide, til nogle af de steder vi endnu ikke har set i den smukke park og blandt de mange eksotiske dyr.

Vi gør holdt f.eks. ved aberne, hvor man må stige ud af bussen og gå omkring.

Kl. ca. 15 forlader vi Knuthenborg Safaripark og sætter kursen hjemover.

Turen forventes afsluttet i Ølstykke til kl. 17:30.

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



Modtager:

Husk at:

- informere om ny mail adresse.
- oplyse nyt telefonnummer.

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