

Ældre @ Sagen Allerød

Blovstrød – Lillerød – Lyngby – Uggeløse

Nr. 1. januar 2026 – Årgang 37
Information fra lokalbestyrelsen i Allerød



Indhold

Årsmøde 2026.....	Side 5
Nye aktiviteter	Side 7
Tirsdagsmøderne	Side 14
Herreværelset	Side 22
Aktiviteter	Side 23
Lokalbestyrelsen	Side 39



Mindeord for Jørgen Hendriksen

Det var med sorg, at vi modtog meddelelsen om, at vores mangeårige medlem og gode ven, **Jørgen Hendriksen**, var gået bort her i efteråret.

Jørgen var et trofast og højt værdsat medlem af Ældresagen og en uundværlig del af bestyrelsen gennem mange år. Som flagmand sørgede han for, at Dannebrog vejrede hver tirsdag – et smukt symbol på hans engagement og kærlighed til fællesskabet.

Sammen med sin kone stod Jørgen for mange hyggelige stunder, hvor der blev serveret lagkager, citronfromage og godt humør til tirsdagsmøderne. Han var altid god for en sang, et smil og en venlig bemærkning.

Jørgen bidrog også flittigt til planlægningen af udflugter, som mange medlemmer vil huske med glæde.

Han vil blive savnet for sin varme, sit engagement og sit glade væsen.

Ære være Jørgens minde.



Velkommen til forårsprogrammet 2026

af Erik Thomassen

Kære medlemmer. Når vi ser tilbage på 2025, er der god grund til at glæde sig over alt det, vi sammen har opnået i vores lokalafdeling. Det har været et år fyldt med aktivitet, fællesskab og mange gode oplevelser.

Vi har i 2025 fået over **530 nye medlemmer**, og vi tæller nu mere end **5.800 medlemmer** i Ældresagen Allerød. Det er en fantastisk udvikling, som vidner om, at vores mange tilbud og fællesskaber bliver værdsat. Jo flere vi er, jo stærkere står vi – både som fællesskab og som talerør for ældres interesser lokalt.

Vi har også kunnet byde velkommen til flere nye aktiviteter, som allerede har vist sig at være store succeser. **Linedance, Parkinsondans, Whist, Walk-and-Talk og Husorkester** har fået glade deltagere og skabt nye fællesskaber.

En af de udfordringer, vi står overfor, er udgivelsen af dette blad. Vi udkommer to gange om året, og det er både dyrt og ressourcekrævende at få det rund delt til over **4.000 husstande** i kommunen.

Vi ønsker naturligvis fortsat at informere jer alle om vores aktiviteter og tilbud – men måske findes der smartere eller billigere måder at gøre det på. **Har du idéer eller forslag** til, hvordan vi kan kommunikere med vores medlemmer på en ny måde, hører jeg meget gerne fra dig. Du er altid velkommen til at **skrive eller ringe til mig**.

Tak til alle jer, der deltager, støtter og engagerer jer – både som medlemmer, frivillige og deltagere i vores mange aktiviteter. Uden jer ville Ældresagen Allerød ikke være det levende fællesskab, det er i dag.

Jeg ønsker jer alle et godt nytår og et lyst forår med masser af gode oplevelser – og jeg glæder mig til at se mange af jer i det nye år.

De bedste hilsner

Erik Thomassen

Formand for Ældresagen Allerød

Privat HJÆLP TIL ÆLDRE

Tryghed · Nærvær · Omsorg

Har du – eller en du kender – brug for en hjælpende hånd i hverdagen?
Jeg tilbyder privat hjælp til ældre med fokus på tryghed, nærvær og omsorg.

Jeg hedder Rikke, er 43 år og mor til tre børn. Jeg er uddannet social- og sundhedsassistent og har mange års erfaring med omsorg og pleje.
For mig er det vigtigt, at ældre føler sig trygge, set og respekteret i deres hverdag.

Jeg kan hjælpe med

- ✓ Indkøb og småærinder
- ✓ Madlavning og servering
- ✓ Gåture og ledsagelse til læge eller aktiviteter
- ✓ Socialt samvær og hyggesnak

Fordele ved privat hjælp

- ✓ Du bestemmer selv hvor ofte og hvad du ønsker hjælp til
- ✓ Fleksible aftaler - ingen lange ventetider
- ✓ Tryghed og personlig kontakt

Kontakt mig

For en uforpligtende snak

Rikke Hvidt



21 60 05 45



rikke@omsorgshjaelpen.dk



www.omsorgshjaelpen.dk

Priser

Inkl. moms

Pr. time 280 kr.

Klippekort:

5 timer 250 kr.

10 timer 230 kr.

Kørsel tillægges



· Omsorg i hverdagen – på dine præmisser ·

Ældre Sagen

Årsmøde 2026

Biblioteket & Kulturhuset, store sal i stuen, Skovensvej 4, 3450 Allerød

Mandag den 2. marts 2026 kl. 17.00

Husk gyldigt medlemskort.

På årsmødet kan du som medlem være med til at vælge lokalbestyrelsen og give din mening til kende om, hvad der skal ske i fremtiden.

Dagsorden.

Valg af dirigent.

1. Beretning om foreningens virksomhed til godkendelse.
2. Forelæggelse af foreningens regnskab til udtalelse.
3. Orientering om foreningens fremtidige virke.
4. Indkomne forslag, som skal være foreningens formand i hænde senest den 16. februar.
5. Valg af bestyrelsesmedlemmer for 2 år.

På valg er:

Alice Sørensen, Ella Hansen, Finn Larsen, Marianne Evald, Vinnie Thomassen

6. Valg af suppleanter for 1 år:

På valg er: **Godtfred Petersen**

7. Eventuelt.

Årsmødet vil slutte med et lille traktement, tilmelding til Erik Thomassen
tlf.61 63 55 39 - FM.Alleroed.201@aeldresagen.dk

SENIORREJSER

FYLDT MED LIVSGLÆDE OG TRYGHED

Inkl.
bus fra
Allerød
til lufthavnen
t/r

Så længe man er frisk og har sit gode humør, er alder bare et tal. Alligevel sætter de fleste seniorer pris på, at det er både nemt og trygt, når de rejser. Oveni må der gerne være en god portion hygge.

De rejser er Bella Rejser eksperter i. Ja, vi laver faktisk ikke andet end rejser for friske seniorer. Derfor henter vi dig f.eks. i bus i din kommune og kører dig i lufthavnen, og vi flyver direkte til de smukkeste rejsemål i Europa, som din danske rejseleder glæder sig til at vise dig.

Bestil kataloget nu og se alle dine muligheder

REJSER FRA ALLERØD FORÅRET 2026

Club Bella Costa Del Sol	7. - 21. marts	11.995,-	(+2.995)
Loutraki	27. april - 4. maj	10.995,-	(+2.495)
Mallorca Picafort	4. - 11. maj	10.995,-	(+1.650)
Kroatien	12. - 19. maj	11.995,-	(+2.195)
Syditalien	27. maj - 3. juni	11.995,-	(+2.495)

OBS: Tillæg for eneværelse står i parentes

INKLUDERET I ALLE REJSER:

- Bustransport fra din kommune t/r til lufthavnen
- Guide assistance ved check-in i lufthavne
- Direkte fly t/r
- Lufthavnsskatter og -afgifter
- Indchecket bagage
- Transport fra Lufthavn til hotellet t/r
- 7 nætter i delt dobbeltværelse
- 7 x morgenmad på hotellet
- 4 x frokost ifb. med udflugter
- 4 x udflugter inkl. entréer
- 7 x aftensmad på hotellet
- Erfaren dansk rejseleder
- Godt selskab med ligesindede seniorer



**Bella
Rejser**
Godt selskab for livsglade seniorer

☎ 27 31 37 05

✉ info@bellarejser.dk

🌐 www.bellarejser.dk

----- Nye aktiviteter -----



Fik Bjarne dannet et husorkester?

I forrige blad, efterlyste **Bjarne Kruse** personer med lyst til at danne et husorkester i Ældre Sagen, Allerød. Og hvordan er det så gået med det? Bjarne fik god respons og har nu samlet et orkester sammen med Torben, Andreas, Allan og Ninna, og det er lykkedes dem at få et øvelokale på Allerød Musikskole, onsdage kl. 10-12. Hvis du også er glad for at spille sammen med andre - og har lyst til at spille festlig 60'er og 70'er musik og nyere dansk musik, så er du velkommen til at kontakte Bjarne på 61 42 41 42. Godt gået Bjarne! Et flot logo I har lavet!



Læsekreds - NYT

Nogle af læsekredsene har læst "Hvis månen falder ned" af **Pia Ravn Jensen** og fik besøg af Pia, som ærligt delte sine tanker om bogen og det "at skrive". Siden har vi været i kontakt med Pia, som har brugt nogle af os som testlæsere på hendes kommende udgivelse "12 øjeblikke i kvarteret". Det har været en spændende proces, og vi håber at kunne lave et samlet arrangement med Pia i foråret for vores læsekredse.

Kropsterapeutisk yoga - NYHED

Kropsterapeutisk yoga er en rolig yogaform, der tager hensyn til den enkeltes behov. Underviser **Hanne Pilgaard** er certificeret i kropsterapeutisk yoga og er desuden terapeut og sygeplejerske. Hanne guider deltagerne gennem øvelser, vejtrækning og meditation, som afspænder nervesystemet, reducerer stress og skaber balance i kroppen. Vi har fået lokale på Lynges Idrætscenter. Se yderligere information senere i bladet og på vores hjemmeside.

Walk and Talk i Blovstrød – NYHED

Vi starter et nyt hold med hyggelige gåture i naturen. **Hanne Hauberg** inviterer til friske gåture på ca. 8-9 km i det smukke Tokkekøb Hegn mandage kl. 10-12 fra den 5. januar. Mødestedet er Skovmarkshytten, Sandholmgårdsvej 29, Blovstrød. Tilmelding er ikke nødvendig.

Walk and Talk i Allerød Kommune

I 2025 startede vi guidede gåture i Allerød kommune. Senest var vi i Uggeløse, hvor vi så og hørte om kirken, det gamle Uggeløse og naturområdet ved Uggeløse sø. Vi var 35 deltagere, og vi var fascinerede over alt det spændende, som **Ole Peters** indviede os i. **Marianne Smed**, **Lisbeth Skov** og **Eva Hansen** regner med at planlægge et par ture i foråret 2026; men vi har ikke detaljerne på plads pt. Vi vil annoncere turene på hjemmesiden og Facebook.

Kontortid – NYHED

Som noget nyt indfører Ældre Sagen i Allerød kontortid mandag i lige uger kl. 12 – 14 på Allerød Bibliotek, lokale C på 1. sal. Du vil kunne møde medlemmer af bestyrelsen og få en snak og evt. hjælp.

Hvis du har lyst til at blive frivillig, eller har du en ide til en ny aktivitet, som du gerne vil stå for, så kom og del dine tanker med os.

Det er tale om en forsøgsordning, og i juni vil vi se på, om ordningen skal fortsætte. Vi glæder os til at se dig.

Stolegymnastik i Blovstrød – NYHED

Stolegymnastik er populært, og vi har haft mange på venteliste. Vi er derfor glade for at kunne fortælle, at der oprettes et nyt hold stolegymnastik i Blovstrød, hvor **Hanne Hauberg** vil undervise onsdage kl. 10-11 fra den 7. januar. Hanne har deltaget i kursus for instruktører og har fået ny inspiration med hjem. Se mere information senere i bladet.

Sprogredaktør - NYHED

Velkommen til **Birgitte Abildgaard**, som er vores nye sprogredaktør. Birgitte er uddannet korrespondent i engelsk og fransk og har solid erfaring fra større virksomheder. Birgitte har allerede påtaget sig opgaven som redaktør på "Det Sker".

Jubilæum højskolesang - NYT

I oktober fik **Elli Falk** og **Hanne Hauberg** begge overrakt en 25-års nål som tak for den store frivillige indsats, de har lavet med at afholde Højskolesang gennem 25 år. Samtidig hyldede vi **Grethe Hermansen** med de 5 år, hun har været frivillig som pianist ved Højskolesang. Holdet fejrer jubilæet i starten af 2026. Årsnålene blev overrakt af **Vinnie Thomassen** og **Eva Hansen** fra bestyrelsen.



Elli Falk, Hanne Hauberg og
Grethe Hermansen.

Der er højskolesang den anden torsdag i måneden, og du er meget velkommen til at deltage. Se yderligere information senere i bladet eller på vores hjemmeside.

Lokale booking?

Har du overblik, og er du ok med at betjene en computer? Så kan vi tilbyde dig et frivillig-job som booking-master. Du bliver den person, der står for at booke lokaler til vores forskellige aktiviteter. Vi har brug for ekstra hænder til denne vigtige opgave. Kontakt Erik Thomassen, 61 53 55 39, for mere information.

Hotte tilbud og nyheder

Af og til modtager vi tilbud og invitationer til medlemmerne, og dem kan vi naturligvis ikke vente med at bringe i vores blad, der jo kun udkommer to gange om året. Når vi modtager relevante tilbud, annoncerer vi dem som nyhed på hjemmesiden og på Facebook, og det er her medlemmerne kan holde sig informeret.

Når vi bliver i stand til at udsende månedlige nyhedsbreve, vil vi kunne sende nyhederne direkte til de medlemmer, der har markeret i systemet, at de ønsker at modtage det lokale nyhedsbrev. Som medlem kan du allerede nu markere, at du ønsker nyhedsbrevet, og det kan du gøre fra forsiden på vores hjemmeside. Vi håber at kunne udsende det første lokale nyhedsbrev i starten af det nye år.



Støt vores annoncører

- de støtter os -



BYENS

10%

OGSÅ MAD UD AF HUSET

CAFÉ & PIZZERIA

M. D. Madsensvej 4 - 3450 Allerød (ved Apoteket)

TELEFON 48 14 08 07

www.byens-restaurant.dk | Åbningstider: mandag - lørdag kl. 11.00 - 22.00 · Søndag og helligdage kl 12.00 - 22.00

NY
HJEMMESIDE
www.frahjemtilhjem.dk



Fra HJEM til HJEM



Ring til os:
Marianne Hvid 28 70 38 78
Randi Dam 26 15 85 32

Mail: frahjemtilhjem1@gmail.com

Vi hjælper dig med
TRYK OG OMSORGSFULD
FLYTTEHJÆLP



Står du foran flytning til en mindre bolig, ældrebolig eller plejehjem skal der tages hånd om mange praktiske ting.

- Indretning af din nye bolig så den fungerer, og du føler dig hjemme.
- Nedpakning og udpakning samt kontakt til flyttefirma.
- Sortering, oprydning samt håndtering af de ejendele som du ønsker at skille dig af med.
- Andre opgaver du måtte have, relateret til din flytning.

Din bolig er et vigtigt fundament i dit liv. Vi skaber et trygt forløb, hvor du føler dig set, og hvor vi sammen med dig løser de udfordringer, der er ved en flytning.

Vi er begge erfarne i indretning af hjem og er praktisk anlagt. Vi glæder os til at hjælpe dig trygt på plads i dit nye, hyggelige og personlige hjem.

Lær nyt med Ældre Sagen og VUC Lyngby

Tre gratis kurser

Vil du blive mere tryk ved IT, forstå engelsk bedre eller få hjælp til en nemmere hverdag med ordblindhed?

Ældre Sagen har indgået et samarbejde med VUC Lyngby, der tilbyder gratis undervisning i IT, engelsk og hjælp til ordblindhed for medlemmerne.

Kurserne afstemmes efter deltagernes niveau, og formålet er, at du som kursist opnår praktiske færdigheder, du kan bruge i hverdagen.

Forberedende Voksen Undervisning (FVU-kurser) er et tilbud til voksne over 25 år.

Vi håber, at det vil lykkes at gennemføre disse spændende kurser.

FVU Digital – Bliv bedre til IT

GRATIS

- **Underviser:** Flemming Jahnsen
- **Tid:** fredage kl. 9.00–12.00
- **Periode:** 30. januar – 12. juni 2026 (17 uger / 51 timer)
Ingen undervisning i uge 7, 14 og 20
- **Sted:** VUC Lyngby, Nybrovej 114, 2800 Kongens Lyngby
- **Udstyr:** Medbring egen computer – eller lån én ved behov.
- **Tilmelding senest den 09.01.2026**

til Eva Hansen, tilmeld3450@gmail.com - mobil: 30 95 50 70

eller Vinnie Thomassen, vinniethomassen@gmail.com – mobil: 51 88 15 66

Oplys navn, adresse, telefonnr, evt. mail og dit medlemsnr i Ældre Sagen.

På dette kursus lærer du at bruge computer, smartphone, offentlige hjemmesider som f.eks. e-Boks og borger.dk samt de apps, du kan støde på i hverdagen.

Derudover kommer vi ind på informationssøgning og kunstig intelligens mm.

Undervisningen tager udgangspunkt i dine behov og hjælper dig til at blive mere sikker på nettet.

Den første undervisningsgang bliver deltagerne screenet, for at afklare og tilrettelægge niveauet. Holdet oprettes ved mindst 12 deltagere.

- **Underviser:** Lene Poulsen
- **Tid:** torsdage kl. 9.00–12.00
- **Periode:** 29. januar – 18. juni 2026 (18 uger / 54 timer)
Ingen undervisning i uge 7, 14 og 20
- **Sted:** VUC Lyngby, Nybrovej 114, 2800 Kongens Lyngby
- **Tilmelding senest den 09.01.2026**
til Eva Hansen, tilmeld3450@gmail.com - mobil: 30 95 50 70
eller Vinnie Thomassen, vinniethomassen@gmail.com – mobil: 51 88 15 66
Oplys **navn, adresse, telefonnr**, evt. **mail** og dit **medlemsnr** i Ældre Sagen.

Få styr på hverdagens engelsk, så du lettere kan forstå film, rejseinformation og samtaler på engelsk. Undervisningen er praktisk og tilpasset deltagerne, og vi øver gennem små øvelser, spil og samtaler.

Den første undervisningsgang bliver deltagerne screenet, for at afklare og tilrettelægge niveauet. Holdet oprettes ved mindst 12 deltagere.

OBU Ordblind –

GRATIS

Hjælp til at læse, skrive og bruge digitale værktøjer

- **Underviser:** Mette Bjerg
- **Tid:** fredage kl. 9.00–12.00
- **Periode:** 30. januar – 12. juni 2026 (16 uger / 48 timer)
Ingen undervisning i uge 7, 14 og 20
- **Sted:** VUC Lyngby, Nybrovej 114, 2800 Kongens Lyngby
- **Tilmelding senest den 09.01.2026 til**
Salgs- og Udviklingschef Lars Lysdahl, Mobil: 24 84 27 73 – LLY@vucl yngby.dk
Oplys **navn, adresse, telefonnr**, evt. **mail** og dit **medlemsnr** i Ældre Sagen.

Dette kursus er for dig, der har svært ved at læse eller skrive.

Du lærer at bruge IT-hjælpemidler, får nye læsestrategier og øver stavning og grammatik. Formålet er at gøre hverdagen lettere – både på computer og på papir. Inden start skal du gennemføre en gratis ordblindetest, så vi kan sikre at undervisningen passer til dine behov. Holdet oprettes ved mindst 4 deltagere.

Tirsdagsmøderne - foråret 2026

Tirsdage kl. 14-16 i den store sal på Allerød bibliotek, Skovensvej 4

Alle medlemmer af Ældresagen er velkomne. Formålet er at mødes til hyggeligt samvær omkring underholdning og foredrag.

Der serveres kaffe og kage, og der betales 50 kr. ved indgangen.

Vi modtager meget gerne MobilePay betaling.

Tirsdag den 13. januar 2026

Musik: Halfdanskerne

Igennem mere end 15 år har Halfdanskerne fortolket danske vise klassikere og fyldt en stor del af landets små og store spillesteder op med begejstrede tilskuere. Nu er de klar med flere af de største vise klassikere end nogensinde.

De mest kendte og elskede sange med tekster af Halfdan Rasmussen, Benny Andersen, Tove Ditlevsen, Frank Jæger, Piet Hein, Sigfred Petersen og Jeppe Aakjær tages under kyndig og kærlig behandling i et underholdende, vellydende, morsomt og medrivende show. Der bliver masser af muligheder for at synge med, klappe i takt og bare nyde de stærke og personlige fortolkninger af de største juveler fra den danske vise-skat.



Allerød Stationsvej 10
3450 Allerød



ALLERØDFYS
fysioterapi • idrætsskader • træning

Telefon: 48 17 31 51

www.allerødfys.dk

- | | | |
|----------------------------|-----------------|---------------------|
| • Senior træningshold | • Fysioterapi | • Hjemmebehandling |
| • Vederlagsfri fysioterapi | • Motionscenter | • Ultralydsscanning |

Fysioterapi med fokus på dig

Tirsdag den 20. januar 2026

Foredrag "Kunstner ved et tilfælde"

Leif Nielsen

Et levende og muntert foredrag/talkshow, der fortæller om udgangspunktet som mekaniker, og hvordan Leifs liv har formet sig af snørklede og tilfældige veje til international kunstner med mere end 300 censurerede udstillinger rundt omkring i verden. Fra Egypten i syd, til Grønland i nord. Fra Kina i øst til USA i vest.

Vi vil høre om etablering af hans eget galleri og udstillinger i kunstforeninger, samt hvordan man maler Danmarks længste vægmaleri.



Tirsdag den 27. januar 2026

Musik: Marie og Daddy

Vi er en duo, bestående af far og datter, der synger gamle danske sange, sunget af f.eks. Liva Weel, Poul Reichardt, Osvald Helmuth, Dirch Passer, Gustav Winkler og John Mogensen. Med anekdoter og små historier binder vi showet sammen.



Tirsdag den 3. februar 2026

Musik: Bente Kure og Leif Ernstsén

Tænd Lyset!

Bente og Leif har spillet sammen siden 1985 med et underholdningsprogram med sange og melodier og med et drys af f.eks. Jeppe Aaberg, Benny Andersen, Halfdan Rasmussen og de andre store digtere, og det hele er garneret med opløftende fællessang undervejs.



Tirsdag den 10. februar 2026

Musik: Med Heine Mindstrup der fortæller om Kim Larsen og Gasolin

Musikken fra Kim Larsen og Gasolin har en særlig plads i danskeres hjerter, og med Heine som tro kopi af den folkekære kunstner, kan du opleve en fest fyldt med musik, fællessang og ren nostalgi. Med hits som "Kvinde Min", "Midt om natten" og "Rabalderstræde" er der lagt op til en dag, hvor alle kan synge med på de velkendte toner.



Tirsdag den 17. februar 2026

Foredrag: Per Pallesen

Per Pallesen er meget mere end den opblæste tjener Boldt fra Matorador eller Mathisen med hinkestensbriller og udtrykket "Osse li" på en studs". Per er også den ene halvdel af én af de største succeser i dansk underholdning Pallesen og Pilmark for slet ikke at tale om Hjørring Revyen, Dansk Naturgas og Nørrebro Teater.

Fortællinger fra et eventyrligt sceneliv og anekdoter om elskede (og knap så elskede) skuespillerkolleger.



Tirsdag den 24. februar

Musik: Palle Krabbe

Af Palle Krabbe "Længe leve livet" En stemme hvor teksten brænder igennem. En musikalsk rejse: - Åh, Benny: Poetisk kurbad om Benny Andersen. - Musikcafe: Husker du? Så er der alsang. - Senior Blues & Rock`n roll.



Tirsdag den 3. marts 2026

Foredrag: Josee Linnemann

Hjernen og Alzheimer af Josee Linnemann

Den handler om demens, som er en hyppig sygdom. Langt de fleste mennesker kender en eller flere med demens, men selve sygdommen kan faktisk være temmelig svær at forstå.

Foredraget indledes med at fortælle om den normalt fungerende hjerne og går derefter over til at fortælle om, hvad demens kan gøre ved hjernen og ved hele mennesket.

Hun fortæller om hvor svært det kan være for de pårørende, og slutter af med at give anvisninger på, hvordan vi hver især kan holde vores hjerne så frisk som muligt så længe som muligt.



Tirsdag den 10. marts 2026

Foredrag: af John Mortensen

Meditation og vejtrækning af John Mortensen

I dette foredrag inspireres deltagerne til at skabe det gode liv, hvor krop og sind samarbejder om at give overskud og livskvalitet.

Vi vil fokusere på, hvordan enkle teknikker som meditation og bevidst vejtrækning kan: - Skabe ro i kroppen og styrke evnen til at nyde nuet. Øge energien i hverdagen og forbedre søvnkvaliteten. Gøre det lettere at håndtere udfordringer som fysiske skavanker, stress eller tankemylder - Styrke følelsen af at være aktiv medspiller i eget liv



Tirsdag den 17. marts 2026

Musik: Balalajkaorkester

Et russisk balalajkaorkester er et orkester, der primært består af russiske folkeinstrumenter som balalajkaer og domraer, men kan også inkludere harmonikaer, slagtøj og blæseinstrumenter. Et af de mest kendte eksempler er Det Statslige Russiske, som blev grundlagt i 1919. Et andet eksempel er det danske Pavlovskis Balalajka orkester, grundlagt i 1936.



Tirsdag den 24. marts 2026

Musik: Bertel Abildgaard musikalsk show

Bertel Abildgaard har den ide, at når man skal ud at optræde for seniorer, så skal der være noget sjovt.

Derfor synger han med glæde sange fra Kim Larsen, John Mogensen, Otto Brandenburg, Bamse, Elvis og andre i samme stil.

Han bruger også sjove sange fra 5xKaj, og fra de revyer, han har optrådt i. Man får også mulighed for at høre nogle af de sjove anekdoter fra de mennesker, han har mødt i sin lange karriere; lige fra Grethe Sønck til Annette Heick.



Tirsdag den 31. marts

---- Påskeferie ----

Tirsdag den 7. april 2026

Foredrag: Finn Bendixen

Causeri om den moderne dans og de latinamerikanske rytmer gennem tiderne – og den musik, der blev danset til.

Finn er uddannet danselærer og har bevæget sig rundt i showbranchen som koreograf og entertainer.

Hør bl.a. om da Tango forargede borgerskabet i København. Da "swingpjatterne" dannede optakt til Jitterbug og Jive.

Da Twist og Beat brød med dansefatningen. Da Travolta fyldte danseskolerne. Gik du til dans som barn eller ung, så er der "flashback" til dengang hvor man klædte sig pænt på og gik på den lokale danseskole.



Finn kom ligesom sine to ældre søskende Bo og Britt Bendixen ind i showbizz. Blev koreograf for Volmer Sørensen, showmaster til Ekstra Bladets Tolverfester, og arrangør af over 500 modeshows.

Tirsdag den 14. april 2026

Musik: Jazz for 2

Trompetist Søren Peter Frøsig

Musikerne fortæller: Søren Peter Frøsig er trompetist, sanger og vild med Louis Armstrong. Med sig har han Brian Svendsen på klaver og klarinet. Sammen udgør de JAZZ MED TO og leverer historierne og musikken med spilleglæde, engagement og et smil på læben.



Tirsdag den 21. april 2026

Foredrag: Pusle Helmuth

I sit foredrag "Barnestjernen, der voksede op i skyggen af filmkulisserne uden en far og med en ambitiøs mor", fortæller Pusle Helmuth med stor oprigtighed om, hvordan modgang, tilgivelse og astronomi satte hende i stand til at bryde fortidens mønstre og blive et lykkeligt menneske. Et spændende foredrag, hvor der også vises billeder fra et spændende liv. Pusle Helmuth lægger op til dialog med publikum og svarer gerne på spørgsmål. Med udgangspunkt i selvbiografien, fortæller hun meget ærligt om sine oplevelser med at være barnestjerne efterfulgt af svære teenageår efter den pludselige afslutning på sin barnestjerne karriere. "Det at være barnestjerne er en voksenrolle!".



Tirsdag den 28. April 2026

Musik: Mads Westfall Faldberg

Succesen er garanteret, og de gode sange står i kø, når Mads Westfall går på scenen.

Han er uforlignelig til at vejlede stemningen og finde netop de numre frem, som passer til det aktuelle publikum. Med sin flotte sangstemme, sin guitar og sit humoristiske og nærværende væsen giver han garanti for fællessang, gode grin og forrygende stemning. Mads Westfall har optrådt tusindvis af gange i hele landet både med sit solo-show som den ene halvdel af entertainer duoen Strengedrejerne, der i 90'erne var fast navn i Tivolis Vise Vers Hus, og med det populære vise orkester Halfdanskerne. Han har udgivet 5 albums med Halfdanskerne og 8 med egen tekst og musik og har desuden et kæmpe repertoire af kendte syng-med-sange, primært på dansk.



Tirsdag den 5. maj 2026

Sæsonafslutning med spisning kl. 13.00 - 17.00

Vi slutter sæsonen med en hyggelig eftermiddag, og ønsker hinanden "god sommer" mens vi nyder noget mad.

Drikkevarer kan købes til de sædvanlige priser.

Vi glæder os til en festlig eftermiddag.

Billetter à 250 kr. sælges fra den 21. april 2026.



Efterårssæsonen starter 18. AUGUST 2026

Medier

ÆldreSagens hjemmeside:
www.aeldresagen.dk

Allerød afdelingens hjemmeside:
www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/alleroed

Facebook:
www.facebook.com



Skriv Ældre Sagen Allerød i søgefeltet, og så kommer du ind i vores opslag.
Vi holder siden opdateret med arrangementer, nyheder og evt. ændringer til programmer.

Ældre Sagen

**Hvordan kan du komme til at annoncere i
Ældre Sagen Allerød's lokalblad?**

"Få Øjne på Din Annonce i Allerød Kommune"

Er din målgruppe nysgerrige, loyale og godt selskab?

Så er Allerød Ældresags lokalblad det perfekte sted!

Med to årlige udgivelser, der lander i hænderne på over 5500 lokale læsere i Allerød Kommune.

Ugentlig eksponering via power point show for ca. 3600 engagerede besøgende over 36 tirsdage om året ved vores ugentlige underholdning, der finder sted i vores store sal på Allerød Bibliotek.

– ja så kan din annonce ikke undgå at blive bemærket!

Bladet udgives som sagt 2 x årligt til 5500 medlemmer.

Det er i A5 format og vi tilbyder reklameplads til følgende priser pr. halvår eksklusiv moms:

1/4 side	60,5 x 90 mm	kr. 600
1/4 side	124 x 58 mm	kr. 600
1/3 side	124 x 60 mm	kr. 800
1/2 side	124 x 90 mm	kr. 1.200
1/1 side med kant	124 x 183 mm	kr. 2.000
1/1 side uden kant		
+ 3 mm. beskæring	148 x 210 mm	kr. 2.000

Kontakt: vinniethomassen@gmail.com

ELHOLM BEGRAVELSE



Allerød tlf. 48 17 28 30

Gydevang 39, 3450 Allerød



Uddannede og certificerede bededamer
CHRISTINA GAUGUIN LONE ANDERSEN

**Gratis og uforpligtende
rådgivning vedr.**

Min sidste vilje

- få dokumentet tilsendt
eller hent ved en af
vores forretninger



Læs mere på
www.elholmbegravelse.dk



Allerød



M. D. Madsensvej 19 - 3450 Allerød - Tlf: 40 40 07 06

ALLERØD FØDPLEJE

v/ lægeeksamineret fodplejer
Sandra Albrechtsen

Torvestrædet 6 2.sal

3450 Allerød

Telefon 2142 2304

WWW.ALLEØD-FODPLEJE.DK



Klassisk fodbehandling

- fodbad med urtesalte
- klipping, slibning og oprensning af negle
- beskæring af hård hud, hælrevner samt ligtorne
- afsluttende med negleolie og fodmassage

**Vi udsteder
også
gavekort**

Pris 500,-

Ældre Sagen

”Herreværelset”

Afholdes følgende fredage kl. 12.30:

9. januar, 13. februar, 13. marts, 10. april, 8. maj 2026

I Biblioteket / Kulturhuset Skoven 4 på 2. sal.
Indgang fra Frederiksborgvej 15. **Der er elevator.**

Formålet med arrangementet er, at mænd mødes en gang om måneden
i 2-3 timer, til lidt mad og snak om almene ting og fælles interesser.

Der serveres 2 stk. smørrebrød, 1 ostemad, 1 øl el. vand og kaffe for

KR. 100,00 pr. person

Vi modtager gerne betaling på MobilPay

Kom og vær med, og kender du også andre mænd som savner lidt
”mandeselskab”, så tag dem med og mød op.

Tilmelding til et arrangement ad gangen **fra 14 dage før hvert arrangement** til

Ella Hansen, mail ellahansen3@gmail.com tlf. 41 41 38 79

Ved tilmelding via mail eller sms får du tilbagesvar med bekræftelse på
deltagelsen

Aktiviteter

**Hvor ikke andet er angivet foregår aktiviteten på Allerød Bibliotek,
Skovensvej 4, 3450 Allerød.**

Social støtte, hjælp og vejledning

Besøgsvæn

Vi er i øjeblikket 22 besøgsvænner, der sætter stor pris på at være noget for andre og at kunne gøre en forskel for et andet menneske. Har du overskud og lyst til at være besøgsvæn for en borger i Allerød kommune, så kontakt Ivan Christiansen, tlf. 29 39 16 93, ivanchr@mail.tele.dk

Besøgsvært

Har du brug for og lyst til at få besøg af en besøgsvæn, hvor I kan få en snak over kaffen, gå en tur, se billeder, læse avis eller andet? Så lad en besøgsvæn blive et lyspunkt for dig i din dagligdag. For at høre nærmere om, hvordan det foregår, kontakt Ivan Christiansen, tlf. 29 39 16 93, ivanchr@mail.tele.dk

Bisidder

Bisidderen kan hjælpe dig med forberedelse til mødet med f.eks. visitator, læge m.fl. og være din medlytter og støtte under mødet. Bisidderen er ikke din rådgiver, men kan hjælpe dig med at forstå det aftalte. Bisidderen har tavshedspligt, og det er gratis for dig.

Kontakt bisidderkoordinator Dorthe Agerby tlf. 51 72 70 25
eller E-mail: agerby2009@live.dk

Den hjælpende hånd

Vi kommer gerne ud til dig og hjælper med mindre opgaver, som ikke indgår i de offentlige ydelser. Der udføres ikke arbejdsopgaver, der hører ind under hjemmehjælpsordningen eller kræver en autoriseret håndværker ligesom der heller ikke udføres havearbejde (græsslåning, hækklipping, snerydning og lign.)

Ønsker du hjælp, så kan du kontakte en af nedennævnte:

John Friese tlf. 30 70 50 38, John Nielsen tlf. 23 86 29 66,

Bent Schat-Holm tlf. 26 81 65 13, eller Eigil Holm Jepsen tlf. 29 32 03 66.

Hjælpen er gratis, men der betales for evt. materialer samt for hjælpers kørsel (pris i flg. Statens gældende takster pr. km). Vil du være med til at hjælpe, så kontakt John Friese tlf.: 30 70 50 38.



Kvickly

M.D. Madsensvej 21
3450 Allerød
Tlf. 48 17 20 85

- Vin, Altid færdige gaver
- Spiritus fra hele verdenen
- Chokolade fra Sv. Michelsen
- The 51 forskellige slags.

SKJOLD BURNE

Vinglæde siden 1928

M. D. Madsensvej 4 C, 3450 Allerød
E-mail.: vin@skjoldburne-allerod.dk
WWW.skjoldburne-allerod.dk
TLF.: 48 17 29 88

Åbent hver dag fra 8.00
Man-fredag til: 18.00
Lørdag til 14.00



Din vin og tobakshandler



Super Brugsen

www.lynge-brugs.dk



LYNGE-UGGELØSE BRUGSFØRENING

Åben
Hverdage 07-19
Weekend 07-18



Åbner
Hver dag
kl. 07

Juridisk vejledning

Ældre Sagen Allerød tilbyder gratis juridisk vejledning. Advokat Maria Lund træffes den 2. og 4. mandag i hver måned i tidsrummet 13.15-15. Det foregår på 1. sal på Allerød bibliotek., vent i sofaområdet du bliver hentet.

Vejledningen er gratis, men kan kun ske efter forudgående aftale. Skriv til Maria Lund på mhl@birkerødadvokater.dk for at aftale en tid.

Maria Lund kan vejlede om mange juridiske forhold, herunder forhold vedrørende lejekontrakter, familieretlige forhold som testamenter, ægtepagter og fremtidsfuldmagter, formidlingsaftale indgået med ejendomsmægler i forbindelse med salg af ejendom, købsaftale i forbindelse med køb af fast ejendom, vedtægter og eventuelle vedtægtsændringer i ejerforeninger, andelsforeninger eller grundejerforeninger og lignende.

Udvalg for sundhed- og ældrepolitik i kommunen

Ældre Sagens udvalg for sundhed og ældrepolitik følger med i kommunens service over for vores medlemmer for at sikre, at de får den service, de har behov for. Det drejer sig bl.a. om hjemmehjælp til personlig pleje, rengøring og hjælpemidler, genoptræning og transportmuligheder. Vi samarbejder og koordinerer også vores indsats med Seniorrådet. Har du spørgsmål så kontakt formanden for Ældre Sagens udvalg Dorthe Agerby. Hvis du vil høre om demens, og hvordan man får hjælp så kontakt Dorthe Agerby, tlf. 51 72 70 25, agerby2009@live.dk eller Vinnie Thomassen, tlf. 51 88 15 66, vinniethomassen@gmail.com

Tryghedsopkald

Tryghedsopkald er en tjeneste, hvor du dagligt også lørdag og søndag kan få et opkald på telefonen mellem kl. 8 og 9 af frivillige personer, der er tilknyttet denne aktivitet. Opringningens varighed vil være højst 2 minutter. Svarer du ikke på opringningen, skal du forvente, at du eller dine pårørende bliver kontaktet igen - alt efter, hvad der er aftalt.

Kontakt: Ingibjörg Busse, tlf. 28 18 39 22, E-mail: i40busse@gmail.com



Vågetjeneste

Har du som pårørende brug for hjælp omkring en døende, kan vågetjenesten bistå dig. *Vågetjenestens Vagttelefon tlf. 93 86 08 25.*

Ønsker du at indtræde i vågetjenesten, så kontakt Charlotte Erfurth, tlf. 93 97 21 00.

Økonomisk overblik

Savner du hjælp til at gennemskue din økonomiske situation?

Ældre Sagen Allerød tilbyder gratis økonomisk vejledning, hvis man er usikker omkring, eller har problemer inden for f.eks. privatøkonomi, pension, skat og lignende. Skriv til eriktho20@gmail.com, hvor du kort beskriver, hvad du ønsker hjælp til. Erik vil derefter kontakte dig for at aftale nærmere. Mødet vil finde sted enten i dit eget hjem eller efter nærmere aftale med Erik Thomassen.

ALTID SKARP PRIS

KOMPLET BRILLE FRA

400 kr.*



PROFIL OPTIK
BY SYNSAM

*Prisen er for udvalgte D.Arnesen brillestel inkl. enkeltstyrke standardglas. Kan ikke kombineres med Lifestyle, Lifestyle Abonnement, andre tilbud og organiserede rabatter.

PROFIL OPTIK ALLERØD
M.D.MADSENSVEJ 17 · 3450 ALLERØD · TLF. 4817 0427
WWW.PROFILOPTIK.DK

IT-hjælp til pc

Vi tilbyder hjælp ved problemer med PC pr. telefon eller hjemme hos dig.
Kontakt Jens Kruuse, tlf. 31 61 67 53 eller Hans Clemensen, tlf. 21 80 01 27.



Motion

Gymnastik

Sted: Allerød bibliotek, lokale F

Gymnastik

Onsdage kl. 9.00 – 10.00.

Sæsonstart 1. oktober

Instruktør: Elisabeth Højholt Sørensen, tlf. 31 65 40 42.



Kropsterapeutisk yoga

Torsdage kl. 14-15.30, start 15. januar

Sted: Det store mødelokale, Lynges Idrætscenter, Idrætsvej 14.

Kropsterapeutisk yoga er en rolig og hensyntagende yogaform, hvor alle kan være med.

Husk behageligt tøj, yogamåtte og et tæppe.

Tilmelding: Hanne Pilgaard, sms, 60 75 68 71.

Linedance

Kom og dans hos os – du vil IKKE fortryde det! I Linedance behøver man ikke en partner for at danse – Alle kan være med! Husk sko, man kan danse i - og vand.

Begyndere: mandage, kl. 11:30 - 13:00

Let øvede: mandage, kl. 09:45 - 11:15

Tilmelding: Irene Mikkelsen, 21 51 79 07, rodeoliners2@gmail.com

Parkinson-dans

Bevægelse, musik og livsglæde.

Tirsdag i lige uger kl. 10-11. Sted: Salen i stuen på Allerød Bibliotek.

Instruktør: Birgit Sommer, 22 13 21 83.



Står der mursten på menukortet?

Er du pensionist, og synes du, det er svært at få indtægt og dine drømme til at gå i takt? Så er det måske nu, du skal overveje at tage en bid af friværdien, hvis du ejer en bolig. Det kan nemlig give dig ekstra penge mellem hænderne, så du kan leve det liv, du drømmer om.

Kig ind til os på Lilledal, og tag en snak med os om din økonomi og dine fremtidsplaner. Så finder vi sammen ud af, om det er en god idé for dig at begynde at spise af dine mursten.

Ring på 96 16 20 60 og book et møde.

Spar Nord Allerød

Lilledal 23, 3450 Lillerød



spar nord

Hele byens bank

Stolegymnastik, Skovensvej

Onsdage 10.30 – 12.00

Siddende træning med øvelser der styrker muskler, balance, bevægeligheden, udholdenhed og koordinationsevne.

Instruktør: Bente Skytte Olsen, tlf. 48 17 00 14.



Stolegymnastik, Blovstrød - NYHED

Onsdage 10.00 – 11.00

Hanne Hauberg vil undervise fra den 7. januar. Hanne har deltaget i kursus for instruktører og har fået ny inspiration med hjem.

Sted: Cafeteriet, Blovstrød Idrætsanlæg, Sortemosevej 20.

Hanne Hauberg, tlf. 25 77 49 85.



Traveture

Mandage kl. 9.30 – 11.30. Turlængde: 8 - 9 km.

Svend Ole Jørgensen, tlf. 50 51 14 83.

Mødested: Forpladsen ved Biblioteket, Skovensvej 4.

Tilmelding er ikke nødvendig, bare mød op.



Onsdage kl. 10.00 – 12.30. Turlængde: 6 - 7 km.

Helge Jørgensen, tlf. 40 32 15 02.

Turene foregår i al slags vejr.

Mødested: Forpladsen ved Biblioteket, Skovensvej 4. Tilmelding er ikke nødvendig, mød bare op.

Træning i naturen

Tirsdage kl. 9.30 – 11.00

Vi bruger naturen som træningsrum for at få mere energi og for at vedligeholde kroppen.

Mødested: Karatehuset, Skovensvej 10, Allerød. Tilmelding er ikke nødvendig, mød bare op.

Alis Moss, tlf. 24 21 48 47.



Walk and Talk i Blovstrød – NYHED

Friske ture på ca. 8-9 km i det smukke Tokkekøb Hegn mandage i lige uger kl. 10-12 fra den 5. januar.

Mødested: Skovmarkshytten, Sandholmgårdsvej 29, Blovstrød.

Tilmelding er ikke nødvendig.

Hanne Hauberg, tlf. 25 77 49 85.

T. RASMUSSEN – HÅNDVÆRK & MULTISERVICE

- Din garanti for en god oplevelse

Hvor kan vi hjælpe?



- ✓ Opsætning af køkken
- ✓ Renovering af badeværelse
- ✓ Alt malerarbejde inde og ude
- ✓ VVS og el-arbejde
- ✓ Opsætning af lamper og spot
- ✓ Udskiftning af toilet
- ✓ Udskiftning af vandhaner, og brus
- ✓ Skift af bordplader
- ✓ Lægning af gulve
- ✓ Alt i have arbejde
- ✓ Renovering og nybyg af terrasse
- ✓ Samling af møbler
- ✓ Alt i vægge, lofter, vinduer
- ✓ Alt i døre, paneler og karme
- ✓ Tapet, filt, væv og deco
- ✓ Hegn, carport, skur og facade
- ✓ Nedrivning og bortkørsel
- ✓ Mure- spartling- fugearbejde
- ✓ Klinke og flisearbejde
- ✓ Bad og køkken
- ✓ Rens af rør og afløb
- ✓ Silikone fugning
- ✓ Montering af hårde hvidevarer
- ✓ Reparation af sokkel og mur
- ✓ Filtsning af vægge
- ✓ Gardiner, persienner og lameller

Opgaver udføres efter aftalt tilbud eller fast timepris. Både store og små opgaver løses uden besvær.

Ingen ekstraregninger og ingen overraskelser. Vi afleverer altid et flot stykke arbejde, møder som aftalt, og holder det vi lover til fair og rimelige priser.

Når vi siger ja tak til en opgave laver vi arbejdet færdigt et sted af gangen.

Har du brug for hjælp til ophængning af billeder, hylder, lamper, skabe, akustikpaneler, TV eller andet boliginteriør, er vi klar med en hjælpende hånd.

Ingen bekymringer altid pænt og rent efter udført arbejde og vi tager affaldet med os.

T. RASMUSSEN – HÅNDVÆRK & MULTI SERVICE

Slangerup – Frederikssund – Allerød – Hillerød – Furesø – Egedal

Tel. 40 87 13 33

info@tr-multiservice.dk

www.tr-multiservice.dk

Talk and Talk i Allerød – Gåture med indhold og fællesskab

Formålet er at mødes med en guide, der fortæller om et område i vores kommune – kombineret med en mindre gåtur.

De nærmere detaljer om turene vil blive annonceret på hjemmesiden, Facebook og i det lokale nyhedsbrev.

Kontakt Eva Hansen, Ehsansen.bx2@gmail.com

Spil

Billard

Tirsdage kl. 9.30 – 12.00.

Fredage kl. 9.30 – 12.00.

Kontakt: Asger Jespersen, tlf. 20 14 65 70.



Bowling PRIK

Sted: Ballerup Bowling, Tempovej 35, 2750 Ballerup

Torsdage kl. 10.30 - 12.30

Sæson 1. september - 31. maj.

Kontakt: Svend Ole Jørgensen, tlf. 50 51 14 83.

E-mail: svolej@gmail.com

Der er plads til flere spillere, så du er meget velkommen.



Bridge

Hold 1. Mandage kl. 10.00 – 13.00

Instruktør: Bent Adstoft, Claus Eliassen.

Hold 2. Mandage kl. 13.15 – 15.30

Instruktør: Finn Elton Thomsen.



Hold 3. Mandage kl. 19.00 – 21.30 (Turnering).

Instruktør: Stig Christensen.

Hold 4. Onsdage kl. 12.00 – 14.30

Instruktør: Stig Christensen

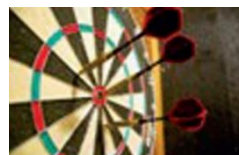
Igangværende hold fortsætter, og nye spillere kan kontakte Stig Christensen, tlf. 29 90 30 24 eller E-mail: stig3450@gmail.com

Dart

Mandage kl. 10.00 – 12.00

Sæsonen starter den første mandag i september.

Kontakt: John Olsen, tlf. 48 17 00 14.



Allerøds lokale vinduespudser

Få et uforpligtende tilbud

- ✓ Pålidelig
- ✓ Priser fra 145kr
- ✓ Fast vinduespudser
- ✓ Tilfredshedsgaranti



Kontakt vinduespudseren

Marius Brandt

93 91 91 59

Petanque

Sted: Petanquebanerne ved Lyngehallen

Onsdage kl. 9.45 – 12.00, sæsonen starter primo april kører ind til ultimo september.

Kontakt: John Olsen, tlf. 48 17 00 14.

Whist - Jydewhist

Onsdage kl. 19.00 – 22.00

Vi har plads til flere medlemmer der har lyst til at spille uforpligtende whist, hvor der er plads til snak og grin, så kom og vær med.

Sæson sep. - apr.

Kontakt: Birk E. Hansen, tlf. 26 37 50 00, beh@pc.dk

Interessegrupper

Debat

Samtale om aktuelle spørgsmål. Er du træt af overfladesnak? Savner du dybdegående samtaler om aktuelle og eksistentielle spørgsmål? Der er plads til 10 deltagere på hvert hold.

Hold 1. Hver anden torsdag (ulige uger) kl. 14.00 – ca. 16.30.

Start første ulige uge september 2025 – slut ultimo maj 2026

Steffen Christiansen, tlf. 22 94 20 71.

Hold 2. Hver anden torsdag (lige uger) kl. 14.00 – ca. 16.30.

Start første lige uge september 2025 – slut ultimo maj 2026

Arne Frost Nielsen, tlf. 28 96 85 66.



Højskolesang

Du er meget velkommen til at komme og synge sammen med os.

Sted: Sognegården, Kærvej 20, Blovstrød.

Den anden torsdag i måneden kl. 10.00 – 11.30.

Hanne Hauberg, tlf. 25 77 49 85.

Husorkester – NYHED

Har du et instrument, og kunne du være interesseret i at spille sammen med os?

Vi mødes onsdage kl. 10 – 12 på Allerød musikskole.

Kontakt Bjarne Kruse, tlf. 61 42 41 42.



**Gratis juridisk rådgivning 2. og 4. mandag
på Allerød Bibliotek
Book tid - skriv til mhl@birkeroadvokater.dk**

Hos Birkerød Advokater har vi mange års erfaring med rådgivning om køb og salg af fast ejendom, testamenter, skifte af dødsboer, skilsmisses, fremtidsfuldmagter samt mange andre juridiske områder.

Vi sætter en ære i at levere en grundig juridisk rådgivning i øjenhøjde og til konkurrencedygtige priser.

Vi har fast pris på udarbejdelse af vores juridiske dokumenter, det er din garanti for, at regningen ikke løber op, uanset hvor mange spørgsmål du har.



Advokat Maria Lund
Tlf. 25 24 30 52

Hovedgaden 49, 2. sal, 3460 Birkerød
www.birkeroadvokater.dk



**BIRKERØD
ADVOKATER**

**| Testamenter | Fremtidsfuldmagter |
| Dødsbobehandling | Boligkøb | Nabostrid |**

Litteraturkredse

Er du glad for at læse og vil du gerne dele læseoplevelserne med andre, er en læsekreds lige noget for dig. Vil du starte en læsekreds selv, kan du kontakte Eva Hansen, ehansen.bx2@gmail.com for vejledning.

Læsekreds ved Lene Fredens

Den anden onsdag i måneden kl. 15.00 – 17.00.

Vi starter i september og slutter i maj. Er du glad for at læse, og vil du gerne dele læseoplevelserne med andre, er læsekredsen lige noget for dig.

Lene Fredens tlf. 30 27 10 92.

Læsekreds ved Jytte Olsen

Den første onsdag i måneden kl. 15.00 – 17.00.

Vi starter i september og slutter i maj. Er du glad for at læse, og vil du gerne dele læseoplevelserne med andre, er læsekredsen lige noget for dig.

Jytte Olsen, tlf. 20 64 17 82.

Læsekreds ved Jette Jungersen

Den første onsdag i måneden kl. 10.00 – 12.00.

Vi starter i september og slutter i maj. Vi er en flok nysgerrige litteraturelskere, som mødes under hyggelige former den første onsdag i måneden.

Jette Jungersen, tlf. 21 22 32 40.

Læsekreds: Grete's LæseKræs

Den anden onsdag i måneden kl. 12.00 – 14.00. LæseKræsen byder på nyere danske, nordiske og udenlandske romaner, der alle har et særligt twist.

Grete Holm, tlf. 22 86 67 33.

Læsekreds: Power People

Den anden tirsdag i måneden kl. 14.00 – 16.00. Vi starter i september og slutter i juni.

Vi læser bøger om og af "power" personer, der kan inspirere os.

Eva Hansen, tlf. 30 95 50 70.



Frivilligcenter Allerød skaber værdi!

Fællesskab og inspiration

Kom med i vores faste aktiviteter som Fredagscafé og Kreativt Netværk eller deltag i et af vores aktuelle foredrag om f.eks. ChatGPT, stress eller legens betydning.

Samtale og støtte

Deltag i en samtalegruppe for dig, der er stressramt, har en kronisk sygdom eller er pårørende - eller få et forløb med individuelle samtaler.

Frivillighed og nye fællesskaber

Vores sekretariat kan hjælpe dig med at finde et frivilligjob eller et fællesskab, der passer til dig.

Kontaktinfo

Læs mere på www.frivilligcenter-alleroed.dk, kontakt os på tlf. 6057 0889 eller via info@frivilligcenter-alleroed.dk.

Vi ser frem til at høre fra dig!



Studiekreds - Livskvalitet i den 3. alder

Studiekredsen mødes den anden fredag i måneden kl. 13.00 -15.30. Vi har oplæg om sundhedsrelaterede emner, og vi diskuterer og udveksler erfaringer. Vi lægger vægt på at styrke vores ressourcer og mindske vores belastninger og skavanker.

Kontakt Alis Moss, tlf. 24 21 48 47.

Madklubber for mænd

Sted: Lillerød Skole, Frederiksborgvej 65, Allerød

Onsdage i lige uger kl. 16.00 – 21.30 ved Erland Nielsen,
tlf.: 26 71 27 55

Torsdage i lige uger kl. 16.00 - 21.30 ved Peter Bregnedal, tlf.
42 61 00 03

Kontakt holdlederne om startdato og om evt. ledige pladser. Der betales for råvarer.



Spise venner

Sted: Byens Café og Pizzeria

Vi mødes hver 1. tirsdag i måneden hele året umiddelbart
efter tirsdagsmødet ca. kl. 17.00.

Der er mange mennesker der sidder og spiser alene hver
dag, men kom og deltag i et hyggeligt selskab sammen med
ca. 20 personer.

Tilmelding i salen på Allerød bibliotek om tirsdagen fra ugen
før - eller kontakt Ella Hansen, tlf. 41 41 38 79.



Strikkecafé

Sted: Sognegården, Kærvej 20, Blovstrød.

Mandag i ulige uger fra september til maj kl. 10.00 – 12.00

Kom og vær med i strikkecaféen.

Kontakt Birthe Kargaard, tlf. 29 65 02 05 eller Hanne Hauberg,
tlf. 25 77 49 85.



Engelsk

Niveauet er engelsk i hverdagen.

Mandag kl. 13.00 – 15.00

Kontakt: Birgitte Lundemann, tlf. 48 17 15 82, tlf. 41 62 85 82,
bdl@lundemann.dk



Tirsdag kl. 15.00 – 17.00

Kontakt: Irene Karin Gjerløv, tlf. 23 74 30 74, irene@sonnes.eu

Har vi din e-mailadresse



Vil du være sikker på at få besked om gode tilbud, nye arrangementer og ændringer i vores program?

Så har vi brug for din hjælp.

Hjælp os med at holde dig opdateret – giv os din e-mailadresse

Vores medlemsblad udkommer kun to gange om året. Det betyder, at vi ikke altid kan nå at give dig besked i tide. Nogle arrangementer har kort frist for tilmelding. Andre gange bliver vi nødt til at aflyse. Det er vigtigt for os, at du får den information hurtigt.

Derfor vil vi gerne sende nyhedsbreve ud på mail. Men vi mangler e-mailadressen på mange af vores medlemmer. Har vi din?

Hvis ikke – så gå ind på www.aeldresagen.dk, log in med dit medlems-nummer, find vores lokalafdeling "Allerød" gå til bunden af skærmen (links), tryk "ret dine medlemsoplysninger".

Du kan derefter opdatere dine oplysninger. Du er også meget velkommen til at kontakte os i lokalafdelingen, hvis du har brug for hjælp.

På forhånd tak – det betyder meget for os, at vi nemt og hurtigt kan komme i kontakt med dig.

Lokalbestyrelsen i Ældresagen for Allerød Kommune

Formand	Erik Thomassen	FM.alleroed.201@aeldresagen.dk	61 63 55 39
1. Næstformand	Dorthe Agerby	Agerby2009@live.dk	51 72 70 25
2. Næstformand	Eva Hansen	Ehansen.bx2@gmail.com	30 95 50 70
Bestyrelsesmedlem	Alice Sørensen	Alicesorensen1234@gmail.com	40 96 54 23
Bestyrelsesmedlem	Bodil Søndergaard	Jambogodt@gmail.com	20 47 48 24
Bestyrelsesmedlem	Ella Hansen	Ellahansen3@gmail.com	41 41 38 79
Bestyrelsesmedlem	Vinnie Thomassen	vinnniethomassen@gmail.com	51 88 15 66
Bestyrelsesmedlem	Finn Larsen	befi@larsen.mail.dk	40 46 76 33
Bestyrelsesmedlem	Marianne Evald	marianne.evald@dukamail.dk	27 50 85 56
Suppleant	Godtfred Petersen	jambogodt@gmail.com	25 17 48 14
Kasserer	Claus de-Lichtenberg	KS.Alleroed.201@aeldresagen.dk	81 71 52 72

Udvalg for Tirsdagsmøderne:

Bodil Søndergaard, Dorthe Agerby og Alice Sørensen

Redaktion af blad:

Eva Hansen, Vinnie Thomassen og Birgitte Abildgaard

Annonce Ansvarlig:

Vinnie Thomassen

Hjemmeside/Facebook:

Eva Hansen og Vinnie Thomassen

Pressekontakt:

Erik Thomassen og Eva Hansen

Der afholdes som udgangspunkt bestyrelsesmøder den 3. tirsdag i måneden

Oplag: ca. 4000 der omdeles

Foto forsiden: Walk and Talk i Uggeløse, taget af Eva Hansen

Layout: Per Jacobsen

Vi tager hånd om alt i **dit** **boligsalg**

Vil du gerne sælge dit hjem, men
virker det hele lidt uoverskueligt?
Få overblikket hos os.

Kontakt os på tlf. **38 40 37 00**
eller **alleroed@home.dk**



ALLERØD-LYNGE

v/ Sederholm & Teglgård I/S
Kollerødvej 23
3450 Allerød

Ejendomsmæglerkæde for Danske Bank koncernen

home
Kom godt hjem