

Ældre Sagen

1. halvår 2026



Foto: Bent Kallemose fra Ældre Sagen Fredensborgs tur til Østrig i 2025

FREDENSBORG KOMMUNE



Book gratis prøvetræning
til eGYM og til Hold
og få gratis introduktion

☎ 49 200 330

reception@letsmove.dk

Fri parkering
Niveaufri adgang
God stemning
Rene og sikre rammer
Seniorhold hver dag i ugen
Nyd gratis café og wi-fi



Som PENSIONIST får du
kr. 50,- i rabat, hver måned

FIT kr. 399,- pr. md.

FIT+ kr. 449,- pr. md.

PREMIUM kr. 499,- pr. md.

HUSK: Nyt Motionsfradrag kr. 1.750,- pr. år

Eksklusiv eGYM træning for alle
eGYM+ med personlige mål
Døgnåben Fitnessafdeling
Nye maskiner overalt
+70 ugentlige Hold
Stretching og Yoga
Spinning Center
Reformer Center
Veluddannet personale
Fysioterapi og Massage



Automatisk indstilling af sæde,
greb, vægt og program!



eGYM

For en smuk og personlig begravelse

Når du har brug for os, er vi der altid
– også søn- og helligdage

For os er det vigtigt, at du føler
dig tryk hele vejen.

Vi bistår med personlige
begravelser og bisættelser og går
til opgaven med afsæt i mange
års erfaring, en konsekvent etik
og den rette uddannelse af hele
vores personale.

Uldahls er et familiefirma, hvor
den vigtigste opgave er at rådgive
og hjælpe familier, som har
mistet.

Vi er eksaminerede bedemænd
igennem Danske Bedemænd, og vi
er uddannet til at yde en personlig
og kvalificeret rådgivning.



Christian Uldahl
Eksamineret bedemand

Katrine Uldahl
Eksamineret bedemand

Karen Mikelsons
Eksamineret bedemand

Usserød Kongevej 43
2970 Hørsholm
Tlf. 2164 2970
www.uldahls.dk

FORMANDENS ORD

Kære medlemmer

Vi er nu et stykke inde i 2026. Jeg håber, du er kommet godt ind i det nye år.

Hvordan går det vores forening i hverdagen? Jeg kan kun sige, at det går rigtig godt. Vi har ca. 9.300 medlemmer (ca. 400 flere end på samme tidspunkt sidste år) og ca. 385 frivillige. Vi har en bestyrelse og en stab omkring den, der – selv om holdningerne peger i mange retninger – arbejder meget seriøst og bestemt får løst de opgaver, en bestyrelse skal løse. Vi holder månedlige bestyrelsesmøder.

Vi har et **stort socialhumanitært** område med ca. 200 frivillige. Et **stort motionsområde**, der stadig tager nye aktiviteter ind, senest yoga og ergometer roning. Vi har et velfungerende område **Spil-Sprog-Kultur-Kreativitet** med mange aktiviteter.

IT-Cafeen byder, udover den almindelige support, ind med velbesøgte temadage om fuldmagter, IT-Kriminalitet, Internettet o.a.

Jeg kunne fortsætte. Vi har rejser, arrangementer, koncerter og slentreture for yderligt at nævne nogle.

Der er høj aktivitet inden for alle områder. Alle vores frivillige er rigtig på arbejde i 'marken', og sådan skal det være.

På grund af kritisk sygdom blev vi nødt til at nedprioritere området Ensomhed i sidste halvdel af 2025. Det tager vi fat på igen i 2026.

Omkring økonomien har vi månedlig opfølgning i forhold til vores godkendte budget. 2025 viser et særdeles fornuftigt resultat.

I anden halvdel af 2025 var der forskellige indsatser, der fortjener at blive nævnt på denne plads.

Valgmøde. Ældre Sagen Fredensborg arrangerede et velbesøgt valg-møde i Rådhuskælderen den 1. oktober. Ca. 150 tilhørere dukkede op, og de blev vidne til et ganske fint valgmøde med en snert af god gammeldags valgstemning. I panelet sad 12 kandidater, der alle stillede op til KV25, og med Aslak Gottlieb som facilitator fik alle i panelet taleret, ligesom der kom adskillige spørgsmål fra salen. Emnerne på valgmødet var plejehjem, velfærdsteknologi og offentlig transport inden for kommunen. Valgmødet sluttede med ca. ½ time, hvor kandidater og deltagere i mødet havde mulighed for en uformel snak over en kop kaffe.

ÆSU-Udvalg (Ældre- og Sundhedspolitisk udvalg). Vores ÆSU-udvalg, der hører under bestyrelsen, har løbende møder med ældrechefen i vores kommune. Møderne er ganske konstruktive. Samarbejdet har i anden halvdel af 2025 bl.a. udmøntet sig i, at der er udarbejdet en samarbejdsaftale, der er underskrevet af kommunen og Ældre Sagen Fredensborg. Samarbejdsaftalen omfatter følgende områder: Velfærdsteknologi, Vågetjenesten og Indkøbsbussen. Det er aftalt, at vi inden for de nævnte områder skal præstere visse ydelser, som vi så bliver honoreret for af kommunen. Aftalen om indkøbsbussen indebærer, at vi har mulighed for én indkøbstur om måneden til Hørsholm Midtpunkt.

Kurset NY START. Frivilligcentret i Humlebæk har endnu en gang i samarbejde med os og Fredensborg Kommune afholdt et 2-dages kursus NY START. Deltagerne, ca. 25, var mere eller mindre alle på vej på pension fra et aktivt arbejdsliv. Stor succes.

Ansøgninger til private fonde. I en erkendelse af, at de midler vi kan få fra Fredensborg Kommune og Ældre Sagen centralt ikke er overvældende, slet ikke hvis vi ønsker at støtte særlige projekter, har vi besluttet at søge private fonde om midler til veldefinerede projekter.

Foreløbigt har dette arbejde resulteret i, at vi har modtaget en større donation fra Trygfonden. Dette indebærer, at Fredensborgs seniorer får hjælp til yderligere en indkøbstur til Hørsholm Midtpunkt hver måned. Indkøbsturene kan således gennemføres to gange om måneden mod tidligere én gang, som var den kommunalt støttede tur.

Reparationscafé. Vores reparationscafé i Folketeket, Jernbanegade, Fredensborg, er velbesøgt. Der er to ugentlige åbningstider.

Nyt Bookingsystem Membersite. Vi har arbejdet med det nye bookingsystem, Membersite, siden 1. juni 2025. Vi blev koblet over på systemet den 1. juli. Med udgangen af 2025 er systemet så nogenlunde implementeret i vores lokalforening, men dette er ikke foregået uden 'blod, sved og tårer'. Der er mange, der har brugt rigtig mange timer på det nye system. Systemet indeholder en del uhensigtsmæssigheder, som vi ser det, og dem bliver vi formodentlig nødt til at leve med. Jeg kan kun appellere til tålmodighed med brugen af det nye bookingsystem.

Vi fortsætter vores arbejde i 2026 helt på samme gode måde som i 2025!



Formanden,
Erik Daugaard Jensen
Foto: Peter Dahlerup

Årsmøde. Som sædvanligt afholder Ældre Sagen Fredensborg årsmøde i marts, helt præcis torsdag den 5. marts 2026 kl. 18:30 i Rådhuskælderen. Sæt X i kalenderen og mød op! Vi skal igennem en hyggelig aften med årsberetning, årsregnskab og desuden valg til bestyrelsen. Jeg håber som altid, at der er 'yngre' frivillige, der vil stille op ved valget til bestyrelsen, eller som har lyst til at indgå i arbejdet omkring bestyrelsen. Vi har gennem det seneste år gennemført et generationsskifte, men vi kan altid bruge 'ildsjæle', der vil gå ind i bestyrelsesarbejdet.

Kom ud af busken, bidrag i stedet for blot at nyde. Meld dig til frivilligt arbejde i og omkring bestyrelsen eller til frivilligt arbejde i det hele taget. Husk, at frivillige er positive mennesker!

Ældreloven. Ældre plejen efter den nye Ældrelov skal nu til at bestå sin prøve. Det bliver spændende at høre, om de ældre efterhånden oplever forbedringer.

Øvrigt. Vi skal tilbage på sporet med aktiviteter, der kan få nogle enkelte ud af busken! Tilsvarende har vi besluttet at fastholde fokus på demens, en forfærdelig sygdom der bliver mere og mere udbredt i og med, at vi bliver ældre og ældre.

I samarbejde med Frivilligcentret i Humlebæk og Fredensborg Kommune planlægger vi endnu et kursus NY START, denne gang i maj.

Måske lykkes det os at få startet et demenskor.

Og så må vi uden tvivl trækkes med uhensigtsmæssigheder i Member-site en rum tid endnu.

Afrunding. Vi har bevæget os ind i et nyt finansår, der er historisk på den måde, at folkepensionen i forhold til 2025 er steget med hele 4,8%. Det er selvfølgelig godt. Men stigningen indhenter ikke inflationen og de markante prisstigninger, vi ser i hverdagen omkring os, og som gør, at vi alle vurderer, hvordan vi kan spare i hverdagen.

Jeg vil gerne slå et slag for, at vi alle så vidt muligt holder fast i at leve sundt alle ugens 7 dage, uanset besparelser. Sørg for at spise proteiner fra fisk, kylling, æg, bønner og linser (specielt relevant for ældre), spis fedt fra planteriget, spis komplekse kulhydrater, spis frugt og grønt og drik vand, te, kaffe, 0-øl mv.

Sørg for at finde en regelmæssig livsrytme, drik rigeligt, sørg for den personlige hygiejne, besøg 'det lille hus' regelmæssigt og få en fornuftig søvn. Så er der en ganske god chance for, at du ikke bliver en af de ældre, der helt unødvendigt indlægges på grund af dehydrering, forstoppelse eller urinvejsinfektioner. Der er faktisk ca. 70.000 indlæggelser af denne type om året.

Formanden træder tilbage. Jeg har besluttet mig for at stoppe som formand ved årsmødet 2026, en beslutning der har været undervejs ganske længe. Så når jeg stopper, har jeg været formand i 4 år.

Der har været rigtig mange glæder for mig undervejs.

Jeg vil altid mindes de store fødselsdagsfester på Konventum i Helsingør, hvor vi fik inviteret ca. 1.800 feststemte ældre til spisning, underholdning og dans. Jamen, de ældre nød virkelig en svingom på dansegulvet.

Jeg vil bestemt også takke bestyrelsen og alle de frivillige for fine og givende samarbejder. Også tak til de mange positive medlemmer, jeg har været i kontakt med i min tid som formand. Jeg har altid bestræbt mig på at hjælpe konstruktivt, når jeg bliver spurgt, og når det så lykkes, og det sker heldigvis ganske tit, glæder jeg mig, når jeg kan registrere, at jeg faktisk lykkedes med at hjælpe, i stort som småt.

Jeg vil slutte af med at ønske, at du får et godt, sundt og aktivt år 2026. Jeg kan kun ønske dig det bedste!

Erik Daugaard Jensen, Formand

Indkøbsbussen fortsætter i 2026, nu to gange om måneden

I en årrække har Ældre Sagen Fredensborg arrangeret indkøbsture for kommunens mest udsatte borgere; så som borgere med gangbesvær, som er henvist til kørestol eller rollator, eller svagtseende/helt blinde medborgere.

Med velvillig finansiel støtte fra Fredensborg Kommune kører en lift-bus fra Helsingør Turisttrafik turen trofast én gang hver måned. De udsatte borgere bliver hentet på hjemadressen og kørt til Hørsholm Midtpunkt, hvor bussens passagerer bliver mødt af et hold frivillige fra Ældre Sagen, som hjælper dem rundt i indkøbscenteret og med alt det praktiske til at købe ind i supermarkedet, på apoteket eller måske i en tøjbutik. Mulighederne er mange.

Kirsten Hansen på 89 år fortæller: "Det er så god en service med busturene. Jeg er dårligt gående og bruger rollator, og turene giver mig mulighed for at købe de ting, som jeg ikke kan få i butikkerne i Fredensborg. Så det løser et helt praktisk problem, og samtidigt er det hyggeligt at ordne indkøbene og drikke en kop kaffe sammen med de andre. I bussen laver vi sjov og tager gas på chaufføren, og jeg vil nødigt undvære turene."

Turen afsluttes altid med et besøg hos Kringlebageren med en kop kaffe og lidt kage samt god tid til en snak,

før den enkelte borger bliver kørt hjem – helt hjem til døren. Det er et godt afbræk i en ellers ofte lidt ensformig hverdag.

Fredensborg Kommune har forlænget deres støtte til de månedlige indkøbsture for hele 2026, hvilket vi i Ældre Sagen Fredensborg er meget taknemmelige for.

Men, og her er det nye, vi har også fået mulighed for at udvide. En donation fra Trygfonden efteråret 2025 på hele kr. 100.000 øremærket disse indkøbsture har givet os mulighed for at udvide til to ture hver eneste måned. Det giver mulighed for, at flere kommer med. Vi håber, at vi også kan udvide til beboere fra kommunens plejehjem. Donationen dækkede resten af 2025, og den dækker også hele 2026.

Hvis du synes, at det ville være en god hjælp for dig, hvis indkøbsbussen kom forbi og plukkede dig op en gang om måneden, så ring til Ingrid Prehn, 20 10 19 40 og få en snak om muligheden.

Er du på den anden side fuld af energi og har lyst til at hjælpe en udsat medborger, så meld dig som frivillig, også ved at ringe til Ingrid Prehn, 20 10 19 40.

Ny kampagne i 2025 og 2026!

Få en home Garanti markedsføringspakke
VÆRDI 9.495 kr.

når du vælger home Nivå-Kokkedal

Vælg Nivå og Kokkedals mest sælgende mægler, når du vil sælge din bolig.
Bestil en gratis og uforpligtende salsvurdering på tlf. 49 14 14 49.



*Gælder hele 2025 og 2026, hvor du får en gratis markedsføringspakke (home Garanti Markedsføringspakke) med til en værdi af 9.495 kr.
Medlemskab af Ældre Sagen skal oplyses før/ved formidlingsaftalens indgåelse. Tal fra Boligsiden.dk. Nivå og Kokkedal sammenlagt d. 11.06.2024 - 10.06.2025

Kan man helt undgå at falde?

Det kommer nok meget an på, hvilke typer fald, vi tænker på – banker hjertet pludselig hurtigere, og man er faldet for en anden, så er det ikke nødvendigvis et fald, man skal undgå 😊.

Tænker vi i stedet på fald med brud eller andre skader, så er det værd at undgå. Man kan heldigvis med målrettet træning og fysisk aktivitet reducere risikoen betydeligt.

Forebyggelsesrådet i Fredensborg Kommune fik forud for opstart af handlingsplanen for det faldforebyggende tilbud i 2021 foretaget en analyse af den årlige faldfrekvens blandt Fredensborgs +65-årige befolkning. Den viste en faldfrekvens blandt de 65-79-årige på 30% og blandt de +80-årige på 49%.

Faldforebyggelsen i Fredensborg Kommune har på baggrund af dataindsamling blandt vores deltagere kunnet se en betydelig mindre faldfrekvens blandt de +80-årige, nemlig på kun 10% et lille år efter man har deltaget i det forebyggende træningsforløb.

Data viser, det er afgørende at holde sig i god fysisk form, fortsætte med at være fysisk aktiv, øge sin muskelstyrke og ikke mindst udfordre sig selv med forskellige fysiske aktiviteter.

Hvorfor falder vi?

Fald er oftest en kombination af mange faktorer.

Når vi bliver ældre, sker der betydelige ændringer med vores krop. Faktisk sker ændringerne allerede fra 40 års alderen og accelererer fra omkring 60 års alderen.

Selvom vi selvfølgelig alle ældes med ynde, mister mange evnen til at reagere hurtigt. Synet er måske heller ikke så skarpt som tidligere, måske mærker man ikke underlaget så tydeligt, og at hoppe over en pludselig forhindring synes ikke at være den mest oplagte mulighed. Den fysiologiske aldringsproces betyder, at vi mister muskelmasse, muskelstyrke, koordinationsevne og udholdenhed, og balancen bliver for mange mere usikker. Rammes man så af kronisk sygdom, det være sig hjertekar sygdom, diabetes, nervebetændelse, KOL eller andet, så er risikoen for muskelstyrketab og funktionstab endnu større. En anden årsag til tab af funktionsniveau er inaktivitet. Da inaktivitet ofte optræder sammen med sygdom, kan der ses et større tab af muskelstyrke, end aldringen alene havde afstedkommet.

Konsekvensen bliver nedsat balance eller balancesvigt, manglende reaktionsevne til at reagere og undgå fald, og med stigende alder øges alvorligheden af faldene.

Vi ved, at langt over halvdelen af alle fald sker i hjemlige omgivelser, såvel ude som inde. Omkring 26% af alle fald sker på et offentligt trafikområde. Heraf er ca. 13% grundet ujævn belægning på gangsti, fortov, vippende fliser, ”skæve” brosten mm.

Hvad kan du selv gøre:

Hold dig i bevægelse, styrk dine muskler, minimer inaktivitetsperioder.

Vær opmærksom på nedsat balance i mørke - tænd gerne lys.



Orienter dig når underlaget skifter karakter til f.eks. blødt eller ujævnt underlag.

Fjern eller fastgør løse tæpper for at minimere snublefald.

Bliver du svimmel, når du rejser dig fra liggende eller siddende stilling, så bevæg gerne ben og arme igennem, inden du skifter stilling for at sætte gang i kroppen. Hold en lille pause, inden du fortsætter.

Vær forsigtig omkring hurtige vendinger og drejninger af hovedet og / eller kroppen.



Husk at løfte fødderne under gang. Sæt gerne hælen i først og skub fra med tæerne.

Vær opmærksom på at anvende fastsiddende fodtøj.

Husk optimalt væskeindtag og kost.

Har du brug for hjælp til at forebygge fald, så har Fredensborg Kommune en faldforebyggende indsats, der er målrettet dig, der er +65 år, hjemmeboende i Fredensborg Kommune, oplever balancebesvær eller balancesvigt, fald, faldtendens, svimmelhed og/ eller angst for fald.

Hvad kan Faldforebyggelsen i Fredensborg Kommune tilbyde:

- Vi kan tilbyde afklarende samtale og vurdering.
- Grundig undersøgelse af balance og styrke.
- Individuelt tilrettelagt træningsprogram.
- Træningsforløb i 24 uger målrettet præcis dine udfordringer og behov.
- Vejledning til fastholdelse af træningen efter endt forløb, mulighed for at deltage på superviseret træningshold efterfølgende.

Du kan henvises fra egen læge, fra andre terapeuter både kommunalt og privat, fra hospital, og du kan også henvende dig selv.

Styringsenheden i Træning og Rehabilitering kontaktes på 41 95 45 10 og 41 95 45 12.

Tine Schmidt. Faldkonsulent, Ergoterapeut.
Pia Tvorup Christensen. Faldkonsulent, Cand scient san, Fysioterapeut.



Candlelight Dinner



Ældre Sagen bød i samarbejde med Humlebæk Dagcenter torsdag den 30. november på Candlelight Dinner for demensramte og deres pårørende.

34 deltagere (inkl. hjælpere) mødte festklædte op til en dejlig aften med kandelabere på de to langborde og højt humør.

Aftenen startede med en velkomstdrink og fortsatte med mad fra Brugsen i Fredensborg.

Menuen var:

- Rejecocktail
- Kalvemørbrad
- Gratineret flødekartofler
- Fransk bøttesalat
- Kaffe og chokolade
- Samt vin/øl/vand til maden

Kirkesangeren Sten Sejr underholdt hele aftenen med spil på flygel, skøn solosang og fælles-sang. Det var dejlig underholdning, som blev nydt meget.

Udover en egenbetaling fra deltagerne havde Ældre Sagen søgt og modtaget midler fra Senior puljen til arrangementet.

Det blev igen en dejlig aften, hvor alle hyggede sig med den gode mad, underholdningen, festligt humør og gode samtaler.

**Med venlig hilsen
Britta Gad Johansen**

RealMæglerne

Giver dig den største tryghed

Uanset om du vil sælge, købe eller leje en bolig, tilbyder vi vores assistance. Du er velkommen til at besøge os på vores kontor i Holmegårdscentret eller kontakte os på tlf. 4918 1100 eller mail: 2980@mailreal.dk.

Hos RealMæglerne Kokkedal-Nivå ved vi, at det er en stor beslutning, når dit hjem skal udskiftes. Derfor tager vi altid dit salg, køb eller leje af bolig alvorligt. Vi tilbyder dig et gratis og uforpligtende møde, hvor vi sammen drøfter dine boligdrømme.

Hvis du skal købe?

Vi tilbyder, at du kan have os med på din side af skrivebordet, når du skal købe drømmeboligen.

Vi klarer prisforhandlingerne, gennemgår de byggetekniske rapporter og købsaftalen med dig, så du trygt kan skrive under. Vi gennemgår alle handlens dokumenter og inviterer dig til et rådgivningsmøde, inden vi godkender handlen.

Ydermere sørger vi for debitor/kreditor-skifte, udarbejdelse og tinglysning af skødet samt udarbejdelse af refusionsopgørelsen.

Hvis du skal sælge?

Vi tilbyder dig et professionelt og meget præcist værditjek af din bolig.

Vi står altid klar med råd og vejledning allerede fra første salgsvurdering og helt frem til den dag, nøglen gives videre til køber.

Vores flittige salgshold arbejder intensivt på at sælge din ejendom til de mest optimale vilkår for dig, mens vores yderst kompetente og hjælpsomme sagsbehandlere hjælper dig igennem alt det praktiske under hele forløbet.

**FÅ KR. 10.000,00
I RABAT PÅ SALÆRET**

fremvis dokumentation for dit medlemskab
til vurderingen af din ejendom, så rabatten
kan blive udløst på formidlingsaftalen

Ariyan Sarmoli

Indehaver | Ejendomsmægler MDE

Christoffer la Cour Bentzon

Indehaver | Ejendomsmægler MDE

REAL

RealMæglerne Kokkedal-Nivå ApS
Højengen 3A
2980 Kokkedal
www.realmaeglerne.dk/340
2980@mailreal.dk | tlf. 49 18 11 00



Komsammen for de frivillige på det sociale område



Josée Linnemann

Foto: Peter Dahlerup

I begyndelsen af november samledes en stor del af de frivillige, der har opgaver inden for det sociale område.

Det er et område, hvor der er en masse aktiviteter, som for eksempel besøgsvenner, vågetjeneste, frivillig på plejehjem, vågere, cykelpiloter, bisiddere, tryghedsopkaldere og mange andre.

Vi startede eftermiddagen med et indlæg af Josée Linnemann.

Josée har adskillige sundhedsuddannelser, og er bl.a. speciallæge i psykiatri.

Indlægget hed: "Sundere med alderen - vejen til et raskere senior liv".

Vi fik en oversigt over de forskellige sundhedsmæssige udfordringer, der kan opstå gennem livet, men også information om de små ændringer i vores hverdag, der kan gøre os sundere og mere modstandsdygtige over for nogle af de sygdomme, som desværre rammer rigtig mange ældre.

Josée er en meget spændende fortæller, og der var stor spørgelyst efter oplægget.

Vi fortsatte med informationer om arbejdet i lokalbestyrelsen og også lidt om, hvad frivilligt arbejde inden for de enkelte sociale områder går ud på.

Vi sluttede af med spisning og rigtig hyggeligt samvær.

Skulle du have lyst til at bidrage med en indsats på det sociale område, så skal du kontakte Ingrid Prehn på telefon 20 10 19 40 eller mail i.o.prehn@gmail.com



Vi har tid til dig

Fleksibel hjemmepleje med tillid og personlig tilpasning. Så du kan føle dig tryk i din hverdag – og i dit eget hjem.

Vi er godkendt af Fredensborg Kommune. Det betyder, at du **helt gratis** kan vælge os til at varetage de plejeopgaver og den rengøring, du er blevet visiteret til. Altid med fokus på kvalitet, tryghed og kontinuitet.

Fast personale, der kender dig

Vi tror på, at gode relationer giver mere ro i hverdagen. Derfor møder du så vidt muligt de samme kendte hjælpere og får en fast kontaktperson. En, der kender dig og hjælper med at skabe sammenhæng – i samarbejde med dig, dine pårørende og andre involverede. Det giver tryghed og ro i hverdagen.

Ekstra hjælp, når du har brug for det

Har du behov for lidt mere end det visiterede? Vi tilbyder også tilkøbsydelser som ekstra rengøring, hjælp til indkøb eller en hyggelig tur ud i det blå. Små ting, der kan gøre en stor forskel i hverdagen.

**Bestil et uforpligtende møde på
59 43 96 00
Vi tager kage med til kaffen.**



Omsorg Sjælland
Hjemmepleje

Frivilligfesten 2025

Den første fredag i september havde ca. 150 frivillige i Ældre Sagen Fredensborg sat hinanden stævne på Karlebo Kro. Nu skulle der festes! Nu skulle der nydes!

Frivilligfesten er bestyrelsens måde at takke de frivillige for indsatsen i årets løb.

Formanden bød velkommen. Han takkede alle de frivillige for at være ildsjæle, for at bruge af deres tid og energi og omsorg for Ældre Sagen Fredensborg. Uanset om indsatsen er stor eller lille, så er hver enkelt ildsjæl med til at gøre en forskel og med til at synliggøre Ældre Sagen Fredensborg i mange sammenhænge.

Der kom herefter nogle bemærkninger om det nye bookingsystem, der indebærer store udfordringer for alle. Men nu er vi på sporet i Fredensborg, efter rigtigt meget arbejde. Held og lykke til de afdelinger, der skal kobles op på systemet senere på året, var formandens ord.

Slutordene var: Tak for jeres indsats, jeres engagement og jeres store hjerter.

Der blev nu nydt en velmagende 3-retters menu ved bordene inkl. vin, øl og vand. Der blev snakket engageret og højlydt, grinet og råhygget. Orkestret After Beat underholdt med musik, også ved bordene. Meget underholdende. Så var der lodtrækning om indkøbte præmier til aftenen, og så skulle der danses. Henimod kl. 23 blev festen lige så stille lukket ned, og pludselig var alle bare væk.

Og som afslutning: Stor tak til Arrangementsgruppen, der havde stået for planlægningen og stor tak til krobestyrer Bo Rauff og hans dygtige personale.

Erik Daugaard Jensen
Formand



Hvem arver dig?

Er du opmærksom på
ændringerne i arveloven.

Gratis gennemgang af dit testamente.

- Ønsker du en gratis gennemgang af dit nuværende testamente?
- Har du behov for at oprette et testamente efter de gældende arveregler?

Kontakt advokat

Lisbeth Egede Andersson

på tlf.: **45 79 21 11** for en gratis og uforpligtende gennemgang af om dit testamente bør ændres i forhold til arvelovens ændringer.

Vi rådgiver også
i alle spørgsmål
vedrørende skifte
af dødsboer

- Åbningsstatus
- Boopgørelse
- Selvangivelse
- Uskiftet bo

Og iøvrigt om:

- Fremtidsfuldmagter
- Ægtepagt
- Testamenter
- Bodeling
- Forældremyndighed og samvær
- Ugifte samlevende
- Skilsmisse
- Bolighandel i Danmark og Italien
- Familieoverdragelse af fast ejendom/forældrekøb
- Økonomisk rådgivning vedr. familieret/mediation
- Konfliktmægling



SPIS SAMMEN på Fredensborg Store Kro

Den 21. november afholdt vi med støtte fra Seniorpuljen halvårets Spis-Sammen arrangement i smukke og historiske omgivelser i et af de store selskabslokaler på Fredensborg Store Kro.

Ca. 60 glade gæster havde tilmeldt sig arrangementet, og vi startede med en fællessang: "Sneflokke kommer vrimlende".

Derefter blev der serveret en velsmagende 2-retters menu bestående af confiteret andelår med grøntsager og risalamande med kirsebær is, ledsaget af et glas vin og afsluttet med en kop kaffe.

Som underholdning fortalte formanden, hvordan han huskede den 21. november for 54 år siden, hvor en kæmpe snestorm lukkede landet to-

talt ned. Som illustration læste formandens kone Josée en skildring af Søren Ryge Petersen, som i et meget malerisk sprog beskrev denne snestorm.

Det blev en rigtig god eftermiddag med masser af livlig snak ved alle bordene. Mange fik talt med mennesker, de ikke kendte i forvejen, og måske var der også nogle, som fik nye venner.

Tak til Fredensborg Store Kro og personalet for det fine arrangement.

Erik Daugaard Jensen, formand

Kun for Ældre Sagen hos THIELE

10% rabat - også på tilbud

Hos Thiele får du altid 10% rabat - også på tilbud.
Dog undtaget kontaktlinser og tilbud hvori
der indgår to eller flere briller.

Minimum 20% rabat på hele brillen

En minimumsrabat i de få tilfælde hvor 10%
på tilbud er mindre end de 20% på hele brillen.

Flerstyrkebriller med gratis læsebrille

Få en gratis læsebrille, værdi kr. 995
ved køb af brillestel med Rodenstock flerstyrkeglas.
Så kan du altid læse - også når du ligger ned!

Mobil brilleservice

Vi kommer til dig med synsprøve og briller
(Pris kr. 450 efter 10% rabat)

Få et gratis Sundhedstjek

Vi kombinerer Synsprøve med Fundusfoto og OCTscan,
så vi kan sikre dit syn bedst muligt, gennem hele livet.

Se mere på seniorsyn.dk et samarbejde med Ældre Sagen



K O N G E L I G H O F L E V E R A N D Ø R

THIELE

HOVEDGADEN 24 HØRSHOLM Tlf. 45 86 27 24

Kender du Søndagscaféerne i Fredensborg og Humlebæk?



Vi mødes den anden søndag i måneden i Humlebæk dagcenter og den fjerde søndag i måneden i Lindehuset Fredensborg – begge steder fra kl. 14-16.

Vi drikker kaffe og får en dejlig kage til – og det for bare 20 kr.

Du skal hverken ind på hjemmeside eller bruge mobiltelefon – du dukker bare op.

Mange gange sidder vi "bare" og hygger, men nogle gange har vi foredrag og musik.

I Humlebæk har vi haft besøg af Ivan Kemnitz, som fortalte levende om sin tid som fægter. Han har været med til Olympiaden i 1972, og han har været danmarksmester 44 gange.

Vidste du i øvrigt, at man kan fægte med hele tre forskellige våben: Kårde, fleuret og sabel.

Ivan spiller også på harmonika, sav og klaver.

Der var fællessang, og det var så hyggeligt, at det var svært at stoppe, da klokken blev 16.

Louise Mehnke, som var formand for Social- og Sundhedsudvalget i kommunen, har været på besøg i caféen i Fredensborg og fortalt om fællesskab, omsorg og ansvar. Der var en livlig debat efter foredraget.

Louise har erfaring fra både Byrådet og Folketinget.

Hvis du endnu aldrig har besøgt Søndagscaféen, skulle du prøve det. Det er rigtig hyggeligt, og du træffer nye mennesker.

Du kan også invitere din ven, veninde eller nabo med.

Vi glæder os til at se dig.

**For mere information kontakt
Ingrid Prehn på tlf. 20 10 19 40 eller
mail i.o.prehn@gmail.com**



Delikatessens **Mad ud af huset**

Tlf. 48 40 09 84

www.superbrugsenfredensborg.dk



Fredensborg og Omegns Brugsforening
Lokal siden 1892

Super
Brugsen

Humlebækvej 2
3480 Fredensborg
Tlf. 48 48 19 00



Bustur med Vitus til

Westendorf i Tyrol

8 dage fra d. 24. september
til d. 1. oktober 2025



Vi var kun 18 deltagere fra Ældre Sagen i Fredensborg, så Vitus havde fået yderligere 16 deltagere med, så turen kunne blive gennemført. Vi startede tidligt om morgenen her fra Fredensborg, da der også var blevet afhentninger fra Lyngby og Ølby.

Vi startede så med stor morgenbuffet på færgen til Rostock, hvorefter vi kørte til Thüringen og overnattede der på et dejligt hotel. Næste dag kørte vi videre til Regensburg med pause og en lille rundtur i byen og frokost.

Derefter videre til Westendorf i Østrig og blev indlogeret på vores dejlige hotel for de næste dage.

Næste dag fik vi en rundtur i Westendorf, hvorefter vi kørte op med gondolerne til bjergtoppen, hvor der var en fantastisk udsigt. Ledsaget af en dejlig frokost.

Dag 4 skulle vi til Hopfgarten for at opleve Almbetrieb (turens hovedattraktion). Kvæget drives ned fra sommergræsningen og føres gennem byen, festligt og meget farverigt dekoreret. Der kom vel en 13 – 14 hold køer gennem byen, og det var en meget festligt.

Vi nød det, og de fleste af os nåede at få et par bænke sat sammen, så vi kunne nyde en kold øl/vand. Vi gik også selv rundt i byen, og mødtes tilfældigt ved forskellige barer og spisesteder.

Næste dag var vi ude at se nogle fantastiske dæmningsværker ved Kaprun. Her var også en fantastisk natur. Vi kom op til toppen med en skrålift. En slags elevator der kunne tage 120 personer ad gangen. Sidste dag i Østrig var vi rundt at se smukke landskaber, byer og bl.a. Kaiserbjergene (Wilder Kaiser).

Dag 7 gik det så hjemad og igen med overnatning i Tyskland. Samme dejlige hotel som vi overnattede på vejen til Østrig. Turen var med ½ pension og nogle frokoster, som vi alle nød.

Guiden Hanne, var rigtig god. Hun vidste meget om Tyskland og Østrig, og fortalte derfor vidt og bredt om sin viden, og forstod også at holde passende pauser, så vi kunne få tid til at slappe af lukke øjnene læse lidt for os selv eller tale med sidemanden.

Tak til alle her fra Fredensborg Kommune som deltog i turen og var med til at vi alle fik en god oplevelse.

De bedste hilsner
Rejsegruppen
Bent Kallemose



Turen til Sprogø d. 17. september 2025

Så var det igen blevet tid til en tur til Sprogø, vi nåede det ikke i 2024



Efter opsamlinger i kommunen kørte vi mod Korsør. Vi startede med et besøg på det meget flotte søfartsmuseum i Korsør. Her har de frivillige (de fleste tidligere ansatte på overfarten) sørget for, at man kan se historierne omkring de mange berømte færger, der sørgede for overfarten på Storebælt. Det var dengang, man skulle væbne sig med tålmodighed og overleve en kop "Storebæltskaffe". Den glemmer vi sent.



Efter museet kørte vi til Storebælt Camping ved det gamle færgeleje, hvor vi spiste en fin frokost på restauranten.

Derefter gik turen til Sprogø med hele to lokale guider. Vejret var heldigvis fint, meget klart, måske lidt køligt, men sigtbarheden var meget fin og ikke som forrige gang, hvor vi ikke kunne se broen for tågen. Vi kørte først rundt på den nye del af Sprogø og fik meget at vide om broen, byggeriet, naturen, fugleliv, etc. Derefter til den gamle del af Sprogø, hvor vi gik rundt og bl.a. så fyrtårnet, den gamle "posthavn" søjlen for "midt i Danmark, pigehjemmet m.m. Guiderne fortalte rigtig meget.



Herefter gik turen tilbage til restauranten hvor vi fik kaffe og kage.

Arrangementsgruppen
Bent Kallemose

SOMMER REVY'EN

NYKØBING FALSTER 2025



Det var alle tiders revyetur. Revyen var helt fantastisk. Dem der havde set Cirkus Revyen og eller Tivoli revyen var slet ikke i tvivl. Nykøbing Revyen var i 2025 den bedste.

Første stop på turen ned mod Falster var ved Rønnede, hvor vi fik kaffe og kage samt opsamlet de sidste gæster, der skulle med på turen.

Så gik turen til Nakskov, hvor vi besøgte Nordeuropas største sukker-museum. Det var meget spændende for de fleste. Rigtig gode guider der kunne fortælle om alt fra starten af dyrkning af roer og sukkerproduktion i Danmark, under meget primitive forhold, og vejen op til nutidens meget effektive og automatiserede produktion.

Derefter kørte vi videre til en kro, hvor vi fik en meget fin frokost. Kroen var lige blevet overtaget af nye ejere. De havde endnu ikke modtaget spiritusbevillingen, så det blev med alkoholfrie øller. Det blev modtaget meget positivt af alle deltagere.



Vi fik en dejlig revymiddag, og sommerrevyen 2025 var som sagt helt fantastisk.

Som altid blev vi meget positivt modtaget af Mickey Pless, og efter revyen fulgte han endda med os tilbage til bussen og sagde farvel og tak for denne gang og på gensyn.

På tilbagevejen næste dag besøgte vi Borgmuseet i Vordingborg. Meget spændende. Vi fik frokost på Udby Kro. Her gav jeg Ældre Sagen, Fredensborg en lille en til frokosten, så der blev virkelig holdt gang i snakken. Efter kaffe og kage kørte vi hjem fulde af gode oplevelser, højt humør og godt selskab.

Vi ses igen til næste sommerrevyetur, som vi arrangerer d.13. til 14. august 2026

Rejsegruppen.
Bent Kallemose.



Christiansborg slotsruin



Odd Fellow Palæet



Nordhavn

Torsdag den 12. marts kl. 10.00

Prins Jørgens Gård, 1218 København K

Københavns Slot blev afløst af det første Christiansborg Slot, der blev bygget i 1731-45 og nedbrændte allerede i 1794. Herefter opførte man det andet Christiansborg, der stod færdigt i 1828 og nedbrændte i 1884. Efterfølgende gik der lidt mere end tyve år, før der igen blev bygget på Slotsholmen.

I forbindelse med opførelsen af det nuværende Christiansborg i 1907, dukkede ruinerne af de to gamle borge op. Allerede i 1902 var man ved en mindre arkæologisk udgravning stødt på resterne af Blåtårn, fangetårnet på Københavns Slot.

Da der nogle år senere blev gravet ud til etablering af fundament under det nye slot, blev ruinerne af en hvid kridtstensmur blotlagt. Kridtstensmuren passede ikke umiddelbart ind i grundplanen for Københavns Slot, og det stod hurtigt klart, at der var tale om resterne af Absalons Borg. Det blev efterfølgende besluttet at frilægge og overdække ruinerne af de to tidligere slotte.

Rundvisningen varer ca. 1 time

Deltagerpris: 140 kr.

20 deltagere

Mødested på adressen 10 min. før

Tilmelding kun på hjemmesiden fra 5. februar kl. 9.00 til og med 16. februar

Kontaktperson: Per Krog

60 49 02 25

Onsdag den 22. april kl. 11.00

Bredgade 28, 1260 København K

Odd Fellow Palæet har en lang, spændende og begivenhedsrig historie. Hør historien, se de smukke sale, se en logesal og hør om de "løjelige" Odd Fellows.

Beboerne, Grev Berckentin, Grev Schimmelmann, Koncertpalæet, De Københavnske Odd Fellow Loger.

Palæet var i familien Schimmelmanss eje i 4 generationer indtil 1884, hvor det sidste barneløse medlem solgte Palæet til Aktieselskabet Koncertpalæet

Få den fulde historie fra palæets opførelse i 1751 til nutiden.

Rundvisningen varer ca. 1½ time

Deltagerpris: 60 kr.

Max. 24 deltagere

Mødested på adressen 10 min. før

Tilmelding kun på hjemmesiden fra 5. februar kl. 9.00 til og med 27. marts

Kontaktperson: Marianne Jørgensen

49 14 75 73

Tirsdag den 19. maj kl. 10.30

Århusgade 122, 2100 København Ø

Vi mødes til rundvisning under metroskiltet på Nordhavn Metrostation, og turen ender ved Orientkaj Metrostation, ruten er på ca. 2,5 km. Vores guide vil undervejs vise og fortælle os om følgende steder:

Nordhavns Plads, Den røde by, Sandkaj, Gøteborg Plads, konditaget på Luders P-hus, Frihavnstårnet, Kronløbsøen, Orienten, den internationale skole m.m.

Husk hvis I kommer med kystbanen, så skal I skifte til S-tog i Hellerup og stå af ved Nordhavn station.

Rundvisningen varer ca. 2 timer

Deltagerpris: 195 kr.

Max. 19 deltagere

Mødested på adressen senest 10 min. før.

Tilmelding kan kun ske på hjemmesiden fra den 5. februar kl. 9.00 til og med den 1. maj

Kontaktperson: Connie Christiansen

40 89 49 37

Gåture i foråret 2026

I det gamle Hørsholm d. 30. marts

30. marts kl. 10:00 mødes vi ved Hørsholm Mølle, hvor der kan parkeres. Kommer man med bus, er der stoppested foran det gamle rådhus.

Med Møllen som udgangspunkt går vi en tur rundt i det gamle Hørsholm og hører lidt om Hørsholms Historie. Vi vender tilbage til museet og bruger 30-45 minutter på at gå rundt i museets bygninger, herunder den gamle mølle, som er museets vartegn.

Vi spiser den medbragte mad ved møllen eller i slotshaven. Turlængde ca. 6 km.

**Turledere: Peter Aarby, tlf. 40 38 22 07
og Steen Fremming tlf. 24 85 56 85.**



Fredensborg Slot d. 1. juni

1. juni kl. 10:00 mødes vi foran Fredensborg Slot.

Vi går rundt i slotsparken og hører lidt om statuerne, herunder Normandsdalen.

Vi finder et sted at spise nede ved søen. Der uddeles til de fremmødte ved turens start et flot kort over slotsparken, udarbejdet af Fredensborg-Humlebæks Lokalhistoriske Forening. Turlængde ca. 6 km.

**Turledere: Peter Aarby, tlf. 40 38 22 07
og Steen Fremming tlf. 24 85 56 85.**

**Med venlig hilsen
Peter Aarby, Bygvænget 817, 2980 Kokkedal
Email:paarby@post.tdcadsl.dk, mobil: 40 38 22 07**



**Alle tilmeldinger
skal ske på
[www.aeldresagen.dk/
fredensborg](http://www.aeldresagen.dk/fredensborg)**

Kreativt Værksted

I Kreativt Værksted mødes vi fra september til og med maj den 2. og den 4. torsdag i måneden mellem kl. 9.00 og 12.00 i KIK-IND i Egedalshallen. Der er ingen mødepligt, man kommer, når man kan. Vi hygger med masser af snak og kaffe/te/småkager, og vi inspirerer og hjælper hinanden.

Vi sysler med det, vi hver især har lyst til. Det kan bl.a. være strikkesøj, hækleri, decoupage og syning af forskellige småting til f.eks. jul og påske.

En fra holdet beskriver det således:

Man glæder sig altid til at komme til KREA. Alle er velkomne og imødekommende, der er altid godt humør, og vi griner meget. Det gode er, at man kan lave lige, hvad man har lyst til, og man behøver ikke være kreativ selv.

Vi skaber nye relationer og venskaber, og vi får vendt mangt og meget og ordnet "verdenssituationen".

Der er stadig plads på holdet, hvis nogen har lyst til at være med.

Susanne Kallemose



Tarteletfesten med Martin Knudsen

Det blev en forrygende koncert med varme og hygge. SuperBrugsen i Fredensborg stod for tarteletterne, og Martin Knudsen serverede et festligt underholdningsprogram med masser af danske syng-med-venlige hits, skålesange og naturligvis Martin Knudsen helt nye sang "Tarteletter". Vi hyldede den elskede tartelet med spisning, sang, bægereklang og højt humør.

Martin Knudsen sørgede for at tarteletterne smuttede festligt ned med hans smittende humør og sikre sans for at underholde publikum. Han diskede op med sange, der i den grad byder op til fællessang:

Der var Giro 413 hits som Susanne, Birgitte og Hanne, Himmelhunden, Er du dus med himlens fugle, Det er sommer det er sol og det er søndag til de største Kim Larsen hits og festlige Melodi Grand Prix sange fra dengang, hvor Grand Prix sange var noget, man sang med på.

Der var også mange gamle revysange og masser af anekdoter, og med Martin Knudsens varemærke, "højt humør, charme, nærvær og stor musikalitet", blev det en fantastisk eftermiddag.

Julekoncerten

Vi inviterede til en forrygende julekoncert med Pernille Schrøder, Morten på klaver og Luffe på bas. Det blev en eftermiddag med fut i med kendte fortryllende julemelodier, og der var masser af anekdoter fra Pernilles liv i revyverdenen. Nogen mente, at det var for meget, nogen mente, at det var ok, og jeg mener, at det var festligt og fornøjeligt.

Vi blev da også inviteret til at synge med, og der var endda tekst på det store lærred, så vi alle kunne synge med. Pernille Schrøder er kendt fra utallige revyer i hele landet, blandt andet Nykøbing Falster revyen og for øjeblikket i Rottehullet i Svendborg. Hun har også spillet med i Circusrevyen.

Vi sluttede med Erlings form for banko, "Det sku vær så godt, men det blev faktisk skidt"

Nå – så lærte han noget om banko, men kom alligevel af med præmierne.

Godt det gik galt, så blev vi færdige til tiden

Tekst: Erling Vraa Fotos: Bent Kallemose





Spisning og festlig koncert med Thopper i Egedal Byens Hus søndag den 12. april kl. 13

Med Thopper kan du bl.a. opleve country-hits som "Country Roads" krydret med country-udgave af bl.a. "Avenuen" og "Her i vores hus er glæde".

Thopper har spillet selskabsmusik siden han var 14 år. I dag er han sidst i 30'erne. Han har det sidste årti gjort sig bemærket som countrysanger – både solo og som forsanger i bandet "Thopper & Kentuckyzigzag" og har efterhånden fået plantet sine rødder godt og grundigt i countrymusikken. Thopper har udgivet 4 CD'er med countrymusik. Du får to stykker smørrebrød, 1 øl/vand eller et glas vin og kaffe med kringle for kun kr. 150,-.

**Du skal tilmelde dig på Ældre Sagen
Fredensborgs hjemmeside:
www.aeldresagen.dk/fredensborg**

**Det er KUN for medlemmer af Ældre Sagen.
Der er adgang til lokalet fra kl. 12:30.**



Spisning og Koncert med Blå Mandag Jazzband i Egedal Byens Hus søndag den 10. maj kl. 13.

Så bliver der igen mulighed for at høre Blå Mandag Jazzband, der spiller glad jazz og meget andet iørefaldende musik. Orkestret kan underholde, improvisere, spille flot jazzmusik og har en af Danmarks bedste sangerinder.

Du får to stykker smørbrød, 1 øl/vand eller et glas vin og kaffe med kringler for kun kr. 275,-.

**Du skal tilmelde dig på Ældre Sagen
Fredensborgs hjemmeside:
www.aeldresagen.dk/fredensborg**

**Det er KUN for medlemmer af Ældre Sagen.
Der er adgang til lokalet fra kl. 12:30.**

Spisning og koncert med ABBAGIRLS i Egedal Byens Hus torsdag den 28. maj 2026 kl. 14-16

Vi gentager succesen med de to fantastiske sangerinder fra ABBA-GIRLS i en opdateret version med flere kostumer og opdaterede sange. ABBAGIRLS tager sit publikum med på en musikalsk rejse med kendte sange som "Waterloo", "Dancing Queen", "Money Money Money", "Thank you for the music" og mange flere. Showet er tilrettelagt og indstudert til mindste detalje. Kostumerne er specialdesignede og kopier af de originale ABBA kostumer. Mellem sangene fortælles sjove historier og anekdoter. Helene Hørlyck, som er den ene af pigerne, har i mange år optrådt som AGNETHA i det anerkendte ABBA Tribute Band – "BJORN AGAIN", som har turneret på de største scener over hele verden. Efter 23 år i England er Helene nu flyttet tilbage til Danmark og har fået idéen om at opføre det succesfulde show på dansk jord med nogle af sine engelske kollegaer, som hentes ind til lejligheden.

Du får to stykker smørbrød, 1 øl/vand eller et glas vin og kaffe med kringler for kun kr. 250,-.

**Du skal tilmelde dig på Ældre Sagen Fredensborgs hjemmeside:
www.aeldresagen.dk/fredensborg**

**Det er KUN for medlemmer af Ældre Sagen.
Der er adgang til lokalet fra kl. 12:30.**



Foredrag

Foredrag omkring nedsparing, pensionsoptimering mv.

Mandag d. 23.03.2026 kl. 14.00-16.00

Fredensborg Bibliotek, Lokale B, Jernbanegade 3, 1. sal, 3480 Fredensborg.



Ældre Sagen i Fredensborg afholder i samarbejde med Jyske Bank et interessant og oplysende arrangement omkring nedsparing, pensionsoptimering mv., bl.a. omfattende:

1. Hvad er nedsparing?

- Hvordan man kan bruge friværdien i boligen som en del af sin pensionsøkonomi
- Eksempler på nedsparingslån og hvordan det påvirker rådighedsbeløbet
- Eksempler på finansieringsformer

2. Pensionsoptimering før og efter pensionering

- Hvornår og hvordan man starter udbetaling af pensioner
- Samspil med sociale ydelser og skattemæssige forhold
- Muligheder for rateudbetaling af aldersopsparing

3. Jyske Pensionsplan – helhedsorienteret rådgivning

4. Spørgsmål og individuel opfølgning

Tilmeldingsfrist: 18.03.2026, kl. 14 på hjemmesiden:
www.aeldresagen.dk/fredensborg

Lokalafdeling: Fredensborg. Hvem: For alle.
Tilmeldingspris: 0 kr., Medlem online tilmelding. 0 kr.,
Ikke-medlem online tilmelding.
Særlige behov: Adgang med kørestol: Ja

Minimum 15 deltagere.

Hvis du alligevel ikke kan deltage, bedes du framelde dig, så en fra ventelisten kan få din plads.

**Kontaktperson: Erik Mammen Jørgensen, Mobil 31363990,
e-mail: erikmammen@gmail.com**

Aktiviteter

Ældre Sagen Fredensborg Kommune foråret 2026

ÅRSMØDE
Sæt **KRYDS** i
Kalenderen nu...

Torsdag den
5. marts kl. 18.30
i Rådhuskælderen på Fredensborg rådhus

Husk dit medlemsbevis
Med venlig hilsen bestyrelsen

Social • Humanitære

Motion

Spil • Sprog • Kultur

Kreativ

IT

Besøgshunden og dens fører

Hunden og dens fører er uddannet til at komme på besøg på plejehjem eller i dit hjem. Har du lyst til få besøg eller blive besøgsven med hund?

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Besøgsven

Ønsker du en besøgsven, du kan tale med? Tag trygt imod en besøgsven fra Ældre Sagen. Besøgsvenner har tavshedspligt.

Humlebæk/Fredensborg

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Kokkedal/Nivå

Anna-Lise Stokholm

23 81 91 59

js-al@webspeed.dk

Bisidder

Mangler du en ledsager til et møde med pensionskontor, læge eller andre?

Har du brug for at have en uvildig person ved din side, når du har besøg af visitorator? Ældre Sagen har bisiddere, der gerne deltager sammen med dig. En bisidder er ikke professionel inden for noget område, men en medlytter, der hjælper med at holde styr på de svar, du får. Alle bisiddere har gennemgået et kursus og har underskrevet en erklæring om tavshedspligt.

Randi Kristensen

42 47 45 75

r.gregers52@gmail.com

Cykelpiloter søges

Vil du være cykelpilot og gøre en forskel?

Piloterne cykler kortere eller længere ture med beboerne på kommunens plejecentre på hverdage i dagtimerne efter nærmere aftale med de enkelte centre.

Turene foregår med eldrevne parallelcykler eller cykeltaxier (rickshaws).

Jørn Lastrup

30 66 99 24

gad-lastrup@outlook.dk

Susan Krog

40 93 04 47

Susankrog.aes@gmail.com

Dameværrelset

Egedal Byens Hus

Egedalsvej 2, Kokkedal

3. torsdag i hver måned kl. 11-14

Hyggeligt samvær er en af hjørnestenene, men der vil også være foredrag, musik og sang. Alle er velkomne til at komme med forslag til ovennævnte. Det koster fra kr. 100 for 2 stykker smørrebrød, et glas hvidvin, en øl eller en vand.

Tilmelding den 1. i måneden fra kl. 18.00.

Tilmelding på Ældre Sagens hjemmeside www.aeldresagen.dk/ Fredensborg

Vi vil gerne passe på miljøet. Derfor opfordrer vi til, at man selv medbringer kaffekrus, tallerken samt bestik, når man deltager i arrangementerne.

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Den hjælpende hånd

Frivillige i Ældre Sagen hjælper dig med opgaver, som hjemmehjælperen ikke må bruge tid på.

At rydde op i skabe, slå søm i, skrive et brev m.m.

Lone Frilund

21 46 03 56

lonefrilund@gmail.com

Plejehjem og aktivitetscenter Egelunden søger dansefrivillige



**FREDENSBORG
KOMMUNE**



Vi har mange beboere og daghjemsgæster, der er rigtig glade for at danse og vi har brug for glade dansefrivillige til at byde op. Er det dig?

Vi danser 1-2 x om måneden mandag formiddag. Ring til frivilligkoordinator Nulle Andersen for at høre mere! Tlf.: 72565886

Vi glæder os til at se dig på dansegulvet.

Plejehjem og aktivitetscenter Egelunden | Egedalsvænge 17 | 2980 Kokkedal



Demensvenlig lokalafdeling

Demens - hvordan håndterer jeg det?

At være pårørende til en demensramt kan være meget hårdt i hverdagen, og nogle vil have brug for at tale om det, der sker.

Ældre Sagen Fredensborg har 2 demensansvarlige, der kan fortælle dig, hvordan du får hjælp i din situation.

Anna-Lise Stokholm

23 81 91 59

js-al@webspeed.dk

Britta Gad Johansen

20 55 04 06

brittagad@outlook.com

Drømmeløber

Har du også en drøm

Det kunne være en gåtur i skoven, en køretur forbi barndomshjemmet, shoppetur eller besøg på en café. Du skal være klar til at dække evt. udgifter selv også for drømmeløberen.

Vi har brug for dig og din drøm. Drømmeløberne er alle frivillige, som gerne vil hjælpe, når der er tid og lyst og noget at byde ind med. Har du en drøm eller vil du være drømmeløber kontakt

Anna-Lise Stokholm

mail js-al@webspeed.dk mobil 23 81 91 59

Følgesvende søges

Er du af og til i en situation, hvor du synes, du har brug for en at følges med, kan en frivillig "følgesvend" være løsningen for dig.

Er du utryk ved at gå på gaden alene eller ved at benytte offentlig transport? Eller synes du, det er lidt vanskeligt at ankomme alene til et sted, hvor du ikke har været før? Det kunne fx være til et af kommunens dagcentre eller aktivitetscentre, Ældre Sagens SøndagsCafe, et museum eller et indkøbscenter i en nærliggende by. Henvend dig trygt til kontaktpersonen, så I kan tale om det og finde en følgesvend til dig.

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Gudstjenesteledsagelse

Ældre Sagen tilbyder en frivillig ledsager til de beboere på Plejecenter Mergeltoften i Nivå, der gerne vil deltage i en lokal månedlig Gudstjeneste. En tirsdag om måneden holder Sognepræst Karina Juhl Kande en kort Gudstjeneste på Mergeltoften. Den frivillige henter beboeren i dennes bolig, og de sidder sammen både under Gudstjenesten og ved det efterfølgende kaffebord. Beboeren ledsages naturligvis hjem til sin bolig igen.

Nye frivillige søges, evt. kun som reserve.

Bitten Davidsen

49 18 12 40

bittendav@mail.dk

Høreapparatbruger?

Har du problemer med dine høreapparater?

I samarbejde med Fredensborg Kommune har Ældre Sagen etableret en gruppe frivillige, der måske kan hjælpe dig, hvis du har problemer med dit høreapparat.

Vi kan hjælpe med at løse praktiske problemer i forbindelse med dine høreapparater f.eks. skift af batterier, filtre eller slanger. Vi giver os god tid til at forklare, så du fremover får færre problemer med de praktiske ting.

Det er en god ide at medbringe egne reserve-dele, batterier og renseværktøj.

Vi kan fortælle dig noget om de realistiske forventninger, du bør have til dit høreapparat, men vi kan ikke anbefale bestemte mærker eller hjælpe med at anskaffe nye apparater. Vi kan give information om aktuelle ventetider, og hvordan du kommer i gang med at søge om høreapparater.

Du kan møde os følgende steder:

Lindehuset, Fredensborg:

- 1. tirsdag i måneden kl. 10 - 11.30

Dagcentret, Humlebæk:

- 1. onsdag i måneden kl. 13 - 14

Egelunden, Kokkedal:

- 3. tirsdag i måneden kl. 10 - 11.30

Mergeltoften, Nivå:

- 3. torsdag i måneden kl. 10.30 - 11.30

Tilmelding ikke nødvendig.

Social • Humanitære

Vore frivillige, der selv er mangeårige høreapparatbrugere, kommer gerne hjem til dig efter aftale, hvis du har problemer med at komme til os.

Du kan tale med Fredensborg Kommunes forebyggelseskonsulent, visitator, hjemmeplejen eller ringe/skrive direkte til os.

Arne Jappe

Kontaktperson Humlebæk

40 72 01 49

ajappe@image.dk

Bjørn Svejstrup

Kontaktperson Fredensborg

28 82 07 23

bjoernsvejstrup@gmail.com

Herreværelset

Egedal Byens Hus,
Egedalsvej 2, Kokkedal

Fredage i lige uger kl. 11-14

Herreværelset er et hyggeligt sted, hvor du sammen med andre mænd kan høre et godt foredrag. Vi mødes i lige uger og holder kun fri i juli måned - ja og lidt i forbindelse med helligdage og jul-nytår. Her er plads til alle - mænd - i vores modne alder, og vi får en åben og saglig debat om, hvad der rør sig eller drøfter det foredrag, vi lige har hørt.

Det koster normalt kr. 90,- for at deltage.

Du får kaffe, et par stykker smørrebrød og en øl eller vand.

Hvis du kun vil høre foredraget, kan du - gratis - lytte med fra balkonen.

Du kan deltage ved at melde dig til på www.aeldresagen.dk/fredensborg

Erling Vraa

26 18 17 16

erlingvraa@hotmail.com

Indkøbsture for pensionsnister til Hørsholm Midtpunkt Nu har vi 2 afgangne hver måned

Indkøbsturene finder sted hver anden og fjerde onsdag i måneden.

Du bliver hentet på din bopæl og kørt til Hørsholm Midtpunkt, hvor du vil blive modtaget af nogle frivillige hjælpere fra Ældre Sagen, som vil følge dig rundt, hvis du har behov for det.

Før hjemkørsel mødes vi hos Kringlebageren, hvor Ældre Sagen byder på kaffe og kage. Bussen kører ud og henter de tilmeldte pensionsnister fra kl. 12. Turene er fortrinsvis for pensionister, der er gangbesværede, svagtseende eller kørestolsbrugere.

Hjemkørsel kl. 15.

Det koster 50 kroner at deltage.

Tilmelding til

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Kaffe-mik

Egelunden, cafeen

Egedalsvænge 17, Kokkedal

4. onsdag i hver måned kl. 14.30

Har du lyst til en snak med beboerne, så kom til kaffebord arrangeret af Ældre Sagens frivillige. Ring for yderligere information.

Anna-Lise Stokholm

23 81 91 59

js-al@webspeed.dk

Kørestolsskubber

Har du som kørestolsbruger lyst til at få besøg af en frivillig fx en gang om ugen, så du kan komme en tur ud i frisk luft? Du bestemmer selv, om det skal være en tur ud i naturen, fx til en nærliggende park eller eng eller til kysten, eller måske vil du hellere til et indkøbscenter? Du bestemmer, men turens længde afhænger også af kørestolsskubberens kræfter. Er det noget for dig, så henvend dig til kontaktpersonen.

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Motionsven

Vil du gerne ud at gå en tur, men går lidt usikkert, så kan en motionsven være en stor hjælp. Hvis du efter genoptræningsforløb har brug for yderligere træning hjemme, kan vi af fysioterapeuten få at vide, hvad der er godt for dig, og kan måske hjælpe dig. Kan du ikke deltage på et gymnastikhold, kan vi hjælpe dig i gang med nogle lette øvelser, så du selv kan lave dem efterfølgende.

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Retshjælp

hos lokaladvokaterne

Advokat Marianne Homann yder førstehjælp om de fleste retsområder, herunder bolig, arveforhold og andet. Advokaten vurderer, om du har en "sag". Du får rådgivning om fri proces eller retshjælpsforsikring. Har du en sag, står det dig frit for at vælge, hvilken advokat du vil benytte.

1. tirsdag i måneden kl. 16-17

Humblebæk Strandvej 77

Ingen tilmelding og det er gratis

Erik Daugaard Jensen

27 23 64 95

erik@daugaardjensen.com

VELKOMMEN I LINDEHUSET



Samlingspunktet i Fredensborg for pensionister, førtidspensionister og efterlønsmodtagere, hvor vi dyrker fællesskabet og det aktive liv

Med hyggen som omdrejningspunkt har vi et mangfoldigt ugeprogram med alskens aktiviteter og spændende arrangementer og udflugter. Se vores kvartalsblad online eller hent det hos os!

Vi glæder os til at se dig i Lindehuset 🌟

Åbningstider
mandag-torsdag kl. 9-16 • fredag kl. 9-15
Herudover aften- og weekendåbent på udvalgte dage



FREDENSBORG KOMMUNE
Jernbanegade 28B • 3480 Fredensborg
telefon: 7256 2784 • mail: lindehuset@fredensborg.dk
www.fredensborg.dk/borger/aeldre/aktivitetstilbud-til-aeldre

Samværsgruppe

Mergeltoften, Nivå

1. mandag i måneden 14.30-16

hvor vi hygger med kaffebord, sang og forskellige spil.

Birgit Lundsteen

31 21 32 20

bit.lundsteen@gmail.com

Stolegymnastik i eget hjem

Ønsker du at få hjælp til bevægelse i dit eget hjem, kan Ældre Sagen tilbyde oplæring i stolegymnastik. Underviseren kommer hjem til dig og underviser dig, så du bliver selvhjulpent hen ad vejen. For nærmere aftale kontakt underviseren.

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Spis med og gør en forskel

Bliv frivillig spiseven på plejecentret Benediktehjemmet i Fredensborg

Som frivillig spiseven spiser du sammen med en eller flere beboere. Din opgave er at være nærværende og hjælpe med at holde samtalen i gang under måltidet. Du spiser med til frokost, og du betaler ikke for maden. Der vil være personale til stede, som står for det professionelle sundheds- og omsorgsarbejde.

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

SøndagsCafeen

2. søndag i måneden

Humblebæk Dagcenter
Ida Tesdorpsvej 2
Humblebæk

4. søndag i måneden

Dagcenteret Lindehuset
Jernbanegade 28b
Fredensborg

Cafeen er åben fra kl. 14-16

Gør søndagen til hyggedag.

Kom og få en hyggelig snak med andre. Nogle gange er der foredrag eller musik og sang. Deltagerne er velkomne til at komme med forslag til underholdning. Der serveres kaffe/te med

kage for 20 kr.

Tilmelding ikke nødvendig. Har du lyst til at blive frivillig i SøndagsCafeen?

Kontakt

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Tirsdags Café

For demensramte og deres pårørende i Humlebæk dagcenter Ida Tesdorpsvej 2 Humlebæk.

Café'en er åben fra kl. 13.30 - 15.30 hver anden tirsdag

Hyggeligt samvær, vi synger en sang går en tur nogle gange vil der være foredrag.

Caféen drives i samarbejde med Fredensborg Kommune.

Vil du vide mere kan du kontakte en af

Ældre Sagens demensansvarlige

Anna-Lise Stokholm 23 81 91 59

Britta Gad Johansen 20 55 04 06

Tryghedsopkald

Bliv ringet op hver morgen. Et dagligt opkald kan give dig tryghed, når du er alene. En frivillig ringer til dig. Vi aftaler på forhånd, hvad vi skal gøre, hvis du ikke tager telefonen. Vi har tavshedspligt.

Jette Schmidt

30 68 87 95

find.jette@me.com

Marie-Louise Ekstrøm

28 11 09 19

marie-louise.ekstrom@hotmail.com

Kunne du tænke dig at blive tryghedsopkaldet?

Det går ud på, at du hver 5. uge ringer til 8 ældre borgere i Fredensborg Kommune mellem kl. 8.15-8.45.

Er det noget for dig så kontakt

Marie-Louise Ekstrøm

Tlf. 28 11 09 19

marie-louise.ekstrom@hotmail.com

Vejledning lokalt

Har du brug for vejledning i forbindelse med kontakt til offentlige myndigheder eller vedrørende efterløn, pension, ansættelsesforhold, ferielov m.m., kan du kontakte vores vejledere.

Lone Frilund

21 46 03 56

lonefrilund@gmail.com

Vågetjeneste

Vi tilbyder at være hos den døende de sidste døgn af livet, da vi ikke synes, nogen skal dø alene. Vi giver ro, nærvær og tryghed ved livets afslutning.

Vi tilbyder også støtte og nærvær i forbindelse med et langvarigt sygdomsforløb, hvor helbredelse ikke skønnes muligt. Vi aflaster pårørende uden dog at påtage os plejeopgaver.

Hanne Tegtmeier

på vågetjenesten

40 97 95 95

Vågere søges

Ønsker du at hjælpe i vågetjenesten, så tilbyder vi den nødvendige uddannelse.

Hanne Tegtmeier

40 97 95 95

NY AKTIVITET

ReparationsCafeen Fredensborg

Har du defekte små el-artikler, en symaskine der ikke virker, en lynlås der skal syes eller lignende, er du velkommen i vores cafe.

Folketeket, Jernbanegade 3, Fredensborg

2. onsdag i måneden kl. 10-13 og

4. onsdag i måneden kl. 17-19

Det er selvfølgelig gratis, bortset fra reservedele.

ALLE ER VELKOMNE

Per Krog

60 49 02 25

Motion

Motionsinstruktører søges

Har du lyst til som frivillig at undervise i motion på vores hold?

Vi har løbende behov for at udvide vores stab af instruktører.

Erfaring er ikke nødvendig, da vi sørger for uddannelse.

Ring og hør nærmere.

Peter Krohn, 53 84 91 94.

Motionskoordinator søges

Har du lyst til at koordinere vores gåture i Humlebæk, Nivå eller Kokkedal så kontakt

Peter Krohn på 53 84 91 94.

Din opgave vil være at lave ruter, regelmæssigt gå med gruppen og svare på eventuelle spørgsmål.

Motionsvenner søges

Har du tid og lyst til at være motionsven?

Du kan få mere at vide, når du kontakter

Ingrid Prehn, 20 10 19 40.

Badminton

Mandag kl. 8.30-12.

Tirsdag kl. 8.30-10.

Onsdag kl. 14.30-16.30.

Torsdag kl. 8-9.30.

Sted: Laden, Mariehøj 204, Nivå.

Medbring ketsjer og fjerbolde.

Bent Kronqvist, 31 41 89 49.

Bordtennis

Lørdag kl. 13-16.30.

Sted: Fredensborg Skole, Multihallen, Humlebækvej 10.

Lars Aarup og Linda Munck, 51 50 00 13.

Tirsdag kl. 9-11.

Sted: Bøgegården, Brønsholmgårdsvej 2-6, Kokkedal.

Kirsten Boel, 51 30 09 81.

Floorball i Nivå

Mandag kl. 15-16.30.

Erik Daugaard Jensen, 27 23 64 95.

Jens-Erik Corvinus, 40 80 28 50

Tirsdag kl. 10-11.30.

Tommi Schou, 23 84 96 57.

Onsdag kl. 09 -10.30

Morten Vad, 42 44 37 48

Sted: Laden, Mariehøj 204.

Opvarmning, træning med bold og skudtræning, spil til to mål.

Frisbeegolf i Kokkedal

Onsdag kl. 10-12.30.

Sted: Fredtoften, Fredtoftevej 11 A.

Vi spiller hele året, hvis vejret tillader det, i samarbejde med Karlebo Frisbee-Golf Klub.

Henrik Bo Hansen, 60 65 39 11.

Gymnastik i Fredensborg

Onsdag kl. 9.30-11.

Fredag kl. 9.30-11.

Sted: Fredensborg Hallen, Kastanievej 18.

Smidighed, styrke-, puls- og balancetræning.

Vi slutter med afspænding.

Bodil Hansen, 60 60 12 48.

Isabelle Petersen, 53 54 10 13

Jane Hald, 25 75 36 31.

Connie Holck, 20 85 08 20.

Gymnastik i Kokkedal

Onsdag kl. 12.15-13.45.

Smidighed, bevægelighed, muskelstyrke og balance.

Erik Daugaard Jensen, 27 23 64 95.

Josée Linnemann, 40 60 86 61.

Torsdag kl. 13-14.30.

Opvarmning. Cardiotræning inkl. motion.

Styrketræning, smidighed og balance - alt fra hoved til fod. Der sluttet med ti minutters mindfulness. Husk måtte.

Annette Saxil, 23 47 49 06.

Lise Lindvik, 29 90 84 44.

Sted: Bevægelseslokalerne, Egedalshallen, Holmegårdsvej 3.



Tandlægehuset i Humlebæk

Hos os arbejder vi for, at du har smukke og naturlige tænder hele livet. Det gør vi med smertefri og tandbevarende behandling. Vi glæder os til at møde dig.

49 19 00 56

Humlebæk Strandvej 56 • 3050 Humlebæk • www.garner.dk

Parkering lige ved døren



**Tandlæge
Jeanette Garner**

AUTOREPARATION



autonom aps

AutoMester



- Den omhyggelige reparatør

LARS LEED

Bakkegårdsvej 302 • Humlebæk

49 19 38 63

• Alt mekanisk arbejde • Pladearbejde • Batterier
• Forsikringsskader • Autogummi • Opretning

firma@autonom-aps.dk - www.autonom-aps.dk

Gymnastik i Nivå

Tirsdag kl. 9.30-11.30.

Med varierende gymnastik arbejdes kroppen igennem.

Gymnastikken består af rytmiske øvelser, yoga- og pilatesøvelser, de 5 tibetanere, øvelser med bold og andre lege. Måtter og Redondo-bold medtages

Søren H.V. Jensen, 51 52 43 40.

Sted: Karsemosegård Nivå.

Torsdag kl. 10.00-11.30

Opvarmning, balance, smidighed, styrketræning og øvelser på gulv.

Vi slutter med afspænding. Redondo-bold på 22 cm medbringes.

Connie Holck, 20 85 08 20

Sted: Laden, Mariehøj 204

Fredag kl. 8.30-9.30

Vi kommer rundt i alle hjørner og kroge af vores krop, som vi jo kender så godt. Der vil være koordineringsøvelser, balanceøvelser -- jeg bruger små bolde til fødderne -- samt en af mine favoritter nemlig elastikker.

Lise Lindvik, 29 90 84 44.

Sted: Laden, Mariehøj 204

Stolegymnastik i Nivå

Torsdag kl. 10.30-11.30.

Stolen som balanceredskab med fokus på siddende øvelser med musik.

Søren H.V. Jensen, 51 52 43 40.

Sted: Karsemosegård Nivå

Yoga Fredensborg

Onsdag 10.30 -11.45

Sted: Fredensborg Gl. Bio, Kulturhuset Fredensborg

I et roligt tempo arbejder vi med smidighed, styrke og balance i krop og sind, og der er fokus på oplevelsen af nærvær i kroppen og i nuet. Undervisningen er forskellig fra gang til gang, inspireret af f.eks. et tema i kroppen, årstiden eller måske fra yoga filosofien.

Kontakt: Peter Krohn, 53 84 91 94

Petanque i Nivå

Mandag og fredag kl. 14-16.30.

Sted: Valmuens Kvarter ved Fælleshuset, Tingstedet.

Vi spiller ved godt vejr.

Alle kan deltage.

Rigmor Vang-Olsen, 23 60 63 66

Roning

Tirsdag kl. 10-11

Ergometertræning er en af de mest effektive træningsformer fordi flere af de store muskelgrupper aktiveres samtidig. Derudover får du pulsen op, så hjertet og lungerne bliver max. aktiveret. Ergometertræning er skånsom træning for især knæ- og ankelled. Træningen foregår 1 x ugentligt. Gode kvalificerede trænere guider dig bl.a. ved hjælp af gennemprøvede e-roningsprogrammer, så du får mest muligt ud af din træning.

Kontaktperson: Peter Krohn 53 84 91 94



Bridge i Fredensborg

Tirsdag kl. 13-16.

Sted: Fredensborg Bibliotek,
lokale B, Jernbanegade 3.

Lisa Christiansen, 22 88 35 90.

Bridge i Humlebæk

Torsdag kl. 13-16.30.

Sted: Humlebæk Bibliotek, salen,
Humlebæk Center 40.

Vi spiller hyggebridge.

Dorthe Schønning, 23 26 00 32.

Bridge Kokkedal

Mandag 9.30-12.30

Egedalshallen, Kokkedal Begyndere.

Peter Mossin, 91 54 11 15

Bridge Kokkedal

Mandag kl. 12.30-16.00

Egedalshallen, Kokkedal Øvede

Michael Krüger, 40 87 70 06

Bridge Kokkedal

Tirsdag kl. 14-17 - 2 Hold

Egedalshallen, Kokkedal

Hold 1: Fortsættere 2024/2025 samt Nye Hold

2: Begyndere

Erik Kallesøe, 30 13 94 21

Engelsk Konversation

Start 4. september

Torsdag kl. 11.45-14.15

Frivilligret i Humlebæk, Teglgårdsvej 423A

Nye deltagere er meget velkomne

Karin Sahlertz, 26 14 21 38

Italiensk for let øvede

Onsdag kl. 13-15.

Sted: Humlebæk Bibliotek,
Humlebæk Center 40.

Har du lyst til at lære mere italiensk?

Jens Bay, 29 72 19 46.

Litteraturgruppe

tirsdag i måneden, kl. 14-16

Sted: Privat, skiftende mødested hos
deltagerne

Ebbe Pedersen, 23953979

L'hombre i Kokkedal

Onsdag kl. 13-15.30

Sted: Egedalshallen, Holmegårdsvej 3.

For begyndere og let øvede.

Jørgen Stokholm, 60 10 73 33.

Litteratur i Fredensborg

3. onsdag i måneden kl. 11-13.

Sted: Fredensborg Bibliotek,
mødelokale C, Jernbanegade 3.

Vi mødes og debatterer en bog.

Ingrid Prehn, 20 10 19 40.

Litteratur i Kokkedal

1. tirsdag i måneden kl. 13-15.

Sted: Egedal Byens Hus, Egedalsvej 2.

Ellen Brogaard Kure, 24 61 74 97.

Slægtsforskning

Tirsdag i lige uger kl. 13-16.

Sted: Fredensborg Bibliotek,
lokale C, Jernbanegade 3.

Ingen undervisning, men vi hjælper dig med
at komme i gang.

Hanne Risager, 20 81 59 21

Vild med opera?

2. torsdag i måneden kl. 14.30-17.30.

Sted: Egedal Byens Hus,
Egedalsvej 2, Kokkedal.

Vi ser og lytter til brudstykker af en opera og
hører også lidt om komponisten.

Vivien Middelboe, 29 88 51 03.

Whist i Kokkedal

Fredag kl. 8.45-12.

Sted: Egedalshallen, Holmegårdsvej 3.

Nye medlemmer er meget velkomne.

Kirsten Nielsen, 25 79 25 54.

Bent Westen, 49 19 15 00, 40 75 47 00.

Rejser - At rejse er at leve

Rejsegruppen arrangerer:

Rejser og ture m.m. med bus, tog og fly.

Ingrid Dahlrot

23 74 82 43

ingrid.dahlrot@gmail.com

Bent Kallemose

21 69 01 61

bent.kallemose@gmail.com



Livsglæde i Fredensborghallen

Det er slet ikke kedeligt – men hårdt på den gode måde. Sådan er det at gå til gymnastik i Fredensborghallen

Hvad er det, der gør at mellem 80 og 100 gymnaster trofast møder til træning et par gange om ugen? Hvad får Erik og Flemming til at holde ved, år efter år?:



”Man bliver så glad, og instruktørerne er så gode. De er gode til at få os til at give den ekstra gas, og deres gode humør smitter. Og vi har det godt med hinanden på holdet”

Anne og Lis fortæller: ”Gymnastikken giver virkelig noget. Uanset hvilket niveau man træner på, kan man få noget ud af det. Også fordi der er så god musik til øvelserne, og fordi instruktørerne er så fantastiske.”



Instruktørerne fortæller: ”Det giver os så meget energi at gymnasterne er så glade og positive. Det her må være verdens bedste gymnastikhold, og alle tager sig af hinanden, alle er velkomne.

Så det går som en leg, både med de øvelser, der giver sved på panden, dem der skal holde os smidige, de hårde der styrker musklerne og de udfordrende balanceøvelser.

At vi samtidig vedligeholder os selv, bliver så stærke som muligt og får pulsen op er vældig tilfredsstillende.

Træning i godt selskab til god musik, så må det godt være udfordrende og vi er glade når vi går hjem.

Jane Hald



Kreativ

Kreativt Værksted

2. og 4. torsdag i måneden kl. 9-12

Egedalshallen, Kokkedal

Kom og vær med.

Du medbringer selv de ting, du vil arbejde med, fx patchwork, maling eller strik, som inspirerer dig selv og andre.

Susanne Kallemose

51 76 12 02

Maling i Fællesskab

Fredag i lige uger kl. 10-14

Egedal Byens Hus, Kokkedal. Kom og vær med.

Du medbringer selv det, du vil arbejde med, så vi kan inspirere hinanden.

Helle Albreck

29 80 05 37.

Ritta Bjerre

51 72 38 96

Sy og Strik

Tirsdag i lige uger kl. 10.15-12

Egedal Byens Hus, Kokkedal.

Vi syr og strikker til Røde Kors.

Kirsten Brandt

28 65 70 43

Humblebæk Nørkleklub

4. onsdag i måneden kl. 14-16.

Humblebæk Dagcenter, Ida Tesdorpsvej 2.

Kirsten Andresen

41 42 26 25

Nivå Nørkleklub

Tirsdag i ulige uger kl. 9.45-11.30.

Mergeltoftens cafe, Mergeltoften 8, Nivå

Birthe Foder

29 90 49 16

Slægtsforskere af 1995

holdt juleafslutning på Fredensborg bibliotek, tirsdag d. 9. dec.



Vi mødes hver anden tirsdag i alle lige uger og leder efter gamle slægtninge, og vi hjælper gerne hinanden og nye medlemmer med at søge.

Vi er p.t. 11 på holdet, men kom glad, der er plads til flere.

**Godt nytår fra hele holdet
Hilsen Hanne Risager**

Vi er din lokale bedemand

Vi er på Usserød Kongevej 40B, Hørsholm

 **Houkjær
Begravelse**

Faglighed, etik
og bæredygtighed



Hørsholm Begravelsesforretning
PETER OLSENS EFTF. ☎ 45 86 02 49

houkjaerbegravelse.dk • vi kan kontaktes hele døgnet

Forbrugerrådet
TÆNK
anbefaler

CERTIFICERET
ISO 9001
KVALITETSSYSTEM

It-support

Onsdag kl. 9-11.30.

Sted: Egedalshallen, KIK IND, Kokkedal

Tirsdag kl. 14-16.

Sted: Nivå Mini Bibliotek

Johannes Hages Alle 2

Onsdag kl. 10-12.

Sted: Dagcenter Lindehuset, Fredensborg.

Lukket i skoleferier.

Kom med din pc, telefon eller tablet og

fortæl om dit problem - husk kodeord.

Få hjælp til apps, MitID, hjemmesider,

sociale medier, ansøgning af ydelser,

mail, fotobehandling m.m.

Marianne Winning

40 83 70 32.



It-hjemmesupport

Kan du ikke møde op i it-cafeen, eller drejer problemet sig om netværk eller stationær computer, kan du få hjemmesupport.

Koordinator Marianne Winning,

40 83 70 32,

marianne.winning@mail.dk

Ib Nøhr Kristensen,

28 95 52 91.

Henrik Norring-Agerskov,

51 19 37 98

Leif Lau,

20 83 20 27.

Jens Johansen,

29 92 70 26.

Preben Romme, Fredensborg

24 24 16 63.

Inge Damm, Fredensborg

26 25 97 29.

Inge-Lise Svane, Humlebæk

40 59 79 22

It - lav en fotobog

Onsdag kl. 9-11.30.

Sted: Egedalshallen, KIK IND, Kokkedal

Medbring din pc eller tablet.

Vi bruger fotobogen Cewe.

Kirsten Sønderskov,

26 39 17 16.

Ulla Meng Smidt,

42 45 18 80.

Seniortræf

Onsdag kl. 9-12.

Sted: Egedalshallen, KIK IND, Kokkedal

Kom til hyggeligt samvær over

en kop kaffe eller te.

Marianne Winning,

40 83 70 32.

**Ældre Sagen har lavet et nyt
forbedret bookingsystem**

**Læs mere om det på vores hjemmeside:
www.aeldresagen.dk/fredensborg**

DIN DÆK- OG FÆLGSPCIALIST:

Søren Pihl

v/Lars Pedersen

Rustbeskyttelse & Dækcenter

Bakkegårdsvej 202 B - 3050 Humlebæk - tlf. 4919 3060

BESTYRELSEN

	Formand Erik Daugaard Jensen 27 23 64 95 erik@daugaardjensen.com	Bestyrelses- ansvarlig for ansøgning om midler		Bestyrelsesmedlem Marianne Winning 40 83 70 32 marianne.winning@mail.dk	Bestyrelses- ansvarlig for IT-Support og Intern IT
	Næstformand Vivian Barnekow 23 30 60 70 vivian@barnekow.dk	Ansvarlig ÆSU- Udvalg, Sundheds- udvalg D9 og D10. Midlertidig besty- relsesansvarlig for området 'Spil, Sprog, Kultur og Kreativitet'		Bestyrelsesmedlem Peter Michael Krohn 53 84 91 94 107pek@aeldresagen-post.dk	Bestyrelses- ansvarlig for Motion og Vandgymnastik
	Bestyrelsesmedlem Anders Lindvik 40 20 33 44 anders@lindvik.com	Kasserer		Bestyrelsesmedlem Susan Krog 40 93 04 47 susankrog.aes@gmail.com	Sekretær. Bestyrelses- ansvarlig for 'det sker lokalt'
	Bestyrelsesmedlem Bent Kallemose 21 69 01 61 bent.kallemose@gmail.com	Bestyrelses- ansvarlig for Rejser, Arrangementer, Koncerter og Slentreture Annoncering	STABSFUNKTION		
	Bestyrelsesmedlem Erik Mammen Jørgensen 31 36 39 90 erikmammen@gmail.dk	Bestyrelses- ansvarlig for Foredrag Bestyrelses- ansvarlig for Jura og Fundraising		Webmaster Bjørn Sandberg 61 30 29 80 Bjoern.sandberg@gmail.com	Ikke medlem af bestyrelsen Bookingansvarlig Hjemmeside Nyhedsbreve
	Bestyrelsesmedlem Ingrid Prehn 20 10 19 40 i.o.prehn@gmail.com	Bestyrelses- ansvarlig for det Socialhumanitære område Demens ÆSU – udvalg		Redaktør lokalbladet Niels Mehnke 20 89 11 21 media@mehnke.dk	Ikke medlem af bestyrelsen Produktion af lokalt medlemsblad samt annoncer i andre medier
	Bestyrelsesmedlem Louise Mehnke 51 23 22 51 Louisemehnke@outlook.dk	Bestyrelses- ansvarlig for Lokal indflydelse		Redaktør Facebook Peter Winning Iepsen 40 21 17 05 150pei@aeldresagen-post.dk	Ikke medlem af bestyrelsen. Ansvarlig for bookning af lokaler
	Bestyrelsesmedlem Niels Søndergaard 40 52 27 89 niels@algon.dk	Bookingansvarlig Ansvarlig for registrering af frivillige			

FASTE ARRANGEMENTER

	Herreværelset Erling Vraa 26 18 17 16 erlingvraa@hotmail.com	Ikke medlem af bestyrelsen		Dameværelset Ingrid Prehn 20 10 19 40 i.o.prehn@gmail.com	Bestyrelses- ansvarlig for det socialhumanitære område ÆSU-udvalg
---	---	-------------------------------	---	--	---

Ansvarshavende redaktør

Niels Mehnke
media@mehnke.dk

Annoncer

Henrik Nielsen og Bent Kallemose

Oplag

7.200
Udgives 2 gange årligt
16. årgang

Deadline

Næste blad 1. juni 2026

Layout & opsætning

Sats & Tegn, 86 60 16 20

Tryk

Frederiksberg Bogtrykkeri A/S, 38 34 11 44

Korrekturlæsning

Lise Huusom og Niels Mehnke

Tak for tilliden

- mit engagement i ældrepolitikken fortsætter

Af Louise Mehnke, bestyrelsesmedlem i Ældre Sagen Fredensborg, MF og byrådsmedlem



Kære læsere af Ældre Sagen Fredensborgs lokalblad

Jeg har fået mange henvendelser fra seniorer, som er bekymrede ovenpå kommunalvalget. Derfor vil jeg sige det helt klart og fra hjertet: **Jeg stopper ikke mit arbejde for vores ældre.** Mit engagement er det samme, og jeg står fortsat skulder ved skulder med jer. Ved konstitueringen af byrådet blev jeg bedt om at påtage mig formandsposten for **Natur-, Miljø- og Bæredygtig Udvikling**. Det er en nødvendig og meningsfuld opgave - og bæredygtige løsninger, sunde omgivelser og stærke lokalsamfund er også en forudsætning for et godt seniorliv.

Samtidig blev formandsposten for **Social- og Sundhedsudvalget** placeret i et andet parti

- på trods af mit personlige stemmetal på **771 stemmer**. Sådan er det politiske arbejde nogle gange. For mig ændrer det dog intet ved mit engagement i ældrepolitikken og mit ansvar for fortsat at bidrage aktivt til udviklingen af området. Det er mit hjertebarn.

I alle mine otte år i byrådet har ældrepolitikken været et centralt omdrejningspunkt - også før min tid som formand. Det kan alle være helt trygge ved fortsætter. Jeg fortsætter desuden mit arbejde i **Ældre Sagens bestyrelse i Fredensborg**, som jeg også var en del af før min formandstid. Engagementet stopper ikke med en titel - det bæres af værdier og vilje.

Jeg har selv taget initiativ til visionen om **frisklavet mad på alle plejehjem**, som jeg præsenterede på udvalgsrådet den 5. oktober 2023. I dag er det blevet en fælles ambition, og det glæder mig, for god mad er livskvalitet. Eden-principperne er indført på tre plejehjem og to dagcentre for at skabe mere hjemlighed og et fælles sprog for trivsel. Et nyt kommunalt plejehjem er medtaget i budgetforliget for 2025. Seniorfestival på plejehjemmene blev gennemført i samarbejde med Ældre Sagens frivillige i 2023 og skabte liv og stor glæde.

Et diætistteam med opsøgende indsats for hjemmeboende seniorer er en del af budget 2025. Forebyggelse og velfærdsteknologi er styrket - blandt andet gennem digital hjemmetræning og Helpii. Farmakonomer er ansat for at sikre korrekt og tryk medicinbehandling. En medicinrobot udviklet i Fredensborg Kommune tjekker dagligt journalsystemet, så

alle borgere får den rette medicin. Et styrket internt vikarkorps giver bedre kontinuitet og større tryghed for borgerne. Hjemmeplejen er løftet gennem arbejdet med selvstyrende teams. En samarbejdsaftale med Ældre Sagen, som skal sikre et tættere og mere helhedsorienteret samarbejde. Og hvor kommunen har forpligtet sig til at støtte.

En seniorpulje støtter lokale initiativer for ældre. Seniorbofællesskaber blev indarbejdet i kommuneplanen. Plejehjemmene har opnået **topkarakter i tilsynsrapporterne**, hvor der tidligere var bundkarakterer. Det er et tydeligt bevis på, at langsigtet politisk fokus og tæt samarbejde virker.

Ældre Sagens frivillige er en stor del af succeserne på ældreområdet her i kommunen. Dette har jeg senest fortalt til vores ældreminister - og den frivillige indsats her er til stor inspiration for meget af det der sker som følge af den nye ældrelov. Jeg er stolt af de resultater, vi har skabt sammen - og jeg ser frem til at fortsætte arbejdet med samme energi, ansvarlighed og fokus på værdighed, tryghed og fællesskab for ældre i Fredensborg Kommune.

Rigtig godt nytår til jer alle.

Venlig hilsen

Louise Mehnke

Kom i form til foråret på et af vores mange motionshold.

Du kan gå til dans, motion i vand, pilates, efterfødsel, osteoporosehold, motion i det fri samt bevægelseshold – se alle hold på **LOFkurser.dk**

KOM I FORM TIL FORÅRET



Yoga styrker kroppen, øger smidigheden og giver ro i sindet. En effektiv træningsform, der både udfordrer og afstresser – perfekt til dig, der vil finde balance.



Find din kreative side:
Lær at male, kniple, sy sashiko eller lær at lave fyldte chokolader
Se alle hold på **LOFkurser.dk**



Lær et nyt sprog eller genopfrisk et gammelt.
Vi har mange forskellige kurser fx fransk, italiensk eller spansk.
Vi har også mange online sproghold – find alle hold på **LOFkurser.dk**



Se mange flere hold på **LOFkurser.dk**
Stengade 57, 3000 Helsingør
Telefon 49 26 02 88 · info@LOFkurser.dk
LOFkurser.dk · [Facebook.com/LOFkurser](https://www.facebook.com/LOFkurser)