

Ældre @ Sagen



Informationer fra lokalbestyrelsen i Ølstykke



Modtager:

Hus

Lokalbestyrelsen for Ældre Sagen i Ølstykke

	Formand	Ann Larssen, Smaragdvej 6 4716 1402 e-mail: anfl.larsen@kabelmail.dk
	Næstformand	Ole Koefoed Dr. Ingrid's Vej 28 2572 3008 e-mail: okoefoed@gmail.com
	Arrangementer	Jette Weikop Regnersvej 49 4716 1050 e-mail: weikop@pc.dk
	Webmaster IT-undervisning	Svend T. Jensen Kildegårdsvej 11 2067 9617 e-mail: svendt.jensen@gmail.com
	Kasserer	Erik Jørgensen Violvej 3 4017 7066 e-mail: erikjoerg@gmail.com
	Social-humanitær Besøgstjeneste	Inge Hjort Andantevej 5 4717 7 650 e-mail: ihhnnypost.@gmail.com
	Sekretær Bladredaktør	Hanne Knudsen Smaragdvej 14 3023 8096 e-mail: hgk@pc.dk
	Suppleant Aktivitets- koordinator	Audun Reitzel Engvej 52 2463 7545 e-mail: audun@mail.dk
	Suppleant	Karsten Andersen Bakkevænget 6. tlf. 51913055, e-mail: tokaa@mail.dk

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

Formanden har ordet

Så gik foråret, og sommeren er forhåbentlig på vej, jeg synes, det er gået rigtig stærkt.

I Ældresagen er vi nu 640.000 medlemmer og af dem bor ca. 1% nemlig 6100 i Egedal kommune, hvilket er et flot tal. Ølstykke har 2438 medlemmer og 119 frivillige. Blandt de nye, der er kommet til, glæder jeg mig over at se, at det er de lidt yngre, der nu begynder at melde sig på banen.

Vi har haft årsmøde, med en flot deltagelse, hvilket glæder os rigtig meget i bestyrelsen, da det forhåbentlig betyder, at vi gør vores arbejde godt. Vi har fået en ny suppleant **Karsten Andersen**, som vi byder velkommen.

Her i Ølstykke prøver vi at få nye tiltag i gang, og det er da heldigvis også lykkedes

Krolf holdet er startet op i Græstedgårds have. Kommunen anlagde en bane med hjælp fra DAI. Ældresagen startede op og kommunen sponserede køller mm., så vi kunne komme i gang. Vi havde 35 spillere i efteråret. Vi har spillet vores første turnering i april måned. DAI havde spurgt, om vi ville lægge bane til årets første turnering.

Vi er startet på biblioteket med IT for begyndere med Nem ID, skat, bank, og borgerservice. Da alle jo skal digitaliseres, har kommunen stillet biblioteket til rådighed hver mandag formiddag. Det har været en stor succes.

Vi har været på tur til Holland/Belgien i april måned med en hel bus fuld glade gæster, 54 i alt, det var en rigtig dejlig tur.

Nu udbyder vi en tur til England, som vi håber, I vil tage rigtig godt imod.

I sidder nu med det nye blad, og vi håber, at vi har fundet på nogle aktiviteter, som I synes om, så det er bare med at sætte kryds i kalenderen og komme af sted.

Til slut vil jeg gerne takke alle de frivillige, der har hjulpet til med stort og småt i løbet af året - **uden jer gik det jo slet ikke.**

Også en stor tak til bestyrelsen for godt samarbejde.

Rigtig god sommer

Ann Larsen

Deadline til næste blad: 31. oktober 2013

BAG DEN GULE MUR

Fredag den 23. august kl. 13.30

Sted: Kapelvej 4, Nørrebro



Vidste du, at H. C. Andersen var hunderød for at blive begravet skindød – og at en purung kvinde rent faktisk blev det i det 17. århundrede? At Assistent Kirkegård blev anlagt oprindeligt som fattigkirkegård, hvor mange blev begravet efter den sidste pestepidemi, men senere blev almindeligt udflugtsmål, så man i begyndelsen af 1800-tallet måtte forbyde udskænkning af brændevin og dans på kirkegården? Alt det og meget mere er du klogere på efter en god omvisning specielt for os på Assistent Kirkegård, hvor man bagefter vil servere en kop kaffe med ”petit four” kager til.. Egen transport til Kapelvej på Nørrebro – evt. samlet med tog afgang **ca.** kl. 12.26 fra Ølstykke station. Gang eller bus fra Nørreport til Kapelvej. Pris kr. 80,00 pr. person for omvisning og kaffe.

Tilmelding torsdagene 8. august (i kontortid Græstedgård) og 13. august (kun pr. telefon) Betaling til bankkonto 1345 3497 378 523 senest 13. august mrk. MUR og navn på indbetaler.

DEN TVIVLENDE MUSLIM

Foredrag af Naser Khader

Mandag den 30. september kl. 14.00

Sted: Bibliotekssalen under Ølstykke Bibliotek

Østervej 1



Naser Khader kom til Danmark som teenager og praktiserende muslim. Gennem sin opvækst og uddannelse mellem to kulturer udskiftede han gradvist Islams strenge regler med demokrati og humanisme. Han ”hældte ung vin på en ny sæk” og gik fra at være demokratisk analfabet til at være fanatisk demokrat med grundlæggende frihedsværdier og den individuelle frihed til at bestemme over eget liv, krop og seksualitet.

Med sin vanlige humoristiske sans prøver han at gøre op med det billede, mange har af muslimer, og måske give sit bud på, hvordan Danmark bedst tackler integrationsudfordringen. Pris kr. 50,00 pr. person.

Tilmelding torsdagene 29. august (i kontortid Græstedgård) og 19. september (kun pr. telefon). Betaling til bankkonto 1345 3497378 523 senest 19. september mrk. KHA og navn på indbetaler

HVAD HAR DE AT SIGE TIL OS?

Vi spørger et panel af kommunalpolitikere forud for kommunalvalget

Onsdag den 9. oktober kl. 19.00

Sted: Bibliotekssalen under Ølstykke Bibliotek

Østervej 1

Den 9. oktober har vi for Ølstykke og Stenløse arrangeret et debattmøde, hvor de partier og lister, som opstiller i Egedal, får mulighed for at fortælle om deres politik, deres planer og deres visioner for den kommende valgperiode.

Selv om vi i denne valgperiode ikke har oplevet lige så store besparelser som i sidste periode, er der stadig urimeligheder at tage fat i. Et eksempel er § 18 midlerne (et beløb som kommunerne modtager fra staten til støtte for frivilligt socialt arbejde), hvor kommunen kun uddeler omkring 40 % af det modtagne beløb. Også debatten omkring rengøring, robotstøvsugere og automatisering af hjælp til svage borgere vil være et oplagt emne at tage op med politikerne.

Vi har, med vores ca. 6.000 medlemmer en god mulighed for at påvirke beslutningstagerne og dermed få politikerne til at agere på vores bekymringer. Så hav gerne en håndfuld spørgsmål parat til mødet.

Vi har overtalt John Ibsø – tidligere konsulent i Ældre Sagen – til at være ordstyrer, hvilket garanterer, at mødet bliver styret myndigt, men også underholdende.

Tag og mød op. Vi skulle gerne give politikerne indtryk af, at vi mener noget med vores krav og ønsker. Ingen forudgående tilmelding. Gratis adgang

Tilsvarende møde afholdes den 23. oktober i Kulturhuset i Smørum kl. 19.00.

GULE ÆRTER

*Fredag den 8. november kl. 18.30
Sted: Græstedgård, Udlejrevej 13B*



Bestyrelsens herrer m.v. går atter hårdt til gryderne med det populære arrangement på Græstedgård, hvor de stiller med deres hjemmelavede Gule Ærter med traditionelt tilbehør samt efterfølgende kaffe og æbleskiver.

Bagefter er der underholdning med orkestret "Birkums", som indtil kl. 23.00 spiller gedigen dansk populærmusik, der er god til en svingom uden at belaste trommehinderne. Drikkevarer kan købes til de sædvanlige populære priser. Prisen er fortsat kr. 150,00 pr. person.

Tilmelding torsdagene 26. september (i kontortid Græstedgård) og 31. oktober (kun pr. telefon). Betaling til bankkonto 1345 3497 378 523 senest 31. oktober mrk. GUL og navn på indbetaler.

NYTÅRSKUR

*Fredag den 10. januar 2014
Sted: Biblioteksalen, Østervej 1*



Vores første nytårskur gik så godt, at det forhåbentligt bliver en festlig tradition. Så kom og leg med – gerne med "pynt" på. Få et glas "bobler" med hjemmebagt kransekage til samt kaffe. Og måske en rask svingom med din udkårne eller en anden dame/kavaler til pianisten Per Bjørns underholdningsmusik.

Pris kr. 30 pr. person for musik og traktement. Tilmelding torsdagene 12. december (i kontortid Græstedgård) og den 2. januar (kun på telefon). Betaling til bankkonto 1345 3497 378 523 senest 2. januar mrk. KUR og navn på indbetaler.

REJSE TIL ENGLAND 2014

*6-dages fly- og busrejse
Afrejse Kastrup 31. maj 2014*

Med Tiffany Tours som teknisk rejsearrangør har vi som annonceret på Årsmødet den 13. marts fået arrangeret en rejse for 2014, som går med fly til London, hvor vi med dansk rejseleder i bus kører til områderne Buckinghamshire, Oxfordshire, Warwickshire og Cotswold - områderne med de mange smukke landsbyer, som har dannet kulisse for bl.a. den kendte og elskede TV-serie *Midsummer Murders* med Detective Barnaby, men også bringer os til traditionsrige steder som Oxford, Blenheim Palace og ikke mindst Stratford-upon-Avon, Shakespeares by. Pris pr. person i delt dobbeltværelse **kr. 7.495** per. Person for fly, bus, hoteller og dansk rejseleder. Inklusive morgenmad og 3 x middag samt entreer ifølge program.

Tilmelding fra **3. august** pr. mail aeldre.sagen.oelstykke@mail.com eller personligt i kontortiden på Græstedgård den 8. august, 29. august, den 26. september, den 31. oktober og den 28. november, så længe der er ledige pladser. Vi forbeholder os min. 40 personer for gennemførelse af rejsen inden den 1. december. Det fulde program kan ses på vores hjemmeside fra 1. august og vil blive mailet direkte til de personer, som har opgivet deres mailadresse til os. Det kan også tilsendes pr. post, hvis man ønsker det inden tilmelding.

Digitalisering i det offentlige

I de kommende år bliver mere og mere kommunikation med det offentlige digitaliseret. Borgere, der har behov for det, vil i forbindelse med bl.a. udfyldelse skemaer m.v. fortsat kunne få hjælp til de digitale løsninger. fra 1. december 2012 blev det indført, at man skal benytte internettet, bl.a. når man skal melde flytning, bestille sundhedskort m.v.

Egedal kommune og Ældre Sagen vil i 2013 fortsat prøve at lave forskellige tiltag således, at så mange som muligt selv vil kunne udføre tingene. Der vil komme mere herom i de lokale aviser.

Tricktyverier

Desværre er der sket flere tricktyverier i vores område i den senere tid. Det er sket ved, at fremmede ringer på døren hos især ældre mennesker og under påskud om f.eks. at låne toilettet, skaffer de sig adgang til boligen, hvor de hurtigt udser sig ting, som de ubemærket tager med sig. Vi skal derfor opfordre til, ikke at lukke nogen fremmede ind, og hvis de påstår at være fra kommunen eller boligselskabet, så bed om dokumentation, inden de lukkes ind.

Influenzavaccination - NYHED I ÆLDRE SAGEN

Ældresagen har i år fået overdraget det praktiske arrangement vedr. gratis influenzavaccinationer, som vil blive afviklet på Græstedgård, den 1. oktober 2013 i lokale 4, kl. 9.30-11.30.

Her vil man gratis kunne blive vaccineret, hvis man er fyldt 65 år.

Nyt Herreværelse

Det igangværende herreværelse har ikke plads til flere medlemmer, og vi opretter derfor endnu et.

Er du interesseret i at være med, samt i at sætte dit præg på indholdet, så kontakt snarest muligt aktivitetskoordinator Audun Reitzel på tlf.

24637545

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

Kontoret på Græstedgård har i 2. halvår 2013 åbningstid kl. 15.00-17.00 på følgende datoer:

8. august, 29. august, 26. september, 31. oktober, 28. november samt 12. december, hvor tilmelding og betaling ved fremmøde kan ske som anført under de enkelte arrangementer. Man kan i kontortiden også ringe på tlf. 6066 3650, og indbetaling sker da ved overførsel til vor konto i **Nordea 1345 3497 378 523 bemærk ny konto**



KLINIK FOR FODTERAPI
CVR: 30 25 07 29
KIRA WEILE
NIELS OLSENSVEJ 4
3650 Ølbyhøj
Tlf: 47 17 17 29

- Alm/komplic. fodbehandling
- Hælrevner/ligtorne
- Diabetes/sukkersyge
- Bøjlebehandling/nedgroede negle
- Gavekort
- Velvære

Bemærkninger fra medlemmer

Nytårskur 2013. Hvilket herligt initiativ

Af Kirsten Orbe.

Som noget nyt kom lokalbestyrelsen med et nyt "kongeligt" initiativ, der løb af stabelen i januar.

I bedste kongelige stil blev vi modtaget ved indgangen af formanden Ann Larsen, iført festtøj og diadem. Ja, så var stemningen lagt, og den øvrige bestyrelse mødte os ligeledes med et hjerteligt håndtryk.

Lange borde var pyntet op, og der serveredes, af komiteens medlemmer, al den champagne og hjemmebagte kransekage som man kunne indtage. Senere også kaffe og der blev spillet op til dans.

Snak og latter fyldte rummet og langt de fleste havde forstået opfordringen og var festklædte. Mange af kvinderne havde pyntet sig med hat eller diadem og mændene i jakke og slips.

Rundt om bordene gik snakken på, at dette var et herligt arrangement som, vi håber, bliver en tradition vi hvert år vil se frem til med glæde.

Leg og samvær i naturen med Ældresagen og Egedal Kommune

Af Lizzi Stokkendahl

Onsdag den 29. maj artede vejret sig nogenlunde. Vores månedlige tur var blevet udskudt til denne dag p.g.a. megen regn. Vores mål var området ved Burresø – småsøerne og især Krogenlund Mose med sin helt unikke samling af sjældne planter.

Trods overskyet himmel og byger lovede Jens Mostrup os alle solskin til kaffetid og det holdt han. Kl. 13 mødtes vi på parkeringspladsen ved Burresø med Thomas Øst og Rikke Storm-Ringstrøm fra Egedal Kommune. Vi gik først ned til Burresø, og her fik vi en orientering om søen, som er hjemsted for bl.a. en meget sjælden søplante. Vi fortsatte mod et lille vandhul, som huser en meget sjælden salamander, som er på EU's bevaringsliste. Der er for nylig optaget en udsendelse til TV-Lorry om den

Så gik det mod Krogenlund Mose, hvor vi skulle se på orkidéer. Her findes også en meget sjælden Melet Kodriver, bredbladet Kæruld, Engnellikerod, den kødædende plante Vibefedt, Majgøgeurt og Kødfarvet Gøgeurt samt en masse andre arter. Det var dejligt, at gå i naturen og nyde det hele.

Det var en helt fantastisk eftermiddag sammen med aktive og positive medlemmer af Ældresagen i Ølstykke.

Tak til Ester og Jens for disse herlige ture i naturen og en speciel tak til Thomas og Rikke fra Egedal Natur og Miljø. Vi glæder os til at se dem igen til en rundtur i Store Sø Lyng.

HOLLAND/BELGIEN REJSEN I APRIL

Vi havde en dejlig tur til Holland/Belgien, selvom foråret hverken her eller i Holland havde givet os forhåbninger om tulipanmarker i flor. Det viste sig, at der var blomstermarker i smukke farver om end ikke så mange, som hvis foråret havde været lunt.

Vi oplevede en masse, bl.a. flodkrydstogt, Keukenhoff blomsterparken, masser af kanaler, dæmninger, inddæmmede arealer og søer. Vi så Amsterdam, Rotterdam, Antwerpen, og Brugge. Alt sammen mindeværdige oplevelser, som gjorde turen til noget særligt, også fordi vi oplevede det sammen med lokale borgere, som vi kendte i forvejen eller kom til at kende på turen.

Annonce

EGEDAL CONTRADANCE

indbyder dig til undervisning i

Contradance (Amerikansk folkedans) for begyndere.

Mandage kl. 14.45 – 16.45, Græstedgård (Salen), Udlejrevej 13 B 3650 Ølstykke

22 undervisningsgange (2x50min.) kr. 550.- Start: 16 september. Slut: 31 marts.

OBS! De første tre gange - 16, 23 og 30 sept. - **kan du deltage, helt uforpligtigende.**

Grundig instruktion på dansk, afslappet og tryk atmosfære, grin, let motion og hyggeligt samvær.

ALLE kan deltage, og **ALLE** er velkomne, fra 15 – 90 år. Ingen forudsætninger er nødvendige

- blot skal du kunne gå i almindeligt gangtempo og medbringe et par behagelige sko og afslappet tøj.

Tilmelding er ikke nødvendig – mød blot op. Kom alene eller som par – og tag også gerne din nabo, kusine, hundepasser, gamle kollega eller hvem du nu kender med.

Yderligere information: kontakt Toni og Audun på tlf. 24 63 75 45
E-mail: audun@mail.dk

FODENS DAG - GRATIS TEST?

Går eller løber DU rigtig på DINE FØDDER

Bliv testet på en fodscanner eller lyskasse

Torsdag D. 19. september 2013 fra kl. 10-16

(ingen tidsbestilling)

På adressen Rådhus Allé 14, 3650 Ølstykke

Vi glæder os til at vejlede dig om DINE FØDDER.

Med venlig hilsen

FODTERAPEUTERNE I ØLSTYKKE STATIONSBY

Klinik for fodterapi ved



Klinik for fodterapi



Fodterapeut
Anni Pedersen
Hørvænget 10 • 3650 Ølstykke
Tlf.: 2650 0363



Michele's Fodklinik



Klinik for fodterapi

Michele Pedersen
Statsautoriseret fodterapeut

Rådhus Allé 14
3650 Ølstykke
Tlf. 47 17 32 33
mob. 26 16 38 33
kontakt@michelesfodklinik.dk
www.michelesfodklinik.dk

Nyt vedr. Petanque

I forbindelse med petanquespillet er der indført fællesspisning på udvalgte dage. Spisninger har været afviklet i maj, juni og juli med succes og vi fortsætter derfor den 6. og 20. august.

Fra kl. 11 spiller vi petanque og ca. kl. 12 spiser vi vores medbragte mad og drikke og så er der igen petanque kl. 13-15.

Man behøver ikke melde sig til. Man kommer bare, hvis man har tid og lyst.

Undervisning i Ølstykke

Vedr. engelsk: grundgebyr kr. 50,00 ekskl. Bøger. Beløbet indbetales på konto nr. 1345 3497 378 175 senest 1.9.2013. Husk at anføre ENG 1, ENG 2 osv

Engelsk hold 1-Brush up kursus

Tirsdage kl. 10.00-12.00 på Græstedgård i lokale 9

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

Engelsk hold 2-Lidt øvede

Tirsdage kl. 10.00-12.00 på Græstedgård i lokale 10

Engelsk samtale, vi taler kun engelsk i undervisningen.
Underviser Birthe Pedersen, tlf. 4717 6150

Engelskhold 3 - Fortsættere / øvede

Onsdage 9.15 - 11.35 på Græstedgård i lokale 10

Vi starter igen den 18. september. Sluttes den 26. marts 2014.
Underviser: Audun Reitzel, 2463 7545 eller audun@mail.com.

Engelskhold 4 - Begyndere / lidt øvede

Onsdage 12.25 - 14.45 på Græstedgård i lokale 10 ell. 7

Vi starter igen den 18. september. Sluttes den 26. marts 2014.
Underviser: Audun Reitzel, 2463 7545 eller audun@mail.com.

Festsange (annonce)

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

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

Du kan trykt ringe til mig, så finder vi ud af det. Jeg hedder Eigil og har tlf. nr. 47176150

Undervisning i Ølstykke

IT-kurser 2013

Kurserne afholdes i Ung Egedals lokaler "Stengrotten" på Stengårds-skolen. Tilmelding på e-mail: aeldreundervisning.oelstykke@gmail.com eller Svend T. Jensen, tlf. 2067 9617 mandage 14.00-16.00.

Kursuspriserne dækker materialer og kaffe/the. Adgangsforhold er uegnede for gangbesværede.

Få ledige pladser i efteråret.

Kursus for begyndere (ingen eller lidt kendskab)

10-12 undervisningsdage onsdag kl. 10.00-12.30 pris kr. 200
Underviser: Hilmer Hansen

Kursus i Billedbehandling (øvede)

5-6 undervisningsdage. Tirsdage 10.00-12.30. Pris kr. 75.
Er for øvede. Vi bruger programmerne Picasa 3, Windows Movie Maker og Windows DVD Maker. Lær at overføre foto til PC, redigere foto, lave fotoshow m.v. - Underviser: Svend T. Jensen

Kursus i Tekstbehandling (øvede)

5-6 undervisningsdage. Tirsdage 10.00-12.30. Pris kr. 75.
Er for øvede. Vi bruger programmet OfficeLibre. Hjemmearbejde påkrævet. Lær at lave invitationer, sange, indsætte billeder i tekster m.v.
Underviser: Ole Gotlieb.

Kursus i Optimering af PC (øvede)

5-6 undervisningsdage, Onsdage 14.00-16.30. Pris kr. 75.
Er din PC blevet sløv? Vi vil gennemgå muligheder for optimering
Underviser: Hilmer Hansen

Kursus for begyndere (ingen eller lidt kendskab)

6-8 undervisningsdage. Mandage 10.15-12.30. Pris kr. 100
Undervisning på dette hold vil variere afhængig af elevernes ønsker og behov.

**Bemærk undervisningssted er Ølstykke Bibliotek
Gangbesværede har fortrinsret til disse kurser.**

Motion og friluft aktiviteter i Ølstykke

Lystfiskeri/Ældrefisk

Tid: den 1. mandag i måneden i tidsrummet kl. 15.00-17.30. Sted: Græstedgård, lokale 7.

Vi mødes til en sludder over en kop kaffe/småkager til en rund 10er. Vi planlægger også ture og arrangementer på møderne.

Vi påregner 2 til 3 ture med båd i løbet af foråret samt ture til åer, kyst og "Put and Take" alt efter, hvad vi har lyst til.

Info: fiskestanen@58100642.dk, eller ring på 6013 3500.

Lege og samvær i naturen

Mødested og -tid: Ølstykke Bibliotek kl. 12,30. Den: 28/8, 25/9, 23/10. 29/11 på Møllen kl. 12.30 (sæsonafslutning)

Evt. nye deltagere må påregne kort tid på venteliste.

Henvendelse til:

Esther (4717 8077) og Jens (4717 1301).

Oplevelser og motion på cykel

I 2013 cykler vi stadig 2 ture, en kort tur på **ca. 20 km** og en **lang tur på ca. 40 km**. Dog mulighed for ture på ca. 12 km., såfremt der

er interesserede hertil. Som hidtil vil tempoet være moderat. Fælles pause med medbragt mad og drikke. Kunne du tænke dig at opleve vores varierede natur fra cykelsadlen, at blive en del af et rart fællesskab, at høre lidt lokalhistorie og at komme i virkelig god form, bør du møde op som nedenfor anført. Vi cykler onsdage i alle lige uger med start ved bageren i Stationsbyen, hver gang kl.11. Vi mødtes første gang den 3. april kl. 11, og sidste gang bliver den 30. oktober (afslutning). Cykelhjelme er obligatorisk.

Hør evt. nærmere ved Janne (47176004), Hanne (4717 7393) eller Jens (4710 1301).

Petangue

Tirsdage og torsdage kl. 13-15.

Sted: Græstedgårds have.

Hvis vejret tillader det spiller vi året rundt. Spillereglerne er lette, så alle kan være med. Du skal selv medbringe kaffe og kugler.

Spørgsmål til:

Jørgen Møller, tlf.. 61261942

Krolf

Onsdage kl.10-12

Sted Græstedgårds Have

Krolf er halvt kroket, halvt golf og

Motion og friluft aktiviteter i Ølstykke

helt sjovt. Kom og vær med og Nyd Græstedgårds dejlige have. Start april, slut november Pris 50 kr. pr. sæson.

Karsten Andersen, tlf. 5191 3053

Stavgang

Onsdage kl. 13.00

Sted: Græstedgårds P-plads

Du vil erfare, at denne form for motion er alle tiders til at træne både ben, arme og ryg, og til at få pulsen op, og derved hjælpe med til at vedligeholde kroppen og styrke musklerne.

Så bliv stavgænger, det er gratis at deltage.

Ingelise Lehmann tlf. 47179201

Stræk og bøj

Mandage kl. 10.00-12.00,

Sted: Ølstykkehallen og Badmintonhallen.

Vi starter op igen mandag, den 2., september 2013.

Aktiviteterne omfatter bl.a. gymnastik, afspænding, stavgang, badminton, håndbold, curling og kegler hver mandag.

Hver anden mandag er der endvidere massagebolde, swimba, softtennis og bowl (indendørs petangue).

Kontakt Benny og Tove Bauner, tlf.. 47 14 50 32 eller mail: sogh.oelstykke@gmail.com.

Har du lyst til at gå til gymnastik kan du tilmelde dig ved at indbetale kr. 100 til vores konto 1345 3497378523 mkr. S og B samt fornavn og efternavn

Traveture

Torsdage kl. 10.00

Mødested: Lige uger: Ølstykke Stationsby v. REMA 1000.

I ulige uger: på Bryggertorvet Gl. Ølstykke.

Et hold går ca. 8-12 km og et hold på ca. 5 km.

Som sædvanlig går vi hele året, kun hvis vores torsdag er en helldag, tillader vi os at holde fri.

Vi er mange kvinder og mænd, der nyder den ugentlige travetur.

Det er uforpligtende, man møder bare op. Den sidste torsdag i måneden, tager vi på udflugt. Vi kører i private biler og betaler til chaufføren, og får på den måde også set andet end Ølstykke.

Har DU lyst at deltage, så mød bare op, Lange ture: Lillian Sørensens, tlf. 4717 7671.

Korte ture: Eva Bay, tlf. 6169 4303.

Indendørsaktiviteter i Ølstykke

Blomsterdekoration

Tid og sted: Græstedgård, lokale 5, kl. 13 til 16.
Mandag 21/10 og 4., 18. og 25/11-2013. Dekoration i efteråret med julens dekorationer på programmet.
Tilmelding hos Karin Merz tlf. 4040 0132 eller aeldre.sagen.oelstykke@gmail.com

Bowling

Vi spiller hver tirsdag i 3 perioder af 1 time i Stenløse Bowling
Vi spiller på 3 hold kl. 12, 13 og 14. Der er få ledige pladser.
Tilmelding kan ske til Leni Lensing, 4077 9270 eller Otto Fredskilde, 6064 7506.

Bridge

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

Line dance

Vi fortsætter dansen den 27. august 2013 i Ølstykke Biblioteks foredragssal på Østervej.
Kl. 14.00-15.15 danser lidt øvede. Der er stadig mulighed for kun at danse hver anden tirsdag.

Tirsdag kl. 15.20-16.35 danser øvede.
Tirsdag kl. 16.45-18.00 danser begyndere og dansere, der har danset 1 sæson.
Nye deltagere er velkomne.
Henvendelse til Ketty Jørgensen tlf. 47179981/40359781 eller kettyhoejbjerg@gmail.com

Litteraturkredse

- Vore 6 litteraturkredse mødes på Græstedgård.
2. tirsdag i måneden kl. 10-12.
Birgit W. Nielsen, tlf. 4717 8091.
 3. tirsdag i måneden kl. 13-15.
Jytte Præbel, tlf. 2617 5246.
 4. tirsdag i måneden kl. 10-12.
Lis Fallenkamp, tlf. 4798 1122.
 1. onsdag i måneden kl. 10-12.
Vibeke Nielsen, tlf. 4710 0830.
 2. onsdag i måneden kl. 10-12.
Grethe Madsen, tlf. 4717 5126.
 4. onsdag i måneden kl. 10-12.
Grethe Holmberg Høge, tlf. 4498 0092.

Indendørsaktiviteter i Ølstykke

Madlavning og samvær

Tid: første torsdag i måneden, kl. 16.30.
Sted: Hampelandskolen
Vi lægger ud med vores 6. sæson.
Vi hører ofte om mormor-mad.
Mon ikke vi skulle prøve et par retter. At smage mad, som vores MORMOR lavede den!
Vi kan godt være et par stykker mere på holdet. Da, jeg er på højskole først i september, er vores første mødedag 12/09-2013 Derefter første torsdag i måneden. Vi mødes på Hampelandskolen kl. 16.30. som vi plejer. Materialeudgifter: 2x50 kr. (kontor udgifter.)
Madvarer indkøbes samlet. Regningen deles vi om. Vi ses. Birgitte Friis-Mikkelsen. Mail: vimselau@gmail.com. Eller ring på Mobil: 26248218

Sangafterner

Sted: Græstedgård lokale 7
Tid: Der er sangaftern på følgende torsdage: 29/8, 26/9, 24/10, 21/11, 2013. Der er enkelte ledige pladser på holdet.
Vi sætter stor pris på glæden ved at synge ud fra at "hver fugl synger med sit næb". Vi mødes med gamle og nye venner i hyggeligt samvær ved sangen og over kaffen.
Man skal indkøbe Seniorsangbo-

gen, der koster ca. 175 kr. Dertil et sæt evergreens, som man køber af Kirsten Orbe til 150 kr.
På grund af pladsforholdene er deltagerantallet begrænset til 50.
Kontakt Kirsten Orbe, for at sikre at der er plads på holdet. Telefon 60802141.

Strikning/hygge

Sted: Græstedgård lokale 10
Tid: 3. onsdag i måneden kl. 13.00-16.00.
Datoer :21/8, 18/9, 16/10, 20/11, 18/12-2013.
Vi glæder os til at se jer.
Oplysninger hos Inge Hjort, tlf. 4717 7650 eller Ulla H. Jensen, tlf. 3027 9617.

Maleklub

Sted: Toftehøjskolens formningslokale, Ølstykke.
Tid: 1. og 3. tirsdag i måneden kl. 15.30 -19.30 fra september til og med april.

Vi maler med akrylmaling på lærred og hygger os sammen. Indimellem vil der være undervisning, men ellers vil vi inspirere hinanden. I løbet af sæsonen vil vi tage ud og hente inspiration på udstillinger, hos andre maleklubber eller andet.

Indendørsaktiviteter i Ølstykke

Pris for deltagelse er kr. 300, som dækker kaffe/te og kage hver gang og tilskud til udflugter og undervisning.

Der er plads til ca. 15 i lokalet, så man har primært plads på holdet den ene dag, men hvis der er plads er man velkommen til at komme begge dage.

Henvendelse til Hanne Knudsen, 3023 8096 eller send gerne en e-mail til hgk@pc.dk

Whist

Tid: Mandage kl. 18:30 - 23

Sted: Græstedgård lokale 8

Hør nærmere hos

Inga Møller, hvis du har lyst til at spille.

tlf. 30 29 80 28

Herreværelset

Torsdage i lige uger kl. 17.00-22 eller 19.00-22.00.

Sted: Græstedgård lokale 9

Herreværelser er **kun** for mænd.

Vi tager på udflugter, et spil kort, terning, dart eller hører foredrag om arbejdsliv, ferieoplevelser, madlavning, m.v.

Af pladsmæssige årsager må vi desværre melde holdet optaget.

Flemming Larsen på tlf. 4115

0976 eller Svend T. Jensen på tlf. 2067 9617.

Jazz-dans

Sted: Græstedgård

Tid: søndag, den 29.9.2013 kl. 14.00

Vi danser jazz søndag eftermiddag og der serveres kaffe og hjemmebagt brød. Derudover kan der købes øl og vand.

Håber vi ses til nogle hyggelige timer

Inge Hjorth

Besøgsvenner

Interesserede nye besøgsvenner og besøgsmodtagere kan henvende sig til Inge Hjorth og få en snak om mulighederne for hyggeligt samvær tlf. 4717 7650



Niels Larsens Bogtryk ApS

Kopi • Print • Offset
Stans • Præg • Bogbind

Tlf. 47 17 45 56

nlbtryk@nlbtryk.dk

www.nlbtryk.dk

Egedal Kommunes fest for pensionister 2013

Afholdes **torsdag, den 24. oktober 2013, kl. 17.00** i Ølstykke Hallen med spisning, dans og underholdning

Der vil være underholdning ved Swing Sisters, som består af Kirsten Siggård, Liselotte Norup og Kirsten Vaupel samt det lokale orkester Jensen og Co.

Pris kr. 150,00.

Der sælges billetter fra Ølstykke Bibliotek, Smørum Bibliotek, Hep Huset i Stenløse og i Ganløse. Billetsalget starter den **2. september kl. 14.00 til 16.00.**

Billetter til bus fra Smørum, Ganløse og Stenløse koster kr. 50,00

Susannes fod & voksklinik

"Plej fødder og krop - sundt fornuft"

- ♥ **Alm. fodbehandling 300,-**
Fodbad, klip, slid, oprensning, fjernelse af hård hud, massage m. creme
- ♥ **Behandling af patienter der får kommunalt tilskud**
- ♥ **Mulighed for behandling i eget hjem + køretøjsbidrag**
- ♥ **Voksbehandlinger**
- ♥ **Shellac, hænder/fødder 300,-**
- ♥ **Gaveidé** **UNIK BOKS**

Endvidere fjernes
liggør, behandles
nagrede negle, udvidet
fodbehandling ved svære
fodder, påklæbelse af egen
neglelak, klipping
af fingernegle.

**Fast
kunderabat**



Susanne Lorenzen,
Lægeassistent, fodplejer
og håndfod
voksbehandler

Stemure Lorenzen
Stenløsevej 27, 3660 Stenløse
Tlf. 27 40 64 64

For mere info og priser,
se min hjemmeside
www.susannedeagruks.dk
sus.lorenzsen@gmail.com





Egedal Handyman

- lettere vedligeholdelse af hus og have

Havearbejde



Malerarbejde



Indendørs



Kontakt / Priser



Velkommen til Egedal Handyman!

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

Hvad jeg kan gøre for dig?

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

- så lad mig hjælpe! Jeg løser opgaver som:

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

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

Med hilsen
Flemming Larsen

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

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



Dyrene På Torvet



Din dyrehandel i Ølstykke

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

www.dyrenepaatorvet.dk

Levering **39,-kr**

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

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

Åbningstider:

Man-fre 10.30 - 18.00

Lørdag 10.00 - 14.30



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