

Ældre Sagen

2. halvår 2026



Foto: Niels Mehnke, rhododendron parken ved Nivaagaard Malerisamling

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

De skal sikre, at de ældre og pårørende bliver hørt



Ældre Sagen i Fredensborg har udpeget lokalafdelingens formand, Vivian Barnekow, og bestyrelsesmedlem Louise Mehnke til at repræsentere kommunens ældre i det nye Ældre- og Sundhedsudvalg for Nordsjælland. Privatfoto

Ældre Sagen har etableret 17 nye ældre- og sundhedsudvalg på landsplan for at sikre, at ældres og pårørendes stemmer bliver hørt i de nye sundhedsråd, der er oprettet som følge af sundhedsreformen.

De nye udvalg skal arbejde for at skabe større sammenhæng mellem sundhedsvæsenet og ældreplejen, og lokalt er der nu udpeget to medlemmer, formand Vivian Barnekow og Louise Mehnke, der også sidder i Ældre Sagens bestyrelse lokalt. Nu sidder de i det ene af de 17 udvalg, der følger sundhedsreformen i Nordsjælland.

En af de første store opgaver bliver at følge arbejdet med de kommende nærsundhedsplaner, som skal sætte retningen for de lokale sundhedsindsatser i de kommende år, fortæller Ældre Sagen i en kort pressemeddelelse.

– Ved det konstituerende møde på Ældre Sagens hovedsæde i Snorresgade i København blev Finn Weidekamp valgt som formand for udvalget, mens Vivian Barnekow blev valgt som næstformand, fortæller Ældre Sagen.

Tal bedre sammen – en kæmpe opgave

Ifølge Ældre Sagen er der et stort behov for bedre koordinering mellem sygehuse, praktiserende læger og kommuner. I 2025 var omkring 280.000 danskere over 65 år i kontakt med alle tre sektorer, og mere end 73.000 sygehusophold blandt ældre blev vurderet som forebyggelige.

– Vi står med en historisk mulighed for dialog med lokale politikere og for at bidrage til den sammenhæng mellem sundhedsområdet og ældreplejen, som mange ældre efterspørger, har Ældre Sagens vicedirektør Michael Teit Nielsen udtalt i forbindelse med etableringen af de nye udvalg.

Med udpegningen af Vivian Barnekow og Louise Mehnke får Fredensborg Kommunes ældre nu en direkte stemme i arbejdet med at påvirke de lokale beslutninger om fremtidens sundheds- og ældreindsatser i Nordsjælland, fremhæver Ældre Sagen.

Hertil kan man tilføje, at udvalget kan trække på Louises Mehnkes erfaring fra de seneste fire år som formand for Social- og Sundhedsudvalget i Fredensborg Kommune frem til udgangen af 2025.

**Artikel fra www.TjekFredensborg.dk
skrevet af redaktør Steffen Slot**

FORMANDENS ORD

Kære medlemmer

Farvel til en dygtig formand

I de sidste fire år har "Formandens ord" været Erik Daugaard Jensens. I det sidste nummer af vores halvårsblad, meddelte Erik, at han ikke ønskede at fortsætte som formand.

Erik efterlader en robust organisation, hvor vi i skrivende stund har 9.520 medlemmer og 381 frivillige.

Det ligger i sagens natur, at der er meget arbejde med at lede en så stor organisation, og selv om der er en arbejdende bestyrelse bag, så har Erik trukket et meget stort læs. Der har ikke været nogen opgave, der var for lille til at påtage sig, og heller ingen opgaver, der var for store.

Derfor var bestyrelsen også enig om at Erik fortjente at få Ældre Sagens ærebevis.

Det er ikke hvem som helst, der kan få æresbevis – der skal ansøges, og det er Ældre Sagens Landsbestyrelse, som vurderer om det kan tildeles, men selvfølgelig skulle Eriks store indsats værdsættes.

Årsmødet

Årsmødet er altid et af de store højdepunkter i Ældre Sagens lokalafdelinger. I Fredensborg holdt vi årsmøde i starten af marts, og der var en rigtig god stemning. 175 medlemmer havde lagt vejen forbi for at høre om, hvad der var sket i Ældre Sagen Fredensborg i året, der var gået, og for at deltage i valget af 6 bestyrelsesmedlemmer og et antal suppleanter for det kommende år.

Vi startede med en fællessang 'Regnvejrsdag i november'

Den mundtlige beretning fokuserede på emner som det social-humane område med mere end 200 frivillige, motionsområdet med mere end 500 motionstimer på ugeplan, IT-support, generationsmøder, ældre- og sundhedspolitik, Herreværelse, Dameværelse, reparationscafe, foredrag, sprog, kultur, krea, udflugter, rejser og meget mere.

I det store hele fremstår Ældre Sagen Fredensborg som en forening, der er velorganiseret og særdeles aktiv med et utal af aktiviteter. Og det vil vi gerne fortsætte med at være – og måske endda få nye emner og aktiviteter med i paletten.

Bestyrelsen har efter årsmødet konstitueret sig for 2026. Jeg er blevet formand, og Susan Krog er valgt som næstformand.



Foto: Niels Mehnke

Tidligere formand
Erik Daugaard Jensen
Foto: Niels Mehnke



Formanden

Vivian Barnekow

Foto: Peter Dahlerup



Og hvad nu?

I mine to år som næstformand har jeg fået indsigt i formandskabets omfang, så jeg ved hvad jeg går ind til, og jeg går til opgaven med stor entusiasme, især fordi jeg har en velfungerende bestyrelse med mig. Jeg vil meget gerne styrke det gode samarbejde, vi allerede har med både politikere og administration på det ældre- og sundhedspolitiske område. Sundhedspolitik er et område, jeg har beskæftiget mig meget med i mit arbejdsliv.

Vi vil også sætte øget fokus på ensomhed. Vi starter et projekt, hvor vores frivillige opsøger borgere, som ikke selv formår at tage det første skridt ud i fællesskaber med andre. Planen er gradvist at bygge små netværk op, som kan give øget livskvalitet for den enkelte. Det er et projekt som indgår i vores partnerskabsaftale med kommunen, og hvor vi har fået økonomisk støtte fra Seniorpuljen.

Og så er der vores smertensbarn – Ældre Sagens nye bookingsystem, som volder besvær for både de af vores medlemmer, som gerne vil melde

sig til vores aktiviteter, og for vores aktivitetsansvarlige i bestyrelsen, som kæmper med et system der stadig har begyndervanskeligheder. Vi håber, at en større brugervenlighed sniger sig ind i systemet. Og så ser vi frem til en ny sæson med en mængde aktiviteter, som tilbydes alle vores medlemmer.

Et trist farvel

I det tidlige forår måtte vi desværre tage afsked med vores kasserer, Anders Lindvik, som døde pludseligt. Anders var et meget aktivt medlem af Ældre Sagen Fredensborg bestyrelse. Han var vores dygtige kasserer og en dygtig formidler. Når han fremlagde regnskabet, var det med humor, og på en måde så alle kunne følge med. Han var altid klar til at påtage sig nye opgaver, som for eksempel med at rådgive vores hovedkontor om fejl og mangler ved vores nye bookingsystem – og der var mange. Vi savner Anders rigtig meget.

Med venlig hilsen
Vivian Barnekow

Fredag d. 29. april 2016 – en minderig dag for Herreværelset

**Nå, og hvorfor så det? Det er jo evighe-
der siden, sidder du og tænker.**

Og ja, det er rigtigt, men den 29. april 2016 havde vi det første møde på Nivågård med 28 deltagere, hvor vi blev enige om, at det ville være en god idé med et Herreværelse. Og det er siden blevet en stor succes med nu mere end 400 medlemmer.

Men tiden er også bare gået hurtigt siden det første møde - og hvor er den tid blevet af. For nu har vi så allerede fejret vores 10 års fødselsdag, og det var en dag, der både skulle markeres og festliggøres.

Og det blev den så, for den 1. maj kunne vi fejre den runde dag med et festfyrværkeri af sædvanlige gode snakke, stor munterhed og her til lejligheden også et fantastisk underholdende indlæg.

Der sad vi så. 84 forventningsfulde og meget humørfyldte deltagere, bænket ved 3 langborde med en kop kaffe og en lille skarp til halsen. Hvad skulle der ske? Hvad ville der blive disket op med for at fejre denne mærkedag?

Så efter velkomst og den obligatoriske fællessang kunne dagens indlæg, der indtil dette tidspunkt var hemmeligholdt, præsenteres.

Og lyden fra indlægget kom oppe fra balkonen. En spillemand havde forvildet sig derop med sin fiol og begyndte så her at spille sangen "If I was a Rich Man" fra musicalen "Spillemand på en tagryg". En festlig melodi, som kom vandrede hele vejen fra balkonen, ned

ad trapperne og ind gennem døren til mødelokalet for så her at finde vej til scenen – altså både spillemanden og musikken.

Og jo, det var Kim Sjøgren i egen person, der var ankommet storspillende til Herreværelset.

Og så kom stemningen til denne store dag mere end helt i top. Jeg kan faktisk ikke finde positive ord nok for Kim Sjøgrens fantastiske optræden for os. Det var en mand, der underholdte på slap line – helt slap line.

En guds gøgler og entertainer, der med sin musikalske evner formåede at holde et fantastisk "Tour de Latter" i ca. 1½ time.

Efter Kims forrygende underholdning var der almindelig god mandesnak over en kold øl/vand, mens ihærdige myreflittige frivillige sørgede for, at vi også fik en særdeles god herreret til at fejre dagen med. Nemlig en god gammeldags wienerschnitzel med "drenge" (ansjos, revet peberrod, kapers og citron), brasede kartofler, ærter og selvfølgelig med en rigtig god sovs til.

Og der blev snakket, fortalt røverhistorier og grinet, som der jo altid gør på vores møder i Herreværelset. Det var en super god fejring af



Herreværelsets 10 år. Og tusind tak til alle jer medlemmer, der er med til at gøre Herreværelset til et fantastisk mødeforum for os unge mænd. Og naturligvis også en stor tak til de frivillige, der holder hjulene i gang.

Og gennem de nu 10 år, der er gået siden det første møde, har vi holdt mere end 200 møder med spændende foredrag, ølsmagning, vinsmagning og selvfølgelig også julefrokost. Det har været 10 fantastiske år med mange gode snakke, nye bekendtskaber og megen munterhed.

Og vi har siden det første møde holdt vores møder i Byens Hus, hvor der er fantastiske gode mødefaciliteter. Vores møder er fredage i lige uger, altså hver anden fredag, og vi starter mødet kl. 11 med kaffe, en fællessang og derefter mødets foredrag/indlæg. Herefter er der frokost med 2 stk. lækker smørrebrød med 1 øl/vand, og vi afslutter senest kl. 14.

Hvis du vil vide mere om Herreværelset og vores møder, kan du læse mere om os på Ældre Sagen Fredensborgs hjemmeside, og du vil altid være velkommen som medlem af Herreværelset.

**Med venlig hilsen
Bent Marcussen**

Foto: Bent Kallemose



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





Dameværelset fyldte 8 år

Der var god stemning i Dameværelset, da vi fejrede 8 års fødselsdag med foredrag, fællesskab og god mad.

Vi startede formiddagen med at synge fødselsdagssang, og bagefter holdt sognepræst Sarah Auken foredraget "Om Gud og Dolly Parton".

Det var både underholdende og tankevækkende. Sarah fortalte om Dolly Partons liv, hendes særlige måde at møde mennesker på og om håb, tro og fællesskab. Undervejs var der også små musikalske indslag, som gav ekstra liv til fortællingen.

Det var et foredrag med både humor og varme, og der blev både smilet, nikket genkendende og sunget lidt med rundt om bordene på bl.a. "I will always love you" og "Jolene". Dolly Parton skrev i øvrigt de to kæmpe hits på samme eftermiddag.

Efter foredraget hyggede vi videre med dejlig mad. Og når man har fødselsdag, hører der selvfølgelig lidt ekstra forkælelse til - og alle fik lækker jordbærkage til kaffen.



En stor tak til Sarah Auken for et godt foredrag og ikke mindst til de frivillige, som endnu en gang sørgede for en hyggelig og vellykket formiddag i Dameværelset.

Tekst og fotos:
Louise Mehnke



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



FÆLLES- SPISNING

på Klimahandledagen

I forbindelse med Klimahandledagen den 23. april, hvor mennesker over hele landet samledes om at gøre en indsats for klimaet, havde Lystholm Plejecenter og Ældre Sagen Fredensborg inviteret til fællesspisning i Lystholms Café.

Det blev nogle rigtig hyggelige timer med god stemning og tid til nærvær.

Fredensborg Kommune Mad & Måltider stod for et velmagende og klimavenligt måltid, som bestod af gulerodssuppe med sprøde croutoner, kyllingebolognese med pasta og broccoli samt en lækker brownie (med bønner i) til kaffen. Snakken gik livligt rundt om bordene, og der blev både delt historier og grin.

En særlig tak skal rettes til Ingrid Prehn, som er en helt fantastisk koordinator og en stærk drivkraft bag arrangementet.

Også stor tak til de frivillige fra Ældre Sagen, som hjalp med serveringen – Astrid og Jytte – samt alle de øvrige hjælpere, der bidrog til den gode oplevelse.



Fra bestyrelsen deltog, ud over Ingrid Prehn, også formand Vivian Barnekow og bestyrelsesmedlem Louise Mehnke.

Tak til alle deltagere for at være med til at skabe god stemning med hinanden og for plejehjemmets beboere. Fællesskab og omtanke for klimaet gik hånd i hånd.

Tekst og fotos:
Louise Mehnke

Ny kampagne i 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 salgsvurdering på tlf. 49 14 14 49.



*Gælder hele 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 for hele 2026

Nyt fra IT-Cafeen



Se mere information omkring IT
på side 34 og 35

IT-caféens Temadage fortsætter.

Temadage er en uformel undervisningsform, der afsluttes med tilbud om individuel hjælp i relation til dagens emne. Efter mødet får deltagerne tilsendt undervisningsmaterialet, såfremt vi har en korrekt mailadresse.

Vi har den seneste periode undervist i Ældre Sagens nye bookingsystem Membersite, i forståelse af internettet, samt i AI eller kunstig intelligens. Og vi har netop taget hul på gennemgang af forskellige apps, for at bidrage til bedre udnyttelse af smart-telefonens muligheder. Første app-serie var "rejse-apps" omfattende nyttige hjælpeværktøjer til transport, fx med tog, bus, metro eller flextrafik. Tilhørerne lærte, hvordan man for eksempel kan finde rute, følge med i forsinkelser og købe billetter, ligesom mange fik installeret det elektroniske rejsekort på telefonen. Vigtigt netop nu, da det fysiske rejsekort er ved at udgå.

Overgangen til det nye bookingsystem Membersite har været en udfordring, både for brugerne, for Ældre Sagen og for IT-supporterne. En af de hyppigste fejlkilder har været uoverensstemmelse mellem navneoplysninger, registreret i Ældre Sagens system, og oplysninger i passet. I mange tilfælde har det været nødvendigt, at få rettet navneoplysninger i Ældre Sagen.

Vi opfordrer alle, der har bookingproblemer eller IT-problemer af den ene eller anden slags, til at søge hjælp i Ældre Sagens IT-caféer, hvor hjælpsomme supportere hver uge sidder klar til at vejlede og løse problemer.

**Vi glæder os til at hjælpe dig
Hilsen IT-supporterne**

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

Donation giver **ny cykel** til Skovgården



Ældre Sagen har arbejdet intensivt på at skaffe fondsmidler til både indkøb af nye cykler og reparation af de cykler, som vores cykelpiloter bruger på kommunens plejecentre. Cyklerne er med til at skabe gode oplevelser og livsglæde for beboerne gennem ture i lokalområdet.

Takket være en donation på 75.000 kroner fra Aage og Johanne Louis-Hansens Fond kan et af kommunens plejehjem nu få glæde af en ny side-by-side-cykel. Bevillingen er givet på baggrund af en ansøgning fra Ældre Sagen.

Efter en gennemgang af cykelparken på kommunens plejecentre er valget faldet på Skovgården, som dermed får glæde af donationen.

Skovgårdens ledelse skriver:

"Jeg er utrolig glad for, at Ældre Sagen har besluttet at hjælpe Skovgården økonomisk, så vi nu kan tilbyde vores beboere at komme ud og nyde de smukke omgivelser omkring Skovgården på en side-by-side-cykel.

Det betyder utrolig meget for vores beboere at opleve den smukke natur og den friske luft. Det giver livskvalitet. Alt, hvad der medvirker til at berige livet, når man bor på plejehjem, har stor betydning.

Vi har allerede cykelpiloter tilknyttet på Skovgården, men vi kan sagtens bruge flere. Vi er også glade for vores rickshawcykel, men på en side-by-side-cykel har beboerne mulighed for selv at cykle med på turen. Flere har allerede sagt, at det vil de meget gerne.

Så tusind tak på egne og beboernes vegne."

Birgitte Petersen
Centerleder

Vi søger flere cykelpiloter

Samtidig vil vi benytte lejligheden til at opfordre flere frivillige til at blive cykelpiloter på kommunens plejehjem.

Som cykelpilot er du med til at give ældre beboere gode oplevelser, frisk luft og nærvær gennem hyggelige cykelture. Du behøver ikke særlige forudsætninger – blot lysten til at gøre en forskel og dele nogle gode timer med beboerne.

Har du interesse i at høre mere om opgaven som cykelpilot, er du meget velkommen til at kontakte Ældre Sagen.

Jørgen Lastrup

Mobil 30 66 99 24 - mail: gad-lastrup@outlook.dk

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

SAMMEN MOD ENSOMHED



Ensomhed er en af de største udfordringer for mange ældre.

KARLEBO KRO

Selskaber | Events | Mad ud af huset | Catering



Når arbejdslivet slutter, helbredet svigter eller man mister en ægtefælle eller nære venner, kan det sociale netværk blive mindre og dagene føles lange.

Ældre Sagen oplever, at ensomhed ikke kun handler om at være alene.

Det handler om at savne fællesskab, nærvær og følelsen af at høre til.

Vi arbejder på at skabe fællesskaber og aktiviteter, hvor mennesker kan mødes, dele oplevelser og knytte venskaber.

Vi kan præsentere dig for forskellige muligheder, som kunne være noget for dig.

Vi kan hjælpe dig til at tage det første skridt ind i et nyt fællesskab eller en ny aktivitet.

Kontakt

Anna-Lise Stokholm Mobil: 23 81 91 59 Mail: js-al@webspeed.dk

Ingrid Prehn Mobil: 20 10 19 40 Mail: i.o.prehn@gmail.com

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



DANSKE LÆGERS VACCINATIONS SERVICE

DANZOSTER

DLVS har indgået et samarbejde med Gentofte/Herlev Hospitaler i forbindelse et forskningsprojekt benævnt "DANZOSTER", der skal forebygge helvedesild. Sagt på et lægefagligt sprog forebygger vaccinen Herpes Zoster, og beskyttelsen forventes at vare i mindst 10 år.

Helvedesild er en virusinfektion, der er forårsaget af en latent skoldkoppevirus, der reaktiveres senere i livet ofte i forbindelse med et svækket immunforsvar.

Deltagerne i forsøget er 65+ og vil tilfældigt blive udvalgt til enten at modtage vaccinen eller ikke at modtage den.

Forsøget udføres i to omgange hhv. i juni og august 2026.

HURTIG INFO!

Tilmeld dig til
Ældre Sagen
Fredensborgs
NYHEDSBREV
På

[www.aeldresagen.dk/
fredensborg](http://www.aeldresagen.dk/fredensborg)

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

Tirsdags Café

For demente og deres pårørende i Humlehuset Ida Tesdorpfvej 2, Humlebæk.

Caféen drives i samarbejde med Fredensborg kommune.

Der er åbent fra 13.30-15.30 hver anden Tirsdag i ulige uger.

For mere information kontakt:

Anna-Lise Stockholm mobil 23 81 91 59

Britta Gad Johansen mobil 20 55 04 06

Demens kor

Ældre Sagen vil oprette et demens kor

Det vil blive annonceret på Ældre Sagens hjemmeside, i nyhedsbrev og lokal avisen

For mere information kontakt

Ingrid Prehn mobil 20101940

Anna-Lise Stockholm 23 81 91 59

Fælles spisning på plejecenteret Skovgården

Boserupvej 601 Humlebæk

Ældre Sagen inviterer til fællesspisning på følgende datoer

Tirsdag den 15. september fra kl. 12-15

Torsdag den 26. november fra kl. 12-15

Der bliver serveret en 2 retters menu et glas vin/øl og vand pris 200 kr.

Fællesspisning handler om mere end mad. Det giver mulighed for samvær, gode samtaler og nærvær. En hyggelig hverdag for beboerne og gæster udefra.

For yderligere oplysninger kontakt

Astrid Lyngsø mobil 22 79 12 71 eller Ingrid Prehn mobil 29 10 19 40



Nyboder



Brandmuseum



Sølyst

Torsdag den 27. august kl. 11.00

Sankt Pauls Gade 24, 1313 København K

Vi mødes til rundvisning i Nyboders minde-
ter og byvandring i kvarteret.

Med Christian 4.s. etablering af Nyboder blev
der skabt en helt ny bydel i

København – et levende fællesskab med en
særlig kropsånd blandt flådens folk,
kendt som *Holmens faste stok*.

Holmen var Danmarks største arbejdsplads,
og Nyboders beboere havde deres egen kirke,
skole, hospital og lovgivning, håndhævet af de-
res eget politi.

I midten af 1700-tallet boede der op mod 6.000
mennesker i Nyboder, og i dag er
antallet ca. 2.200, alle med tilknytning til For-
svaret. Privatliv og arbejdsliv smeltede
sammen i Nyboder og gør det stadig den dag
i dag.

Vi ser også en mindestue – en autentisk lejlig-
hed og får et indblik i livet i de gule huse.

Rundvisningen varer ca. 1½ time

Deltagerpris: 94 kr.

Max. 14 deltagere

Mødested på adressen 10 min. før

**Tilmelding kun på hjemmesiden fra 6.
august kl. 9.00 til og med 20. august**

**Kontaktperson: Connie Christiansen
40 89 49 37**

Hold 1:

Torsdag den 1. oktober kl. 11.00

Hold 2:

Torsdag den 1. oktober kl. 13.00

Hellerupvej 5B, 2900 Hellerup

Gentofte BrandMuseum er beliggende på en
sædeles velbevaret brandstation, der var i
drift fra 1909 til 1939. Samlingen omfatter ude-
lukkende de originale køretøjer og materiel,
der har været benyttet i Gentofte kommune fra
1700-tallet op til i dag.

Vi skal bl.a. se håndkraftsprøjter fra de gamle
sprøjtehus og motordrevne brandbiler, Nord-
europas ældste danskbygget autosprøjte fra
1919, Triangel-sprøjter fra 1930-erne og en of-
ficervogn fra 1946.

Rundvisningen varer ca. 1½ time

Deltagerpris: 98 kr.

Max. 12 deltagere pr. hold

Mødested på adressen 10 min. før

**Tilmelding kun på hjemmesiden fra 6.
august kl. 9.00 til og med 15. september**

**Kontaktperson: Marianne Jørgensen
49 14 75 73**

Mandag den 12. oktober kl. 11.00

Emiliekildevvej 2, 2930 Klampenborg

Sølyst har mere end 500 års historie og tradi-
tioner bag sig. I 2010 indviede Højeste broder
H.M. Dronning Margrethe skivemuseet, som
er beliggende ved Sølyst.

Sølyst blev bygget af silkekræmmer Julius Frø-
ichen i 1724 som landsted. En af de mest kend-
te ejere var finans- og handelsminister Greve
Ernst von Schimmelmann. I hans tid på Sølyst
(1776-1831) blev det samlingssted for alle, hvem
kunst og videnskab havde påtrykt åndens san-
de stempel, som Adam Oehlenschläger, Bertel
Thorvaldsen og mange andre.

I 1949 blev Sølyst købt af Det Kongelige Kjø-
benhavnske Skydeselskab og Danske Broder-
selskab og har siden været Selskabets Domicil
og ramme om de traditionsrige skydninger.

Der opbevares flere end 2.000 malede skiver,
som skydebrødrene gennem århundreder har
foræret Selskabet ved deres optagelse. Motiver-
ne er mangfoldige, og mange af landets kendte
kunstnere har malet skiverne. Samlingen be-
trages i dag som bevaringsværdig kulturarv.

En kyndig historiefortæller viser os rundt og
fortæller den spændende historie om Sølyst og
Selskabets traditioner.

Rundvisningen varer ca. 1½ - 2 timer

Deltagerpris: 130 kr.

Max. 24 deltagere

Mødested på adressen senest 10 min. før

**Tilmelding kun på hjemmesiden fra den
6. august kl. 9.00 til og med den 28. sep-
tember**

Kontaktperson: Per Krog 60 49 02 25

**Alle tilmeldinger skal ske på
www.aeldresagen.dk/fredensborg**

Gåture i 2. halvår

Langstrupstien

Vi mødes på østsiden af Nivå Station den 27. august kl. 10:00.

Husk at medbringe mad og husk, at det ikke er nødvendigt med forhåndstilmedling.

Vi spadserer fra Stationen ad Smedebakken ned til Gammel Strandvej. Ad den går vi ned til Rododendronparken på Nivågård. Herfra går vi af de gamle stier frem til Nivå Teglværk og videre gennem kvarteret med de gamle arbejderboliger til Gammel Strandvej, som passeres, så vi fortsætter langs nordsiden af Nive Å.

Vi går under den gamle Jernbanebro og fortsætter ad Langstrupstien langs åen frem til Jelle Bro. Vi fortsætter langs stien frem til motorvejsbroen og drejer herefter ad stien mod Vejenbrød. Vi drejer dog af til højre hen til Vejenbrødvej og går ind i Langstrup Mose. Måske kan vi her finde et sted at spise vor medbragte mad. Vi går tilbage ad Vejenbrødvej frem til Vejenbrød, går gennem byen og under motorvejen.

Vi passerer Kongevejen og går videre ad Møllevej frem til Nivå Kirke og senere Nive Mølle. Vi drejer ad stien nordpå til det gamle sprøjtehus og derfra tilbage til stationen.

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

Karlebo Turen

Vi mødes foran Karlebo Skole den 28. september kl. 10:00.

Husk at medbringe mad og husk, at det ikke er nødvendigt med forhåndstilmedling.

Byvandring i Karlebo Landsby, hvor der fortælles om nogle af de gamle bygningers historie i Karlebo Landsby. Vi hører om skolen og dens forgængere, ser den årtusinde gamle langdysse, som vel er det ældste fortidsminde i selve Karlebo. Vi hører lidt om selve landsbyen og dens historie frem til i dag.

Vi fortsætter mod vest forbi missionshuset, telefoncentralerne og videre til nuværende Karlebo Kro. Også middelalderkirken ser vi på og går længere ad Karlebovej gennem byen til den gamle Karlebo Kro fra 1627. Også de to købmandsforretninger, de to andre små Karlebo skoler, smeden og hjulmageren samt meget andet ser vi på.

Vi slutter med at gå en tur ud til Karlebo Mølle via den gamle kirkesti og herfra tilbage til Skolen, hvor vi finder et sted at spise.

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



Vær med til at skabe stjernestunder for ældre på Benediktehemmet

Har du lyst til at gøre en forskel for ældre mennesker og samtidig blive en del af et hyggeligt fællesskab?

Benediktehemmet i Fredensborg søger frivillige til to forskellige aktiviteter, hvor nærvær, smil og gode oplevelser er i centrum.

Bliv en del af Festgruppen

Fire gange om året forvandler vi spisesalen til restaurant og inviterer beboerne til en festlig temaaften med middag, musik og underholdning. Som frivillig hjælper du med at pynte op, byde beboerne velkommen, skabe en hyggelig stemning omkring bordene og afslutte aftenen sammen med medarbejderne. Vi mødes typisk kl. 16.30–20.30.

Vær med til stolegymnastik og ballonspil

Vi søger også frivillige til vores ugentlige aktiviteter tirsdag, onsdag eller torsdag kl. 10.00–11.30. Sammen med medarbejdere og andre frivillige deltager du i stolegymnastik, sang, bevægelse og ballonspil. Du

behøver ikke have særlige forudsætninger eller erfaring som frivillig – vi sørger for en god introduktion, og lysten til at være sammen med ældre mennesker er det vigtigste. Et par timer om måneden eller om ugen kan være med til at skabe glæde, fællesskab og gode stunder for vores beboere.

Har du lyst til at være med i det små, der betyder noget i hverdagen?

Kontakt: Mayianne Evelyn Saphina Bech, aktivitets- og frivilligkoordinator
Tlf: 20 36 62 58, Mail: maesb@fredensborg.dk, Benediktehemmet, Benediktevej 30, 3480 Fredensborg

Ingrid Prehn Ældre Sagen, Mobil 20 10 19 40, mail: i.o.prehn@gmail.com

Viden om demenskor

Af Hanne Mette Ochsner Ridder, ph.d. & professor

Demenskor er et tilbud til mennesker, der lever med demens. Deltagelse i et demenskor øger trivsel og kan på sigt have en forebyggende og sundhedsfremmende effekt.

Når vi synger, aktiverer vi vores vejrtrækning, bevægelse, følelser og erindring, og herudover er sang katalysator for fællesskabsoplevelser. Derfor kan deltagelse i et demenskor påvirke den enkelte sanger positivt og på sigt have en forebyggende og sundhedsfremmende effekt.

Der findes forskellige typer af demenskor. Et demensvenligt kor er, hvor korleder har en særlig viden om demens, og hvor der er plads til, at sangere med demens fortsætter i koret så længe, det giver mening for dem. Et demenskor henvender sig direkte til mennesker, der lever med demens. Det kan være nydiagnosticerede, hjemmeboende demensramte

eller borgere, der bor på plejehjem. De har alle vidt forskellige behov. Koret med nydiagnosticerede retter sig måske kun til den gruppe, hvorimod de andre former for demenskor kan være åbne, når det kommer til alder, demensstype samt inddragelse af pårørende og frivillige.

For nogle kor er det nødvendigt, at korleder har høj faglig indsigt i demens og kommunikation for at kunne tage vare om sangernes behov, og her vil det være relevant, at koret ledes af en musikterapeut. For andre kor vil korleder kunne støttes af fagpersoner med viden om demens, og koret vil mere have karakter af musikalsk og social stimulering end en terapeutisk tilgang. Musikterapeuter med erfaring i demens underviser via Sangens Hus korledere i at stå for demenskor og kan desuden efterfølgende supervisere korledere.

KOMMENDE KONCERTER:

Spisning og Koncert med Gry fredag den 9. oktober 13:00 i Egedal Byens Hus

Nyd Grys flotte sangstemme, charmerende væremåde og hendes store nærvær, når hun interagerer med publikum. I bagagen har hun samtidig et stort repertoire af kendte Grand Prix hits, GIRO 413 hits samt Elvis og ABBA numre.

Hun er især kendt for sin egen vindersang fra Melodi Grand Prix: *Kloden Drejer* og hendes berømte rejhep.

Du får to stykker smørrebrød, 1 øl/vand eller et glas vin samt kaffe med kringle for kun kr. 200,-.

Du skal tilmelde dig på Ældre Sagen Fredensborgs hjemmeside: www.aeldresagen.dk/fredensborg
Arrangementet er kun for medlemmer af Ældre Sagen.

Der er adgang til lokalet fra kl. 12:30.

Spisning og Koncert med Vibeke Hoby fredag den 4. december kl.13:00 i Egedal Byens Hus

Vibeke Hoby er et sandt energibundt, der i den grad formår at få publikum til at feste, danse og synge med. Det er kult, kitsch og fællessang, når Vibeke inviterer til fællessang på et væld af hits.

Her er både ikoniske dansktop-hits som *Gid du var i Skanderborg*, *Eviva España*, *Sommer og sol*, *Den knaldrøde gummibåd*, *Du burde købe dig en tyrolerhat*, *Sikken'n fest*, og måske bliver publikum også inviteret til en omgang Volvo B18.

Du får to stykker smørrebrød, 1 øl/vand eller et glas vin samt kaffe med kringle for kun kr. 150,-.

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

Arrangementet er kun for medlemmer af Ældre Sagen.

Der er adgang til lokalet fra kl. 12:30.

Begge koncerter er støttet af

**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv



AFHOLDTE KONCERTER I 1. HALVÅR 2026

Ældre Sagen i Fredensborg har atter afholdt flere koncerter i foråret. De er alle gennemført med stor succes, og alle har været udsolgte.



Thoppper

Han er en alsidig artist, der skaber en rigtig god stemning med country-hits som "Country Roads" krydret med country-udgave af bl.a. "Avenuen" og "Her i vores hus er glæde". Thopper har det sidste årti gjort sig bemærket som country-sanger, men spillede også dansk top sange. Han spillede også kendte sange fra Shubidua.

En god og hyggelig eftermiddag i et udsolgt Byens Hus.

Blå Mandag Jazzband

Så blev der igen mulighed for at høre Blå Mandag Jazzband. Orkestret underholdt, improviserede og spillede flot jazzmusik. De spillede op til en af Danmarks bedste sangerinder, der var forrygende og med en stemme, der siger spar to.



ABBAGIRLS - THE ULTIMATE TRIBUTE SHOW

De to fantastiske sangerinder optrådte atter med gode ABBA hits.

Denne gang med en fornyet version med flere kostumer, opdaterede sange og en rigtig god koreografi.

De tog os med på en musikalsk rejse med kendte sange som "Waterloo", "Dancing Queen", "Money Money Money", "Thank you for the music" og mange flere.

Showet var tilrettelagt og indstuderet til mindste detalje. Kostumerne er specialdesignede og kopier af de originale ABBA kostumer.

Mellem sangene fortalte sjove historier og anekdoter. Helene Hørlyck, som var 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.

En fantastisk
og forrygende
eftermiddag
med megahøjt
tempo.

Fotos: Bent Kallemose





2025 Juleturen

Mandag den 8. december startede vi på årets juletur. Alle var mødt op i godt humør, og så gik turen efter de 4 opsamlingssteder videre til Nyborg, hvor der var et velfortjent stop for kaffe, kage og en lille en ved bussen.

Herefter videre til Svendborg, hvor vi så Forsorgsmuseet med rundvisere. Det var spændende, men ikke specielt hyggeligt at erfare, at dette havde eksisteret så langt op i tiden med ret så kummerlige forhold og pleje.

Fra Svendborg til Ærøskøbing nød vi 3 stykker smørrebrød om bord på færgen med lidt at drikke til. Efter indtjekning på Ærø Hotel var der Happy hour forud for aftenmenuen. Æ.S. valgte at give en omgang drinks, da det var halv pris. Vist en stor succes.

Efter aftenmenuen arrangerede Lars (fra Kagan) lotteri med fine præmier og så var der kaffe og æbleskiver (nogen havde forventet Ærø Pandekager), men det gik alligevel.

Næste dag, efter et fortræffeligt morgenmåltid var der rundtur på øen, Der var meget kønt at se på, men ikke meget liv, p.g.a. årstiden, men alligevel så vi mange festklædte mennesker og flere brude, der nok så frem til at blive gift.

Vel tilbage på hotellet var der en fantastisk stor julefrokost. Maden var god og stemningen var fantastisk. Der var Happy Hour under frokosten (fra kl. 16 til 17) og Kagan gav en omgang snaps til jule-

maden. Det gik lidt hurtigt da vi startede allerede kl. 15.00 så natmaden kom også lidt tidligt. Det var fint, så kunne vi alle nå at blive friske til næste dag.

På sidste dag var det hurtigt afsted efter den fine morgenmad, Turen gik mod Søby færgen og til Fynshav. Bussen (som var en ekstra stor bus Kagan havde lånt ind til denne tur) begyndte at drille og ville ikke køre særligt stærkt. Men vi nåede til Flensborg. Vi fik shoppet hos Fleggaard, fik sandwich til frokost og fik set Julemarkedet med alle de mange boder i Flensborg by, og flere fik købt forskellige ting og sager samt lidt til julemaden.

Bussen var blevet lavet og turen gik herefter til Korsør hvor vi fik aftensmad inden vi fortsatte den resterende vej hjem til Fredensborg Kommune.

En rigtig god juletur som fik mange rosende ord med på vejen og da vi var hjemme og stod af bussen.

BEMÆRK:

Juleturen i 2026 bliver fra onsdag den 2. december til fredag den 4. december.

Hold øje med vores hjemmeside. Når turen er endelig planlagt med hele indholdet vil du kunne booke dig til juleturen 2026 via hjemmesiden.

Rejsegruppen

Bent Kallemose

Turen til Sprogø april 2026

Så var det blevet tid til endnu en tur til Sprogø. Vi havde rigtig mange på venteliste fra vores efterårs tur i september 2025. De fik nu, sammen med en masse andre medlemmer, mulighed for at opleve øen, pigehjemmet, storebæltsforbindelsen, projektet og Søfartsmuseet i Korsør der omhandler overfarterne over Storebælt gennem tiderne, også istiderne.

Efter opsamlinger i kommunen, kørte vi mod Korsør, hvor vi startede med et besøg på det meget flotte søfartsmuseum. Her kom så også de sidste 2 deltagere (medlemmer fra Korsør Æ.S.) samt vores guide med i gruppen.

I museet 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. Guiderne huskede vist det meste i deres fortællinger, selv "Storebæltskaffen" blev nævnt.

Derefter gik turen til "Storebælt Camping", hvor vi spiste en fin frokost på restaurant Laguna.

Efter frokosten gik turen til Sprogø med hele to lokale guider. Vejret var heldigvis fint, nogenlunde klart, måske lidt køligt, men sigtbarheden var OK.

Vi startede med at gå rundt på den gamle del af Sprogø hvor vi gik rundt og så bl.a. fyrtårnet, pigehjemmet, den gamle "posthavn", søjlen for "midt i Storebælt, m.m. Lokal guiderne og vores egen guide fortalte rigtig meget om den gamle del af øen.

Herefter kørte vi rundt på den nye del af Sprogø, der nu udgør ca. 4/5 af den nye samlede ø, og fik meget at vide om broen, byggeriet af broen, opfyldningen med granit-sten fra både Bornholm og Norge for at sikre mod oversvømmelser (sikringskrav blev skærpet efter stormen Bodil), og meget andet om fugleliv, naturen, modstand mod broen, etc., etc.

Efter rundturen på Sprogø gik turen så tilbage til restaurant Laguna hvor vi fik kaffe og kage inden vi igen steg på bussen, men denne gang for hjemturen til Fredensborg Kommune.

Alle var meget glade for turen, som havde været en rigtig god oplevelse. Den blev meget rost i bussen inden vi begyndte at stige af.

Arrangementsgruppen
Bent Kallemose



Turen til Vinterrevyen Nykøbing Falster 2026



Så var det igen blevet tid til en revyetur.

Efter opsamlinger i vores 4 bysamfund gik det sydpå. Stemningen i bussen voksede da vi nærmede os vores første stop for at nyde kaffen, wienerbrød og en lille forfriskning.

Således klar til den videre tur til Frederiksdal Kirsebærvind. Her blev vi modtaget af nogle flinke folk og guiden startede med at fortælle os hvad vi skulle igennem på dette unikke sted. Vi hørte om dyrkningen af kirsebærrene, kvalitetssikringerne og meget mere og så besøgte vi alle de forskellige "smagsstationer" med lækre smagsprøver.

Således klar til næste stop der blev ved Forsamlingsgården i Toreby, hvor vi nød frokosten.

Så videre til Nykøbing F., hvor vi blev indkvarteret, fik kaffe og kage og fortsatte til revyen

i byens centrum. Det var premiere aften, så Mickey Pless havde desværre ikke mulighed for at give os den efterhånden sædvanlige velkomst. Men vi kunne bare gå direkte ind (billetvisning var ikke nødvendig) og op på 1. sal, hvor der var sat et lille bord op med fyldte vinglas og et fint skilt: "Fredensborg". Vinen kunne vi så nyde inden vi gik ind i salen.

Her startede vi med at spise revyens aftenmenu inden revyen startede.

Revyen var fantastisk sjov. Alle morede sig meget. Men vi måtte ikke tage billeder.

Efter Revyen kørte vi tilbage til hotellet, og de fleste af os fortsatte lige med at nyde lidt koldt og gennemgå revyen og meget andet.

Næste morgen gik det efter morgenbuffeten videre mod Krenkerup Bryggeri. Her fik vi først historien om bryggeriet og fik forklaring om ølbrygning og de forskellige kornsorters

og især deres behandlings betydning for øllets sort og smag. Vi fik også smagsprøve af øllet, selv om det var tidligt på dagen.

Så rundvisning på bryggeriet i de gamle flotte bygninger. Der var mange ståltanke.

For at klare hjemturen skulle vi også have frokost. Det fik vi i Landsbyen Våbensted. Æ.S. gav en snaps til frokosten, der var en fantastisk god buffet.

Og dermed slut for denne gang. Sommerrevyturen bliver 13. – 14. august 2026 og næste Vinterrevyetur bliver 26. – 27. januar 2027.

**Rejsegruppen
Bent Kallemose**

Intro til Qigong med Niels Hwiid



Lær Qigong med Niels og mærk det på egen krop!

Qigong er moderen til Tai-Chi og handler om at skabe balance og harmoni i krop og sind, så alle organer og led fungerer optimalt. Det er en flere tusinde år gammel form for stående meditativ yoga, der bygger på blide gentagne bevægelser, udstrækning af kroppens led og muskler samt fokus på øget kropsbevidsthed.

I dette grundforløb vil du på egen krop mærke, hvordan Qigong kan:

- Styrke din krop indefra
- Øge dit mentale fokus
- Mobilisere dine led
- Skabe øget energiniveau
- Forbedre din rygs bevægelighed
- Fremme din balance
- Reducere stress
- Sikre emotionel balance

Da alle bevægelser er rolige og flydende, er Qigong optimal til dig, der skal genoptrænes efter en skade, til dig som er træt og stresset og savner mere energi, eller til dig som blot vil holde kroppen i gang og få en øget indre ro. Kort fortalt – Qigong er for alle!

Kontakt Niels for yderligere information!

Niels Hwiid - Mobil: 53 83 02 86 / Mail: niels@hwiid.dk



Græsk

for begyndere

Hvert år drager tusindvis af os danskere på ferie til Grækenland for at nyde varmen, det smukke landskab, lokalkolorit, oldtidsminder og ikke mindst den græske mad.

Hvis du er en af de mange, der har Grækenland i tankerne som det næste rejsemål, kan du have stor glæde af at deltage i Ældre Sagens nye tiltag, et kursus i græsk sprog, kultur, filosofi og mad.

Her kan du blandt andet lære at "kalimera" betyder "god morgen", "gias sou" betyder "skål", "kra-ise" betyder "vin", og du kan fortælle, at du er fra Danmark ved at sige "apo Dania".

Kurset starter den 3. september kl. 15–17 på Fredensborg Bibliotek.

Hør nærmere fra Dino Ioannidis på 23 27 50 80 eller di@link.dk

Du kan tilmelde dig på www.aeldresagen.dk/fredensborg

Aktiviteter

Ældre Sagen Fredensborg Kommune efteråret 2026

Aktiviteter og priser

Vores elektroniske nyhedsbrev udsendes ca. ti gange årligt
Opret dig som modtager på www.aeldresagen.dk/fredensborg

Kontingenter pr. sæson:

Motion på ugebasis: 240 kr.

Gælder for gymnastik, badminton, bordtennis og floorball.

Øvrige aktiviteter på ugebasis: 110 kr.

Aktiviteter, der foregår mindre end en gang ugentligt: 55 kr.

Yoga: 650 kr. for en halv sæson.

Aktiviteterne kan være lukket i skoleferierne, følg med i nyhedsbrevene.
Er du i tvivl, så ring til kontaktpersonen.

Social • Humanitære

Faste aktiviteter

Motion

Sprog og litteratur

Besøgshund med fører

Hunden og dens fører er uddannet til at besøge plejehjem eller dit hjem.

Ingrid Prehn, 20 10 19 40.

Besøgsven tilbydes

Ønsker du en besøgsven?

Besøgsvennen har tavshedspligt.

Kokkedal og Nivå, Anna-Lise Stokholm, 23 81 91 59.

Humblebæk og Fredensborg, Ingrid Prehn, 20 10 19 40.

Bliv besøgsven

Vi søger flere besøgsvenner - og du kommer på kursus.

Ingrid Prehn, 20 10 19 40.

Anna-Lise Stokholm, 23 81 91 59.

Bisiddertjeneste

Lån et par ekstra øjne og ører, når du skal have møde med lægen, sygehuset, kommunen eller anden myndighed.

Vi kan også deltage i online bisiddermøder, og vi har tavshedspligt.

Randi Kristensen, 42 47 45 75.

Bus- og flyrejser

Rejsegruppen arrangerer bus- og flyrejser til Europa og Skandinavien, men primært i Danmark. På aeldresagen.dk/fredensborg kan du tilmelde dig nyhedsbreve og rejser fra gruppen.

Rejserne står også beskrevet i vores to halv-årsblade, der uddeles i januar og august.

Ingrid Dahlrot, 23 74 82 43.

Bent Kallemose, 21 69 01 61.

Cykelpiloter søges

Vil du være cykelpilot og gøre en forskel? Piloterne cykler 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 Laustrup, 30 66 99 24.

Susan Krog, 40 93 04 47.

Demensaflastning

Vil du være frivillig aflaster?

Du kommer på kursus.

Demensansvarlige:

Britta Gad Johansen, 20 55 04 06.

Anna-Lise Stokholm, 23 81 91 59.

Ingrid Prehn, 20 10 19 40.

Den hjælpende hånd

Få hjælp til opgaver, fx til at rydde op i skabe, slå søm i, skrive breve mv.

Lone Frilund, tlf. tid tirsdag og torsdag 10-15 tlf. 21 46 03 56.

Frivillig drømmeløber

En drømmeløber er en frivillig, der "løber" for at opfylde en drøm for ældre medborgere.

Du kan høre nærmere ved at kontakte

Anna-Lise Stokholm, 23 81 91 59.

Få eller bliv følgesvend

Er det noget for dig?

Er det svært for dig at komme alene til et nyt sted? Eller du er usikker ved at benytte offentlig transport? Så kan du få en følgesvend, der har tavshedspligt.

Vi har også brug for flere følgesvende.

Ingrid Prehn, 20 10 19 40.

Gudstjeneste

En gang månedligt på Mergeltoften 12 i Nivå.

Vi ledsager beboere på Mergeltoften til den månedlige gudstjeneste og bliver sammen under gudstjenesten og ved kaffebordet.

Bitten Davidsen, 23 45 64 37.

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

Kørestolsskubbere søges

Vil du gå tur med en kørestolsbruger hver eller hver anden uge?

Det foregår enten fra plejehjem eller fra dit eget hjem.

Ingrid Prehn, 20 10 19 40.

Kørestolsskubber-tur

Vil du som kørestolsbruger gerne have en tur udenfor cirka en gang om ugen?

Vi har måske en frivillig, der vil køre dig.

Ingrid Prehn, 20 10 19 40.

Spisevenner søges

Spis med og gør en forskel som frivillig spiseven på Plejecenteret Benediktehjemmet i Fredensborg.

Du deltager i frokosten sammen med en eller flere beboere, hvor du hjælper med at holde samtalen i gang.

Ingrid Prehn, 20 10 19 40.

Tryghedsopkald

Få et tryghedsopkald.

En frivillig fra Ældre Sagen ringer til dig hver morgen. Vi aftaler på forhånd, hvad vi skal gøre, hvis du ikke besvarer opkaldet, og vi har tavshedspligt.

Et dagligt opkald kan være det, der giver dig tryghed i hverdagen, når du bor alene.

Alle kan få tryghedsopkald. Det er gratis, og du behøver ikke at være medlem af Ældre Sagen.

Jette Schmidt, 30 68 87 95.

Marie-Louise Ekstrøm, 28 11 09 19.

Vejledning lokalt

Har du brug for vejledning, fx i forbindelse med kontakt til offentlige myndigheder?

Du kan kontakte

Lone Frilund, tlf. tid tirsdag og torsdag 10-15 tlf. 21 46 03 56.

Vågere søges

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

Hanne Tegtmeier, 40 97 95 95.

Vågetjeneste

Frivillige tilbyder at være hos den døende de sidste døgn, hvor vi giver ro, nærvær og tryghed.

Vi erstatter ikke professionelt personale og udfører ikke plejeopgaver.

Vagttelefonen, 40 97 95 95.

DIN DÆK- OG FÆLGSPECIALIST:

Søren Pihl

v/Lars Pedersen

Rustbeskyttelse & Dækcenter

Bakkegårdsvej 202 B - 3050 Humlebæk - tlf. 4919 3060

AUTOREPARATION



autonom aps



- 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

VELKOMMEN I LINDEHUSET



Samlingspunktet i Fredensborg for pensionister, førtidspensionister og efterlønsmødtager, 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

Faste aktiviteter

Bridge i Fredensborg

Tirsdag kl. 13-16.

Sæsonstart 1. september.

Sted: Fredensborg Bibliotek, lokale B, Jernbanegade 3.

Vi spiller bridge på middel-niveau.

Der er ingen undervisning.

Lisa Christiansen, 22 88 35 90.

Bridge i Humlebæk

Torsdag kl. 13-16.30.

Sæsonstart 3. september.

Sted: Humlebæk Bibliotek, salen, Humlebæk Center 40.

Dorte Schjønning, 23 26 00 32.

Bridge i Kokkedal

Mandag kl. 9.30-12.30.

Sæsonstart 7. september

Let øvede.

Plads til flere deltagere.

Peter Mossin, 91 54 11 15.

Mandag kl. 12.30-16.

Sæsonstart 7. september

Øvede.

Vi spiller hygger og turneringsbridge for øvede og let øvede

Michael Krüger, 40 87 70 06.

Tirsdag kl. 14-16.

Sæsonstart 1. september

Begyndere

Erik Kallesøe, 30 13 94 21.

Sted: Egedalshallen, Kik Ind-lokalet, Holmegårdsvej 3.

Dameværelset

3. torsdag i måneden kl. 11-14.

Sted: Egedal Byens Hus, Egedalsvej 2, Kokkedal.

Vi mødes for at hygge os, nogle gange med foredrag, sang og musik.

Tilmelding på

damevaerelset@fredensborg-aeldresag.dk

Ingrid Prehn, 20 10 19 40.

Pris: Fra 100 kr. for to stk. smørrebrød, et glas vin, vand samt kaffe.

Herreværelset

Fredag i lige uger kl. 11-14.

Sted: Egedal Byens Hus, Egedalsvej 2,

Kokkedal. Et frirum for mænd, hvor vi mødes, lærer hinanden at kende og hygger os.

Tilmelding på

herrevaelset@fredensborg-aeldresag.dk

Erling Vraa, 26 18 17 16.

Pris: Fra 90 kr. for to stk. smørrebrød, en øl og kaffe.

Hjælp til høreapparater

1. tirsdag i måneden kl. 10-11.30.

Sted: Lindehuset, Jernbanegade 28 B, Fredensborg.

3. tirsdag i måneden kl. 10-11.30 efter aftale.

Sted: Egelunden, Egedalsvej 2, Kokkedal.

1. onsdag i måneden kl. 13-14 efter aftale.

Sted: Dagcentret, Ida Tesdorfsvej 2, Humlebæk.

3. onsdag i måneden kl. 11-12 efter aftale.

Sted: Mergeltoften, Mergeltoften 2, Nivå.

Vi hjælper med spørgsmål om høreapparater og praktiske problemer. Husk egne filtre og batterier. Hjemmebesøg hos dårligt gående tilbydes efter aftale.

Har du lyst til at blive frivillig?

Arne Jappe, 40 72 01 49.

Bjørn Svejstrup, 28 82 07 23.

Indkøbsture

2. og 4. onsdag i måneden kl. 12.

Sted: Hørsholm Midtpunkt.

Fortrinsvis for svagtseende, kørestols- og rollatorbrugere. Du bliver hentet og kørt til centret, hvor frivillige følger dig rundt.

Ingrid Prehn, 20 10 19 40.

Pris: 50 kr. pr. gang.

It - lav en fotobog

Onsdag kl. 9-11.30.

Sted: Egedalshallen, Kik Ind-lokalet, Holmegårdsvej 3, Kokkedal.

Medbring din pc eller tablet.

Vi bruger fotobogen Cewe.

Ulla Meng Smidt, 42 45 18 80.

It-hjemmesupport

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

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

Koordinator Marianne Winning, 40 83 70 32.

Marianne.winning@mail.dk.

It, temamøder

It-cafeen afholder jævnligt temamøder om forskellige it-emner.

Hold øje med vores annoncer i Uge-Nyt

Fredensborg og med Ældre Sagen

Fredensborgs Facebook side samt med vores Nyhedsbrev, som sendes til din e-mail, hvis du har tilmeldt dig.

Marianne Winning, 40 83 70 32.

It-support

Onsdag kl. 9-11.30.

Sted: Egedalshallen, Kik Ind-lokalet, Holmegårdsvej 3, Kokkedal.

Tirsdag kl. 14-16.

Sted: "Nivå Mini Bibliotek", Johannes Hages Alle 2, Nivå.

Onsdag kl. 10-12.

Sted: Dagcenter Lindehuset, Jernbanegade 28 B, 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 mv.

Marianne Winning, 40 83 70 32.

Kreativ hygge

2. og 4. torsdag i måneden kl. 9-12.

Sæsonstart 10. september

Sted: Egedalshallen, Kik Ind-lokalet, Holmegårdsvej 3, Kokkedal.

Du medbringer selv de ting, du vil arbejde med, fx patchwork, maling eller strik, så vi kan inspirere hinanden.

Susanne Kallemose, 51 76 12 02.

L'hombre i Kokkedal

Onsdag kl. 13-15.30.

Sæsonstart 12. august.

Sted: Egedalshallen, Kik Ind-lokalet, Holmegårdsvej 3.

For begyndere og let øvede.

Jørgen Stokholm, 60 10 73 33.

Maling i fællesskab

Fredag i lige uger kl. 10-14.

Sæsonstart 4. september.

Sted: Egedal Byens Hus, Egedalsvej 2, 1. sal, Kokkedal.

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

Helle Albrecht, 29 80 05 37.

Ritta Bjerre, 51 72 38 96.

Retshjælp

1. tirsdag i måneden kl. 16-17.

Sted: Lokaladvokaterne, Humlebæk Strandvej 77.

Advokat Marianne Homann yder gratis førstehjælp på de fleste retsområder, herunder bolig, arveforhold mv. og vurderer, om du har en sag.

Rådgivning om fri proces eller retshjælpsforsikring.

Erik Daugaard Jensen, 27 23 64 95.

Reparationscave i Fredensborg

2. torsdag i måneden kl. 9-13.

4. torsdag i måneden kl. 13-16.

Sæsonstart 10. september.

Sted: Folketeket, Jernbanegade 3.

Genbrug - kom med ting, du gerne vil have repareret, så forsøger vi at hjælpe.

Små el-maskiner, haveredskaber, tøj mv.

Per Krog, 60 49 02 25.

Samværsgruppe

1. mandag i måneden kl. 14.30-16.

Sted: Mergeltoften 8, Nivå.

Vi hygger med kaffebord, sang og forskellige spil.

Birgit Lundsteen, 31 21 32 20.

Seniortræf

Onsdag kl. 9-12.

Sted: Egedalshallen, Holmegårdsvej 3, Kokkedal.

Kom til hyggeligt samvær over en kop kaffe eller te.

Marianne Wining, 40 83 70 32.

Slægtsforskning

Tirsdag i lige uger kl. 13-16.

Sæsonstart 8. september.

Sted: Fredensborg Bibliotek, lokale C, Jernbanegade 3.

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

Hanne Risager, 20 81 59 21.

Sy og strik

Tirsdag i lige uger kl. 10.15-12.

Sæsonstart 4. august.

Sted: Egedal Byens Hus, Egedalsvej 2, Kokkedal.

Vi syr og strikker til Røde Kors.

Kirsten Brandt, 28 65 70 43.

Humlebæk Nørkleklub

4. onsdag i måneden kl. 14-16, hele året.

Sted: Humlehuset, Ida Tesdorpsvej 2.

Kirsten Andresen, 41 42 26 25.

Nivå Nørkleklub

Tirsdag i ulige uger kl. 9.45-11.30.

Sæsonstart 11. august.

Sted: Mergeltoftens cafe, Mergeltoften 8.

Birthe Foder, 29 90 49 16.

Søndagscave

2. søndag i måneden kl. 14-16.

Sted: Humlehuset, Ida Tesdorpsvej 2.

4. søndag i måneden kl. 14-16.

Sted: Dagcenter Lindehuset, Jernbanegade 28 B, Fredensborg.

Der er ofte foredrag, musik eller sang.

Hyggeligt samvær med andre lokale. Bare kom.

Ingrid Prehn, 20 10 19 40.

Pris: 20 kr. for kaffe, te og kage.

Vild med opera

2. torsdag i måneden kl. 14.30-17.30.

Sæsonstart 10. september.

Sted: Egedal Byens Hus, Egedalsvej 2, Kokkedal.

Vi hører opera sammen som foreslået af gruppen, pause under vejs.

Charlotte Flensborg 23 29 23 98.

Whist i Kokkedal

Fredag kl. 8.45-12.

Sæsonstart 11. september.

Sted: Egedalshallen, Kik Ind-lokalet, Holmegårdsvej 3.

Nye medlemmer er meget velkomne.

Kirsten Nielsen, 25 79 25 54.

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

Motionsinstruktører søges

Har du lyst til som frivillig at undervise i motion?

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?

Du skal udarbejde ruter, gå regelmæssigt med gruppen og svare på eventuelle spørgsmål.

Ring og hør nærmere.

Peter Krohn, 53 84 91 94.

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.

Sæsonstart hhv.

7., 1., 2., og 3. september.

Sted: Laden, Mariehøj 204, Nivå.

Medbring ketsjer og fjerbolde.

Bent Kronqvist, 31 41 89 49.

Bordtennis

Lørdag kl. 13-16.30.

Sæsonstart 5. september.

Sted: Fredensborg Skole, Multihallen, Humlebækvej 10.

Lars Aarup og Linda Munck, 51 50 00 13.

Tirsdag kl. 9-11.

Sæsonstart 1. september.

Sted: Bøgegården, Brønsholmgårdsvej 2-6, Kokkedal.

Kirsten Boel, 51 30 09 81.

Floorball i Nivå

Mandag kl. 14-16.

Sæsonstart 7. september.

Erik Daugaard Jensen, 27 23 64 95.

Jens-Erik Corvinus, 40 80 28 50.

Tirsdag kl. 10-11.30.

Sæsonstart 1. september.

Tommi Schou, 23 84 96 57.

Onsdag kl. 9.30-11.

Sæsonstart 2. september.

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.

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

Henrik Bo Hansen, 60 65 39 11.

Gymnastik i Fredensborg

Sted: Fredensborg Hallen

Onsdag kl. 9.30-11.

Fredag kl. 9.30-11.

Sæsonstart hhv. 2. og 4. september.

Smidighed, puls-, styrke- og balancetræning.

Vi slutter med afspænding.

Bodil Hansen, 60 60 12 48.

Isabella Petersen, 53 54 10 13.

Jane Hald, 25 75 36 31.

Connie Holck, 20 85 08 20.

Gymnastik i Kokkedal

Sted: Egedalshallen

Onsdag kl. 12.15-13.45.

Sæsonstart 2. september.

Smidighed, bevægelighed, muskelstyrke og balance. Vi slutter med afspænding.

Redondo-bold skal medbringes.

Erik Daugaard Jensen, 27 23 64 95.

Josée Linnemann, 40 60 86 61.

Torsdag kl. 13-14.30.

Sæsonstart 3. september.

Opvarmning, cardiotræning inkl. motion, styrketræning, smidighed og balance, alt fra hoved til fod.

Vi slutter med ti minutters mindfulness.

Husk måtte.

Annette Saxil, 23 47 49 06.

Lise Lindvik, 29 90 84 44.

Sted: Egedalshallen, Bevægelseslokalerne, Holmegårdsvej 3.

Gymnastik i Nivå 1

Sted: Karsemosegård

Tirsdag kl. 9.30-11.30.

Sæsonstart 1. september.

Med varierende gymnastik arbejdes kroppen igennem.

Der arbejdes med rytmiske øvelser, yoga, pilates og de fem tibetanere mv.

Medbring redondo-bold og måtte, evt. tæppe til afspænding.

Søren H.V. Jensen, 51 52 43 40.

Gymnastik i Nivå 2

Sted: Laden, Nivå

Torsdag kl. 10-11.30.

Sæsonstart 3. september.

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

Vi slutter med afspænding.

Connie Holck, 20 85 08 20.

Fredag kl. 8.30-10.

Sæsonstart 4. september.

Vi kommer rundt i alle kroge og hjørner af kroppen.

Der arbejdes med koordinerings- og balanceøvelser m.m.

Lise Lindvik, 29 90 84 44.

Motion

Petanque i Nivå

Mandag kl. 14-16.30.

Fredag kl. 14-16.30.

Sted: Valmuens Kvarter ved Fælleshuset, Tingstedet.

Vi spiller ved godt vejr. Kugler kan lånes. Alle kan deltage.

Rigmor Vang-Olsen, 23 60 63 66.

Stolegymnastik i Nivå

Torsdag 10.30-11.30.

Sæsonstart 3. september.

Sted: Karsemosegård, Møllevej 4.

Stolen som balanceredskab med fokus på siddende øvelser med musik.

Søren H.V. Jensen, 51 52 43 40.

Yoga i Fredensborg

Onsdag kl. 10.30-11.45.

Onsdag kl. 12-13.15.

Sæsonstart 2. september.

Sted: Fredensborg Gl. Bio, Jernbanegade 4.

I roligt tempo arbejdes med smidighed, styrke og balance i krop og sind.

Med klassisk hatha yoga og enkle flows kommer vi kroppen igennem.

Mindfulness og åndedrætsøvelser er en integreret del af undervisningen, der er forskellige øvelser fra gang til gang.

Vi slutter med afslapning.

Alle kan være med.

Peter Krohn, 53 84 91 94.

Zumba i Nivå

Onsdag kl. 9.30-10.30.

Sæsonstart 3. september.

Sted: Karsemosegård, Møllevej 4.

Let senior zumba med opvarmning og afsluttende afspænding.

Søren Jensen, 51 52 43 40.

Qipong

Sted: Fredensborg Gl. Bio

Torsdag kl. 10.00-11.30

Start 3. september

Instruktør: Niels Hviid

Engelsk konversation

Torsdag kl. 11.45-14.15.

Sæsonstart 1. oktober.

Nye medlemmer er velkomne.

Sted: Frivilligcentret, Teglgårdsvej 423 A, Humlebæk.

Karin Volck Sahlertz, 26 14 21 38.

Græsk for begyndere

Torsdag kl. 15-17.

Sæsonstart 3. september.

Sted: Fredensborg Bibliotek, lokale B.

Er du interesseret i at kunne bestille lidt mad og vin m.m. på græsk, er dette noget for dig.

Du vil også lære noget om græsk madkultur, ligesom du vil lære lidt om græsk kultur og filosofi.

Dino Ionnidis, 23 27 50 80.

Italiensk for let øvede

Onsdag kl. 13-15.

Sæsonstart 9. september.

Sted: Humlebæk Bibliotek,

Humlebæk Center 40.

Jens Bay, 29 72 19 46.

Sprog og litteratur

Litteratur i Fredensborg

3. onsdag i måneden kl. 11-13.

Sæsonstart 19. august.

Sted: Fredensborg Bibliotek, mødelokale C, Jernbanegade 3.

Ingrid Prehn, 20 10 19 40.

Litteratur i Kokkedal

1. tirsdag i måneden kl. 13-15.

Sæsonstart 1. september.

Sted: Egedal Byens Hus, Egedalsvej 2.

Ellen Brogaard Kure, 24 61 74 97.

Litteraturredgruppe

1. tirsdag i måneden kl. 14-16, hele året.

Sted: Privat, på skift hos deltagerne.

Værten sørger for kaffe mv.

Ebbe Pedersen, 23 95 39 79.



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**

BESTYRELSEN

	Formand Vivian Barnekow 23 30 60 70 vivian@barnekow.dk	Formand for lokalt ældre- og sundhedspolitisk udvalg		Bestyrelsesmedlem Per Rahbek 40 58 64 79 perrahbek@gmail.com	Booking system
	Næstformand Susan Krog 40 93 04 47 susankrog.aes@gmail.com	Sekretariat ansvarlig og Det sker lokalt		1.suppleant Jane Hald 25 75 36 31 mail@janehald.dk	Webmaster, nyhedsbreve
	Bestyrelsesmedlem Peter Krohn 53 84 91 94 107pek@aeldresagen-post.dk	Motion		2.suppleant Dino (Konstantinos) Ioannidis 23 27 50 80 di@liink.dk	Spil, sprog, kultur og krea
	Bestyrelsesmedlem Bent Kallemose 21 69 01 61 bent.kallemose@gmail.com	Arrangementer, rejser, ture og koncerter	STAB KOMMUNIKATION		
	Bestyrelsesmedlem Erik Mammen Jørgensen 31 36 39 90 erikmammen@gmail.dk	Jura, fundraising og foredrag		Stab kasserer Hans Andersen 29 66 24 01 KS.Fredensborg.210@aeldresagen.dk	Kasserer
	Bestyrelsesmedlem Ingrid Prehn 20 10 19 40 i.o.prehn@gmail.com	Socialhumanitære aktiviteter		Stab kommunikation Esben Lildholdt Esbensen 40 31 89 75 ele@mail.dk	Redaktør
	Bestyrelsesmedlem Louise Mehnke 51 23 22 51 Louisemehnke@outlook.dk	Ældre- og sundhedspolitisk regionalt		Stab kommunikation Bjørn Sandberg 61 30 29 80 291bjs@aeldresagen-post.dk	Webmaster, nyhedsbreve
	Bestyrelsesmedlem Marianne Winning 40 83 70 32 marianne.winning@mail.dk	IT		Stab kommunikation Peter Winning Jepsen 40 21 17 05 150PEI@aeldresagen-post.dk	Kommunikation, Facebook, sekretariat, lokaler
	Bestyrelsesmedlem Niels Søndergaard 40 52 27 89 niels@algon.dk	Sekretariat, medlemslister	FASTE ARRANGEMENTER		
	Bestyrelsesmedlem Per Krog 60 49 02 25 Krog.aes@gmail.com	Rejser og ture		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

Følg afdelingen på: www.aeldresagen.dk/fredensborg

Ansvarshavende redaktør dette nummer Niels Mehnke, media@mehnke.dk	Oplag 7.200. Udgives 2 gange årligt. 19. årgang	Layout & opsætning Sats & Tegn, 86 60 16 20	Korrekturlæsning Lise Huusom og Niels Mehnke
Annoncer Henrik Nielsen og Bent Kallemose	Deadline Næste blad 1. december 2026	Tryk Frederiksberg Bogtrykkeri A/S, 38 34 11 44	

Spas ikke på ældreområdet

Sund aldring giver mere livskvalitet og mindre budgetbelastning

Politikerne i Fredensborg skal være bevidste om, at Fredensborg Kommune i følge den nationale sundhedsprofil, er det sted i Nordsjælland, der ligger højest på andel af kronisk syge, og det er en vigtig pointe at have for øje, når politikerne sidder i forhandlinger om at spare akut på dette års budget.

Der er brug for, at byrådspolitikerne går analytisk til værks og tænker 5 og 10 år frem for at undgå udgifter til den tid, mener vores lokale formand for Ældre Sagen, Vivian Barnekow.

Hvis vi kigger på udviklingen i årene fra 2018 til 2025 kan vi se, at der er sket et lille løft i prioriteringer til ældre over 67 år, imens der er sket et fald til de 80+-årige, og da antallet af ældre er stigende, er der bestemt ikke grundlag for besparelser på ældreområdet

Hvis vi vil undgå at få en større ældrebyrde i de kommende år, så skal vi forebygge

Da den nye ældrelov kom, skulle medarbejderne bruge mange ekstra ressourcer på at revurdere alle de borgeres behov, der modtager hjælp, men nu er man ved at nå i mål med den opgave, så medarbejderne kan igen bruge ressourcer på f.eks. forebyggelse, og det er der brug for. Hvis vi kigger på antallet af borgere med kroniske sygdomme, ligger Fredensborg kommune allerøverst i sammenligning med andre kommuner i det nye Sundhedsråd.

Hvis vi vil sikre, at ældre i vores kommune får så god livskvalitet som muligt, og undgå at nedsat funktionsniveau kommer til at belaste kommunen økonomisk, så skal vi forebygge endnu bedre, argumenterer Vivian Barnekow med henvisning til tallene, der viser, at Fredensborg Kommune har flest borgere med kroniske sygdomme, i sammenligning med Helsingør, Gribskov, Halsnæs, Frederikssund, Allerød, Hillerød og Hørsholm Kommuner.

Budskabet fra Ældre Sagen i Fredensborg er derfor, at den lille positive økonomiske stigning, som Sundhedsreformen indtil videre udløser til ældreområdet, skal bibeholdes i ældreområdet, med fokus på forebyggelse. Der er nemlig et stort behov for ressourcer – det er blot ikke så synligt som på børneområdet, skoler og det specialiserede område, hvor der findes krav til normeringer.

Formand Vivian Barnekow roser samtidig politikerne for at diskutere bedre og varm mad til beboere på plejecentrene, og hun kommer samtidig med en opfordring: På plejecentrene bor der rigtig mange borgere, der har demensdiagnose sammen med meget få borgere, der alene har fysisk funktionsnedsættelse. Vi kunne godt tænke os, at man lavede små enheder, tryghedsboliger eller såkaldte leve-bo-miljøer, for kognitivt velfungerende borgere. Det giver større mulighed for, at beboerne kan få glæde af hinanden og dermed få en bedre livskvalitet. Boligerne skal indeholde fællesrum, der inviterer til socialt samvær omkring bl.a. måltiderne.

Ovenstående er bl.a. uddrag af artikel skrevet af redaktør Steffen Slot og bragt i "TjekFredensborg", vores gode og grundige lokale nyhedsdækning.

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)