



Ældre Sagen

Helsingør

Efterår og vinter 2025/26

oktober • november • december • januar • februar • marts

Ældre Sagen Helsingør har 14.600 medlemmer og ca. 180 frivillige

Borsholm • Espergærde • Gurre • Hellebæk • Helsingør • Hornbæk
Horserød • Kvistgård • Mørdrup • Nygård • Nyrup • Snekkersten • Tikøb • Ålsgårde

Formanden
har
ordet:



Vores fokus - medlemmernes valg

Ældre Sagen har flere end 1 million medlemmer og kæmper dagligt og hårdt for at sikre ældres rettigheder, så ældre kan nyde livets aftenrøde med værdighed. Tænke tilbage på et godt og aktivt liv og deres bidrag til, at børn og unge kan vokse op i et samfund med bedre vilkår, end de selv havde, da de tog fat på et langt arbejdsliv.

Ældre Sagen har tre fokusområder i dette år med kommunalvalg:

- Svækkede ældre skal have hjælp til at bo og leve i en ren bolig.
- Ældre, der har brug for hjælp, skal kende og være trygge ved de medarbejdere, der kommer i hjemmet.
- Der skal bygges flere plejehjem nu. Både nye og eksisterende plejehjem skal være hjem, hvor beboerne er trygge og har lyst til at bo og leve.

Det er fokusområder, som Ældre Sagen Helsingør fuldt bakker op om og supplerer med indsatser, der adresserer lokale udfordringer.

Vi har et levende og godt samarbejde med Helsingør Kommune og med en lang række andre frivilligorganisationer samt byens handelsliv og kulturliv. Det vil vi fortsætte

med - og udbygge. Vi har den overbevisning, at konstruktivt samarbejde giver resultater.

Vi samarbejder med Kommunen om, hvordan vi bedst muligt koordinerer vores frivilligindsats med Kommunens service til ældre. Vi er meget opmærksomme på, hvordan ældreloven, som trådte i kraft i juli, bliver implementeret. Den skal sikre helhedsorienteret service og selvbestemmelse til den ældre. Meget vigtige ord. Vi arbejder med Kommunen for en bedre omsorg for familier med demens. Desuden har vi påbegyndt Projekt Stjernestunder, som støtter den medmenneskelige indsats på plejehjem.

For at gøre og udbygge alt det, vi gerne vil, har vi brug for frivillige. At blive frivillig betyder indhold, mening og tit varige vennskaber. Du gavner både andre og dig selv ved at blive frivillig, og det kræver ikke mere end et par timer ugentligt. At det så tit bliver til mere, når man først får smag for det, er en anden sag - men det er du selv herre over.

Allerede nu har vi en opfordring til valgdagen: I skal lægge mærke til, hvem der arbejder for at bedre de ældres sag, og hvem der gør det fodslæbende. Stem derefter ved kommunalvalg!

Kjeld Elkjær

Vi har tid til dig

Fleksibel hjemmepleje med tillid og personlig tilpasning, så du altid føler dig tryg.

Vi er godkendt af Helsingør Kommune, og det betyder, at du gratis kan vælge os til at varetage de plejeopgaver og rengøring, du har fået bevilget af kommunen – med garanti for høj kvalitet og tryghed.

Fast personale, der kender dig

Vi tror på, at faste relationer skaber mere overskud i hverdagen. Derfor møder du de samme kendte hjælpere og får en fast kontaktperson, som bliver dit bindeled til både dine pårørende og andre involverede. Det giver tryghed og ro i din hverdag.

Ekstra hjælp, når du har brug for det

Vi tilbyder også muligheden for tilkøbsydelser, såsom ekstra rengøring, hjælp til indkøb eller en hyggelig tur ud i det blå.

**Det er gratis at skifte
hjemmepleje.**

**Ring til os og hør mere:
59 43 96 00 - tast 3**



Omsorg Sjælland
Hjemmepleje

www.omsorgsjaelland.dk

Har du brug for ...?



BESØGSVENNER

Du kan få besøg én gang om ugen af en frivillig fra Ældre Sagen, der har lyst til at besøge dig. Én, som gerne vil høre om dig og dit liv, og som også selv har noget at fortælle.

Ønsker du en besøgsven, kan du ringe på tlf. 3178 0018 tirsdag og torsdag kl. 9.30-10.30 eller sende en mail til besoegtjeneste-helsingor@aeldresagen-post.dk

Er du interesseret i at blive besøgsven, er du velkommen til at henvende dig på telefon eller mail som ovenfor.



TRYGHEDSOPKALD

En aftale med en tryghedsopkalder kan give dig ro i sindet. Du bliver ringet op hver morgen mellem kl. 8.30 og 9 af en frivillig. Tager du ikke telefonen, kontakter vi dine pårørende.

Ønsker du tryghedsopkald, kan du kontakte Britta Tesch på tlf. 3178 0015 eller britta@tesch.dk

TELEFONVENNER

Savner du en at sludre med en gang imellem? Så kan du få en fast telefonven, der ringer til dig og giver nye input. Det er Ældre Sagen, som matcher telefonvennerne og bringer mennesker sammen på landsplan. Ønsker du at være den ven, der ringer op, kontakter du også Ældre Sagen.

Ældre Sagen har også et tilbud, som kaldes Ældretelefonen - en samtalelinje. Her kan du ringe anonymt med lige dét, der fylder og er svært. I den anden ende møder du en person, som har tid og ro til at lytte og tale med dig.

Ældretelefonen er åben mandag-fredag kl. 9-15 på tlf. 3221 0210.



HANDYMAND TIL VORES MEDLEMMER

Ældre Sagen Helsingør kan tilbyde en handyman - en gratis, praktisk hjælp til mindre opgaver. Handymanden vil, i det omfang han magter det, forsøge at løse opgaverne. Dog hverken havearbejde eller snerydning. Vi kan heller ikke hjælpe med opgaver, der kræver autorisation, fx VVS- og el-arbejde.

Du kan "bestille" en handyman ved kontakt til Lone K. Kristiansen på tlf. 3178 0011 tirsdag og torsdag kl. 10-12 eller lonekkristiansen@yahoo.dk - husk medlemsnummer.



VÅGETJENESTEN I HELSINGØR

En gruppe af frivillige, ofte med faglig viden, tilbyder gratis hjælp til døende og pårørende såvel på plejecentre som i private hjem. De frivillige udfører ikke plejearbejde.

Vagttelefon: 2796 4727. Se vores folder hos læger og præster, på apoteker og på vores hjemmeside aeldresagen.dk/helsingoer

Vi søger flere interesserede til Vågegruppen. Kontakt Lis Bende Hansen på tlf. 4013 2351.

Ældre Sagens vågetjenesten samarbejder med Røde Kors.



HJÆLP OG VEJLEDNING

Ældre Sagens lokale vejledere i Helsingør er klar til at yde hjælp til dig, der har brug for medmenneskelig støtte og bistand i bl.a. sociale og økonomiske forhold. Vejlederne har tavshedspligt.

Vedr. SOCIALE FORHOLD er kontakten Bjørn Sørensen på tlf. 2015 5995 eller bisidder-helsingoer@aeldresagen.dk

Vedr. PRIVATØKONOMI kan du kontakte Frivilligcenter Helsingørs økonomirådgivning på tlf. 4921 5060, hvor du bestiller en tid.

RETSHJÆLP

Ældre Sagen Helsingør sikrer, at du kan få en gratis vurdering af din situation. Advokat Ditte Kjeldgaard og advokat Malin Lundø Brun fra WTC advokaterne, tlf. 4822 0040, giver den første tirsdag i måneden kl. 16-17 vores medlemmer en form for førstehjælps-rådgivning om de fleste retsområder, herunder bolig, arveforhold og gældsforhold.

Tilmelding er ikke nødvendig, men du skal beregne ventetid.

Få mere at vide om tilbuddet på vores kontor eller på hjemmesiden aeldresagen.dk/helsingoer

BISIDDERTJENESTE

Du kan få en ledsager - en bisidder - med, når du skal til lægen, mødes med kommunen eller have en snak med banken.

Ældre Sagen har uddannede bisiddere, der alle har tavshedspligt, og som sidder bi og er med til at lytte, huske og forstå, hvad der bliver sagt.

Du kan høre mere om bisidder-tjenesten og få en bisidder ved at kontakte koordinator og socialrådgiver Bjørn Sørensen på tlf. 2015 5995.

Har du blot brug for et enkelt råd eller et svar på et helt konkret spørgsmål her og nu om fx folkepensionen, kan du også ringe til Bjørn Sørensen.



**Har
du brug
for ...?**

CAFÉER FOR DEMENS RAMTE MED PÅRØRENDE

Ældre Sagen Helsingør og Frivilligcenter Helsingør afholder en række hyggelige arrangementer for familier med demens på tre caféer. Vi spiser frokost sammen, og på møderne er der ofte et fælles indslag som fx spil, dans og foredrag. Indimellem bliver mødet forvandlet til en udflugt i eller omkring Helsingør. Hvert møde indledes med en sang. Du kan deltage på alle tre caféer uanset postadresse.

HELSINGØR

Første fredag i måneden kl. 13-16 i Frivilligcenter Helsingør, Kronborgvej 1 C, 2. sal.

- **3. oktober:** Thrine Gamst fortæller om slædture i Grønland.
- **7. november:** Oprindelse og betydning af talemåder.
- **5. december:** Juleafslutning med alle julespecialiteterne i Kulturhus Nordvest.

HORNBÆK

Tredje fredag i måneden kl. 13-16 i Sognehuset, Kirkestien 1.

- **17. oktober:** Edna Pedersen underholder på klaveret, og vi synger til.
- **21. november:** Vi skal se en gammel film. Foregår i Helsingør.

ESPERGÆRDE

Fjerde fredag i måneden kl. 13-16 i Mørdrup Kirke, Vestermarken 2.

- **24. oktober:** Tilli Sødergren fortæller om opvæksten i Sønderjylland. Foregår i Helsingør.
- **28. november:** Speciallæge Joséé Linnemann fortæller om "Sundere med alderen".

Følg med på hjemmesiden for caféarrangementer i første halvår 2026.

Pris: 60 kr. KONTANT pr. person inkl. to stk. smørbrød, postevand, kaffe og småkager. Egne drikkevarer kan medbringes. Særpris for udearrangementer.

Bindende tilmelding: Senest kl. 19 onsdagen før til demenskoordinator Tove Schou Kämmerer, tlf. 4046 5026 eller på mail schou.kammerer@c.dk

Yderligere oplysninger: www.aeldresagen.dk/
lokalafdelinger/helsingoer/demens



Teamet bag demenscaféerne.

TØJEKSPERTEN ESPERGÆRDE

*Vi er indleveringssted
for Byens Rens!*



*...Et af Danmarks
bedste renserier!*

TØJ | ekspert
ESPERGÆRDE

ØSTERTORV 5-7 · 3060 ESPERGÆRDE · TLF. 72 34 91 05

DEMENSRAÅDGIVNING OG -AFLASTNING

Der er mange muligheder for at hjælpe en person med demens samt de pårørende - allerede på et tidligt tidspunkt. Vi har flere fleksible løsninger på aflastning og rådgivning. Men det er i fællesskab, vi skal finde de bedste forslag til lidt aktivering i dagligdagen som fx at gå en tur eller blot sidde og hygge sammen.

Vi kommer gerne ud i hjemmet for at fornemme, hvor vi bedst begynder.
Ældre Sagens frivillige er naturligvis underlagt tavshedspligt.

Ring eller skriv til demenskoordinator Tove Schou Kämmerer, tlf. 4046 5026
eller på mail schou.kammerer@c.dk



**Har
du brug
for ...?**



VARMEPUMPE ELLER NYT TV

SÅ ER VI DET RETTE VALG

PANASONIC VARMEPUMPE

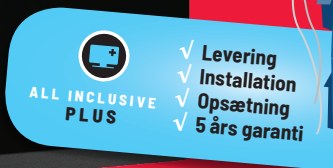
Vi kommer hjem til dig og ser på dine ønsker og behov

- Du får et uforpligtende tilbud
- Vi leverer og monterer



NYT TV...

UDEN ALT BESVÆRET



Husk vi installerer også Wi-Fi og netværk

SNEKKERSTEN RADIO

Vester Torv 7 • 3060 Espegeørde

Tlf: 49 22 41 30 • info@antennesmeden.dk

MERE END 40 ÅR MED BUTIK & SERVICE I NORDSJÆLLAND



Har
du brug
for ...?

INDKØBSHJÆLP

Du kan få hjælp til indkøb, hvis du har svært ved at klare det selv. Det koster 50 kr. pr. gang.

Helsingør: Hver tirsdag afhenter bussen dig på din bopæl fra kl. 9.30, hvorefter vi kører til Prøvestenscentret, hvor du kan handle sammen med en frivillig.

Vi slutter af med kaffe og brød i Kvickly, inden bussen returnerer kl. 12.30.

Tilmelding: Lisbeth Mortensen, tlf. 3178 0019 mandag kl. 8-11 og tirsdag kl. 8-13, eller lisbethmortensen5@gmail.com

Espergærde: Om onsdagen i ulige uger afhenter bussen dig på bopælen fra kl. 9.30, hvorefter vi kører til Espergærde Centret, hvor du kan handle sammen med en frivillig. Vi slutter af med samvær og kaffe i Nissens Cafe, inden bussen kører hjemad kl. 13.

Tilmelding: Tove Schou Kämmerer, tlf. 4046 5026 eller schou.kammerer@c.dk



IT-CAFÉER

Du kan få gratis vejledning i betjening af din pc, tablet/iPad og smartphone/iPhone og få hjælp til konkrete problemer. Kom med dit eget udstyr, hvis du har brug for hjælp.

HELSINGØR: Lundegade 15 C hver onsdag kl. 10.30-14, fremmøde inden kl. 13. Spørgsmål kan rettes til Lillian Bech på tlf. 3029 6824.

ESPERGÆRDE: Oasen, Fredensvej 5 A hver tirsdag kl. 10-13, fremmøde inden kl. 12. Spørgsmål kan rettes til Lillian Bech på tlf. 3029 6824.

Tilmelding er ikke nødvendig. Husk, at it-caféerne holder lukket i skoleferier.

Få smilet tilbage

- ▼ Alt inden for tandprotesebehandling
- ▼ Op til 5 års garanti på alle produkter
- ▼ Gratis eftersyn
- ▼ Behandling kan foregå i hjemmet
- ▼ Samarbejdsaftale med kommunen
- ▼ Ring og hør hvad vi kan gøre for dig



Troels Renard tilbyder tandprotesebehandling i Helsingør.

Kom og få et uforpligtende tilbud evt. inden tandudtrækning

Vi leverer kun danske kvalitetsprodukter med op til 5 års garanti og vi har "fuld tilfredshed eller pengene tilbage".



Før



Efter

Klinisk Tandtekniker Troels Renard

Strandgade 64, 3000 Helsingør
49 21 30 06 · 20 95 22 95

www.tandtekniker-renard.dk



Gensidige stjernestunder

Ældre Sagen i Helsingør har iværksat et projekt, som vi kalder Stjernestunder, i et samarbejde med plejehjemmene og Helsingør Kommune.

Formålet er at give beboerne på plejehjemmene nogle gyldne stunder, hvor den enkelte beboer får en samtalepartner, og i fællesskab kan der udføres aktiviteter, som bringer glæde og fjerner ensomhed.

De frivillige i Projekt Stjernestunder melder sig til besøg og tid sammen med en eller flere beboere. Beboeren er i centrum, og samværet kan fx handle om:

- Fysiske aktiviteter: Let motion, gåture, styrketræning, balanceøvelser osv.
- Kulturelle aktiviteter: Musikarrangementer med sang, koncerter, teater, film osv.
- Kreative aktiviteter: Håndarbejde, keramik, maleri, tegning osv.
- Stimulering: Puslespil, hukommelsespil, bogklubber, samtaler om livet osv.
- Sociale aktiviteter: Fester, middage, kaffeselskaber, udflugter osv.

Alt dette for at give beboeren indhold og glæde i tilværelsen.

Ting tager tid

Vi påbegyndte Projekt Stjernestunder på plejehjemmet Strandhøj i Espergærde i 2024, og erfaringerne fra det forløbne år er så positive, at vi nu snart vil i gang med et lignende projekt på plejehjemmet Grønnehave i Helsingør.

Som frivillig har du meget frihed til sammen med beboeren at bestemme, hvad der skal ske, når I mødes. Der er plads til initiativer.

På plejehjemmet er der en teamleder, som støtter og motiverer de frivillige, prioriterer og koordinerer de frivilliges aktiviteter og er kontakt til plejehjemmets ledelse. Desuden kan den enkelte frivillige få vejledning af plejehjemmets personale. Involvering i opgaven skaber trykthed for alle parter.

Gå til livet

Vi mangler frivillige til det kommende Projekt Stjernestunder på Grønnehave, så hvis du har lyst til at gå aktivt til livet og sprede hygge og glæde - for beboere, pårørende, personale og ikke mindst dig selv - kan du kontakte os i Ældre Sagen Helsingør. Vi tager en snak og finder ud af, hvordan du kan blive et lyspunkt i tilværelsen for nogle beboere.

Kontakt via mail: frivilligkoordinator-helsingoer@aeldresagen-post.dk



DIN lokale vinhandel ***- i Helsingør og omegn***



**Personlig
betjening**

**Stort udvalg af
vin og spiritus**

Firmagver

Gavekurve

God parkering

Smagninger

- når vinen skal være i centrum

Prøvestensvej 14 • 3000 Helsingør • tlf. 4922 4989 • vin@provin.dk

Nordsjællands **BEGRAVELSESFORRETNING** **Bedemand Sund**

Lokal bedemand siden 1997 - fordi det handler om tillid og tryghed
Lokale afdelinger i Espergærde, Humlebæk, Fredensborg og Gilleleje,
men kommer gerne og taler med Jer i Jeres eget hjem
Ingen tillæg for aften, søn- og helligdage

Vi er der, når I har brug for os!

www.bodilsund.dk

49 13 05 04

Administration:
Mørdrupvej 4, 3060 Espergærde



Vibeke Sund Bodil Sund
Eksaminerede bedemænd

Arno Sund

Aktiviteter

SPIS SAMMEN FOR ENLIGE

Mandag 6. oktober kl. 18-20.30 |

Mandag 1. december kl. 18-20.30 |

Frivilligcenter Hamlet, Kronborgvej 1 C

Kom til hyggelige middage for enlige, hvor du får en to-retters menu samt kaffe/te og kage.

Formålet med spisevennerne er at skabe kontakt mellem seniorer, der har lyst til selskab under måltidet.

Spisevenner-arrangementerne afholdes også i 2026 den første mandag i måneden - følg med på hjemmesiden.

Pris: 100 kr., 120 kr. for ikke-medlemmer, ekskl. drikkevarer.

Tilmelding: Senest otte dage før via hjemmesiden aldresagen.dk/helsingoer eller på kontoret i Lundegade 15 C om tirsdagen kl. 10-12 eller tlf. 5211 1074 i kontortiden.



ESPERGÆRDE REVYEN 2025

Søndag 19. oktober fra kl. 11 | Espergærde Gymnasium

Medlemmer af Ældre Sagen Helsingør har igen i år mulighed for at overvære den populære revy til særpris. Der er sildebord fra kl. 11.30, og der er reserveret bord til Ældre Sagen.

Pris: 175 kr. inkl. sildebord.

Tilmelding: 30. september kl. 10 til 14. oktober kl. 12, arr. 616 via hjemmesiden aldresagen.dk/helsingoer eller på kontoret i Lundegade 15 C om tirsdagen kl. 10-12 eller tlf. 5211 1074 i kontortiden.

FÅ DEN HELT RIGTIGE TV-LØSNING

Vi hjælper med indstilling af dit kabel tv, You See, Norlys og Allente. Og leverer løsninger til opsætning af tv og wi-fi.

Professionel rådgivning når du skal skifte til fiber eller streaming.

✓ **Altid opdateret på nyeste viden** ✓ **Eksisteret siden 2014**
✓ **30+ års erfaring i branchen**

- **Nedtagning og bortkørsel af gamle antenne og parabol**
- **Installation af tv-løsninger**
- **GRATIS levering ved køb af nyt TV.**



TLF: 53 57 81 18 - STENCONNECT@GMAIL.COM

...TIRSDAG, ONSDAG, TØM-DAG, FREDAG...

Få besked om hvornår din affaldsbeholder tømmes



PERFECT WASTE GØR AFFALDS-HÅNDTERING OG SORTERING LETTERE

Med app'en kan du blandt andet:

- Få beskeder om kommende tømninger
- Se alle dine tømmedatoer
- Scanne dit affald og få vejledning til sortering
- Få driftsinformation der vedrører din adresse
- Bestille afhentning af storskrald, haveaffald, tekstilaffald og farligt affald
- Give os besked, hvis dine beholdere ikke er blevet tømt
- Få information om din affaldsordning

Scan. Sortér. Smil

Download app'en
Perfect Waste

fh.dk/perfectwaste



**FORSYNING
HELISINGØR**



10.000 - DE AKTIVE: RUNDT OM LYNGBY SØ

Onsdag 22. oktober kl. 11-13.30 | Mødested: P-pladsen ved Havnehytten, Rustenborgvej 21

De aktive går en tur rundt om endnu en sø, denne gang i Lyngby. Vi tager Hjertestien langs med søen og kommer gennem skov med mulighed for at se og høre forskellige fuglearter, ligesom vi passerer den romantiske pavillon i Folkeparken.

Turen er ikke egnet for gangbesværede.

Pris: 55 kr. inkl. frokostbolle samt en genstand.

Tilmelding: Fra 23. september, arr. 842 via hjemmesiden aeldresagen.dk/helsingoer eller på kontoret i Lundegade 15 C om tirsdagen kl. 10-12 og på tlf. 5211 1074 i kontortiden.

FORTÆLLINGER OM RADIOAVISEN

Mandag 27. oktober kl. 14 | Espergårde Bibliotek

Vi får et spændende kig ind bag kulisserne til det, der gennem mange årtier har været betragtet som Danmarks mest troværdige nyhedsmedie: Radioavisen. Journalist og studievært Preben Lund fortæller med lune og humor om det hæderkronede medies historie.

Pris: 60 kr.

Tilmelding: Fra 7. oktober, arr. 660 via hjemmesiden aeldresagen.dk/helsingoer eller på kontoret i Lundegade 15 C om tirsdagen kl. 10-12 og på tlf. 5211 1074 i kontortiden.



Læs mere om alle aktiviteter på aeldresagen.dk/helsingoer

Scan QR-koden med kameraet på din telefon og kom direkte til vores hjemmeside



Spørgsmål til dit medlemskab?

Kontakt Medlemsservice
i Ældre Sagens sekretariat,
Snorresgade 19, 2300 København S,
3396 86 86,
aeldresagen@aeldresagen.dk





DANMARK SPISER SAMMEN

Torsdag 6. november kl. 13-16 | Restaurant Kaj, Nordhavnen

I uge 45 afholder Ældre Sagen Helsingør igen sammen med andre organisationer i Folkebevægelsen mod Ensomhed "Danmark Spiser Sammen". Menuen består af tre stk. smørrebrød, en genstand samt kaffe/te og kage.

Bemærk: Medlemskab af Ældre Sagen er ikke en forudsætning. Der er fokus på ensomhed og nye fællesskaber for personer på 60+, så tag gerne en slægtning, ven eller nabo med.

Pris: 210 kr. inkl. frokost med 1 stk. drikkevarer samt kaffe og kage. Yderligere drikkevarer er på egen regning.

Tilmelding: Fra 1. oktober, arr. 260 via hjemmesiden aldresagen.dk/helsingoer eller på kontoret i Lundegade 15 C om tirsdagen kl. 10-12 eller tlf. 5211 1074 i kontortiden.

SE NYHEDERNE!

Er der kommet nye arrangementer?

Er der aflysninger, udsættelser eller nye lokaler? Er der ledige pladser?

Ældre Sagen i Helsingør fortæller om det på vores hjemmeside, men du kan også få en nyhedsmail et par gange om måneden med de seneste nyheder.

Du kan tilmelde dig
nyhedsmailen via
bjælken nederst på
forsiden af aeldresagen.dk/helsingoer

Du kan se alle de lokale og landsdækkende
rabattilbud, du kan opnå som medlem af
Ældre Sagen, på hjemmesiden
www.aeldresagen.dk/tilbud

Scan QR-koden med
kameraet på din telefon
og kom direkte til
rabatterne



Bestil en gratissalgsvurdering og få 2 stk. kaffekrus fra Royal Copenhagen



Værdi
300 kr.*

Sig "Ældre Sagen" når du booker en vurdering, så tager vi to krus fra Royal Copenhagen med til kaffen.

Kontakt os allerede i dag på tlf. 49 21 49 21

* Der gives 2 krus fra Royal Copenhagen 'White fluted Mug 33cl.' pr. bolig beliggende i postnr. 2960, 2970, 3000, 3140 og 3150 der vurderes af home Hørsholm - Rungsted og home Helsingør. Gaven kan ikke ombyttes til kontanter. Kampagnen løber indtil 01.06.25.

Hørsholm - Rungsted
Rungstedvej 19B
2970 Hørsholm

Helsingør
Kongensgade 8
3000 Helsingør

home

Andreas Rosenkilde Løgstrup A/S



Din Særlige Pleje

GRATIS hjemmehjælp med respekt for dig, dine vaner og dit hjem

Vi er først tilfredse, når du er

Din Særlige Pleje er en privat hjemmepleje under fritvalgsordningen beliggende i Helsingør, Gladsaxe, Gribskov og Hørsholm Kommune. Din Særlige Pleje er **GRATIS** for dig, når du er visiteret fra kommunen.

- Fast hjemmehjælper
- Faste tider
- Uddannet personale
- Empati, tryghed og respekt

Ring og hør
nærmere på
tlf. 70 60 54 40

Læs mere på www.saerligepleje.dk

Ønsker du hjælp i din hverdag?

Ring til os på **telefon 70 60 54 40**, og aftal et uforpligtende besøg, eller kontakt os via e-mail: info@saerligepleje.dk



Din Særlige Pleje

- Vi er først tilfredse, når du er tilfreds!

H C Ørstedes Vej 6A • 3000 Helsingør
Info@saerligepleje.dk • www.saerligepleje.dk



EMPATI – TRYGHED – RESPEKT

10.000 - DE AKTIVE: FRA MARIENLYST SLOT TIL JULEBÆK

Onsdag 12. november kl. 11-13.30 |
**Mødested: Haveanlægget foran Marienlyst Slot,
Marienlyst Allé**

De aktive går fra slottet op ad stien til landskabshaven og videre ad den lille skovsti på skrænten med kig til Øresund. Ved Julebæk krydser vi banen og vandrer ind i Teglstrup Hegn for at komme tilbage til udgangspunktet, fortrinsvis ad grusstier.

Turen er ikke egnet for gangbesværede.

Pris: 55 kr. inkl. frokostbolle samt en genstand.

Tilmelding: Fra 21. oktober, arr. 843 via hjemmesiden aeldresagen.dk/helsingoer eller på kontoret i Lundegade 15 C om tirsdagen kl. 10-12 og på tlf. 5211 1074 i kontortiden.



ELSINORE SONG FACTORY

Lørdag 15. november kl. 16-17, "Efterårsdrømme" | Lørdag 10. januar kl. 16-17, "Cabaret - før, nu og altid" | Lørdag 8. marts kl. 16-17, "De tre valkyrier" | Toldkammeret ved Helsingør Station

Kom og hør koncerter med klassisk musik og opera i Salon-T.

Pris: 225 kr.

Tilmelding: Billet købes ved indgangen. Husk medlemskort til Ældre Sagen.

JULEFROKOST

**Torsdag 20. november kl. 13-16 | Restaurant
Foqus i golfklubben, Gl. Hellebækvej 73**

Tag med til vores hyggelige julefrokost, hvor vi får de traditionelle kolde og lune retter og slutter af med risalamande.

Pris: 325 kr. ekskl. drikkevarer.

Tilmelding: Fra 2. september, arr. 812 via hjemmesiden aeldresagen.dk/helsingoer eller på kontoret i Lundegade 15 C om tirsdagen kl. 10-12 og på tlf. 5211 1074 i kontortiden.



1945 - BEFRIELSE, HÆVN, EFTERTANKE

Mandag 24. november kl. 14 | Espergærde Bibliotek

Lars Ringholm fortæller om tiden efter 4. maj 1945, hvor hverdagen stille og roligt vendte tilbage, men besættelssårene kom til at kaste lange skygger. Den hårdeste kamp, der ventede, var kampen om historien.

Pris: 60 kr.

Tilmelding: Fra 4. november, arr. 661 via hjemmesiden aeldresagen.dk/helsingoer eller på kontoret i Lundegade 15 C om tirsdagen kl. 10-12 eller på tlf. 5211 1074 i kontortiden.



10.000 - DE AKTIVE: LANGS MED KYSTBANEN

**Onsdag 3. december kl. 11-13.30 | Mødested:
Skodsborg Station på vestsiden**

De aktive begynder vandreturen ved Skodsborg Station og finder hurtigt stien langs banen med udsigt til skov, beboelse og til tider Øresund. Ved Strandmøllen går vi ned til vandet og gennem Springforbi Strandpark, før vi igen fanger stien og slutter ved Klampenborg Station.

Turen er ikke egnet for gangbesværede.

Pris: 55 kr. inkl. frokostbolle samt en genstand.

Tilmelding: Fra 11. november, arr. 844 via hjemmesiden aeldresagen.dk/helsingoer eller på kontoret i Lundegade 15 C om tirsdagen kl. 10-12 og på tlf. 5211 1074 i kontortiden.

10.000 - DE AKTIVE: KOKKEDAL OG MIKKELBORG

**Onsdag 7. januar kl. 11-13.30 | Mødested:
Kokkedal Station på vestsiden**

De aktive vandrere går først mod Kokkedal Slot og videre gennem skoven mod Strandvejen og Mikkelsborg Strandpark. Herefter slår vi ind over markerne og følger stien langs Usserød Å tilbage til udgangspunktet.

Turen er ikke egnet for gangbesværede.

Pris: 55 kr., inkl. frokostbolle samt en genstand.

Tilmelding: Fra 1. januar, arr. 951 via hjemmesiden aeldresagen.dk/helsingoer eller på kontoret i Lundegade 15 C om tirsdagen kl. 10-12 eller på tlf. 5211 1074 i kontortiden.





NYTÅRSKUR 2026

Søndag 18. januar kl. 13 | Konventum, Erling Jensens Vej

Endnu en gang holder Ældre Sagen Helsingør sin nytårskur på Konventum/LO-Skolen. Der serveres en platte og en genstand, og undervejs vil der være lidt underholdning.

Pris: 295 kr.

Tilmelding: Fra 16. december, arr. 151 via hjemmesiden aeldresagen.dk/helsingoer eller på kontoret i Lundegade 15 C om tirsdagen kl. 10-12 eller på tlf. 5211 1074 i kontortiden.

DEN ULTIMATIVE FORBRYDELSE

Mandag 26. januar kl. 14 | Espergærde Bibliotek

Kurt Kragh, kriminalkommissær og souschef på det legendariske rejsehold, var gennem 27 år en central figur i efterforskningen af nogle af de mest spektakulære drab i nyere dansk historie. Med udgangspunkt i udvalgte sager fortæller han om de syv motiver, der ligger bag den ultimative forbrydelse.

Pris: 60 kr.

Tilmelding: Fra 6. januar, arr. 665 via hjemmesiden aeldresagen.dk/helsingoer eller på kontoret i Lundegade 15 C om tirsdagen kl. 10-12 eller på tlf. 5211 1074 i kontortiden.



Fremtidsfuldmagt

4 gode grunde til at oprette en fremtidsfuldmagt

- Du kan sikre, at din ægtefælle/samlever/børn kan sælge din/jeres bolig, hvis du bliver ude af stand til det
- Du kan selv bestemme, hvem af dine nærmeste du vil betro at varetage dine interesser
- Du undgår at komme under værgemål, som er omfattet af strikse regler
- Du kan ofte få beslutninger hurtigt igennem, da fremtidsfuldmagten letter sagsgangen hos offentlige myndigheder



Sara Prier Jakobsen
Advokat
Tlf. 48 22 00 40

W T C
advokaterne

**Gratis synsprøve
og rabat til Ældre Sagens
medlemmer**



RUNGSTED OPTIK

Øjenlægens... din tryghed

Rungsted Bytorv 5 2960 Rungsted Kyst
Tlf.: +45 45 57 06 21 optikrungsted@mail.dk

Mærk glæden ved en tryk og faglig høj service hos Stjerneoptik

Stjerneoptik er en lokal familiejet butik, der sætter en stor ære i at give dig en god og tryk oplevelse. Vi tager os tid til dig, til at teste dit syn, til at høre om dine behov og til at finde den helt rigtige løsning du bliver glad for. Kig forbi butikken og se vores store udvalg af stel og glas.

Som medlem af ældresagen får du 10 % rabat på briller og solbriller. Vi tilbyder brilleabonnement rente og gebyrfrit over 12 eller 24 måneder. AOP: 0,00%. Kontakt os for at høre nærmere



 **Stjerneoptik**

Stjernegade 12, 3000 Helsingør, t 4921 4216, stjerneoptik.dk



10.000 - DE AKTIVE: FREDENSBORG SLOTHAVE

Onsdag 4. februar kl. 11-13.30 | Mødested: Skipperhuset, Skipper Allé 6

De aktive går på denne tur i Slotshaven med sandstensfigurerne, der er udstillet som i et amfiteater. Vi ser mere på barokhaven, der er et af Danmarks største historiske anlæg, opdager Johannes Wiedewelts skulpturer og får genopfrisket lidt historie.

Turen er ikke egnet for gangbesværede.

Pris: 55 kr. inkl. frokostbolle samt en genstand.

Tilmelding: Fra 6. januar, arr. 952 via hjemmesiden aeldresagen.dk/helsingoer eller på kontoret i Lundegade 15 C om tirsdagen kl. 10-12 eller på tlf. 5211 1074 i kontortiden.

BESØG I SKYDESELSKABET

Tirsdag 17. februar kl. 14-16 | Stengade 46

Vi skal bl.a. høre om den bygning, hvor Helsingør Kongelige Privilegerede Skydeselskab holder til. Den er opført som kongelig svensk postgård i årene 1784-1791, og den fungerede som konsulatgård indtil 1840'erne.

Pris: 75 kr. inkl. kaffe og kage.

Tilmelding: Fra 27. januar, arr. 614 via hjemmesiden aeldresagen.dk/helsingoer eller på kontoret i Lundegade 15 C om tirsdagen kl. 10-12 eller på tlf. 5211 1074 i kontortiden.



DEN BEDSTE LØGNER VINDER

Mandag 23. februar kl. 14 | Espergærde Bibliotek

Kan kommunikation slå ihjel? Kan vi overbevises om hvad som helst? Forstå kommunikationens manipulerende mekanismer! Claus Due fortæller om teknologien som løftestang, kunstig intelligens som accelerator og de sociale medier som smittespredere.

Pris: 60 kr.

Tilmelding: Fra 3. februar, arr. 663 via hjemmesiden aeldresagen.dk/helsingoer eller på kontoret i Lundegade 15 C om tirsdagen kl. 10-12 eller på tlf. 5211 1074 i kontortiden.

HELSINGØR TEATER 50 år

Oplev de velkendte, de nye, de store og musikalske, Det Kongelige Teater, Folketeatret, de intime, eksperimenterende og de nærværende forestillinger. Musikalske Danmarks-portrætter med orkester på scenen, opera i nye formater, nye dramatiseringer af danske forfattere eller vandreforestillinger under stjernerne: Der er teater alle vegne - hele året!

Med et sæsonkort får du både nogle af Danmarks billigste teaterbilletter – og ekstra rabat, hvis du vil have en gæst med til én af de mere end 30 forestillinger i 2025/26

✕ VOKSNE 1.200 KR.

✕ 65+ 950 KR.

✕ BARN/UNG + STUD. 500 KR.

SE HELE PROGRAMMET OG KØB SÆSONKORT PÅ
www.helsingor-teater.dk





10.000 - DE AKTIVE: SORGENFRI SLOT OG DET BLÅ HUS

Onsdag 4. marts kl. 11-13.30 | Mødested: P-pladsen på hjørnet af Kongevejen og Bjørn Wiinblads Vej, Kongens Lyngby

De aktive begynder turen ved Frilandsmuseet og går ind i Sorgenfri Slotspark, hvor vi ser på naturen, kommer forbi Dronningekilden ved Mølleåen og selve slottet, før vi skal på besøg i Det blå hus. Det var her, Bjørn Wiinblad boede og arbejdede, når han var i Danmark.

Turen er ikke egnet for gangbesværede.

Pris: 55 kr. inkl. frokostbolle samt en genstand.

Tilmelding: Fra 3. februar, arr. 953 via hjemmesiden aeldresagen.dk/helsingoer eller på kontoret i Lundegade 15 C om tirsdagen kl. 10-12 eller på tlf. 5211 1074 i kontortiden.

ÅRSMØDE 2026

Søndag 8. marts kl. 13 | Hotel Comwell. Nørrevej 80, Snekkersten

Ældre Sagen Helsingørs årsmøde er stedet, hvor du som medlem kan være med til at vælge lokalbestyrelsen, og du kan give din mening til kende om, hvad du syntes om de lokale aktiviteter, og hvad der skal ske i fremtiden.

Dagsorden følger på hjemmesiden, når tidspunktet nærmer sig.

Tilmelding: Fra 1. januar, arr. 141 via hjemmesiden aeldresagen.dk/helsingoer eller på kontoret i Lundegade 15 C om tirsdagen kl. 10-12 eller på tlf. 5211 1074 i kontortiden.



Grundlagt 1875

ELVING

BEGRAVELSESFORRETNING

***Har du gjort dig tanker om,
hvad der skal ske,
når livet slutter?***

Gør det let for dine pårørende.

*Hent en gratis folder: "Min sidste vilje" her
hos os eller få den tilsendt med posten.*

*Kom gerne forbi til en kop kaffe og en
uforpligtende samtale.*

Elving Begravelsesforretning
Sct. Olaigade 10, 3000 Helsingør
Tlf. 49 21 02 35
(telefonen er døgnbemandet)
Elving@privat.dk Elving-begravelse.dk

Din øjenlæge

– konsultation og operation
uden ventetid

**"Fantastisk oplevelse med en
dygtig og omsorgsfuld øjenlæge!"**

Privat øjenbehandling i
Helsingør Sundhedshus



- Grå stær-operationer
- Behandling for brillefri syn
- Konsultationer
- Øjenlåsoperationer
- Akutte tider

**Fokus på
tryghed og kvalitet**



Kontakt & Book Tid:

☎ 6917 1870 ✉ kontakt@oksyn.dk

ØJENKLINIKKEN  **SYN**

**Hvad er gode oplevelser værd,
hvis man ikke kan se dem?**

Få en synsprøve i Brilleriet
i Espergærde Centret

- vores kunder ser bedre ... ud!

**15% rabat
til Ældre Sagens
medlemmer**

Kan ikke kombineres med andre tilbud.
Gælder ikke kontaktlinser.

Brilleriet

Espergærde Centret · Øster Torv 2
3060 Espergærde
Tlf. 49 135 135 · www.brilleriet.dk

KUNST PÅ KONVENTUM

Torsdag 12. marts kl. 11 | Konventum, Erling Jensens Vej 1

Konventum har gennem mange år opbygget en kunstsamling, der både rummer moderne og klassisk kunst fra anerkendte danske og internationale kunstnere. Under rundvisningen bliver vi guidet af en ekspert, der giver en grundig forklaring på værkerne, deres oprindelse og kunstnernes intentioner og teknikker.

Pris: 365 kr. inkl. rundvisning og frokostplatte, ekskl. drikkevarer.

Tilmelding: Fra 3. marts, arr. 905 via hjemmesiden aeldresagen.dk/helsingoer eller på kontoret i Lundegade 15 C om tirsdagen kl. 10-12 eller på tlf. 5211 1074 i kontortiden.



10.000 - DE AKTIVE: GENSYN MED BLIXENRUTEN

Onsdag 25. marts kl. 11-13.30 | Mødested: Gårdspladsen på Rungstedlund

Bag Karen Blixens hjem Rungstedlund blev der i 2024 etableret en ny vandrerute, og de aktive går denne gang 6-7 km i den sydlige del af ruten gennem Folehaven, Rævebakken, Arboretet, snuser lige til den sydlige del af Hørsholm Slotshave, videre gennem Hørsholm Kirkegård og retur til Rungstedlund.

Turen er ikke egnet for gangbesværede.

Pris: 55 kr. inkl. frokostbolle samt en genstand.

Tilmelding: Fra 3. marts, arr. 954 via hjemmesiden aeldresagen.dk/helsingoer eller på kontoret i Lundegade 15 C om tirsdagen kl. 10-12 eller på tlf. 5211 1074 i kontortiden.

BETJENT PÅ GADEPLAN

Mandag 30. marts kl. 14 | Espergærde Bibliotek

Vi skal høre om Bjarne "Benlås" Christensen, der gennem tre årtier fik et ry som politiets hårdeste hund. Han har styret gadekampe og optøjer i Københavns gader, kæmpet mod Pusher Street og været indsatsleder ved bl.a. ulykken på Roskilde Festival og ved rydning af ungdomshuset. Foredraget handler om oplevelser fra en betjent på gadeplan, senest som politikommissær.

Pris: 60 kr.

Tilmelding: Fra 3. marts, arr. 662 via hjemmesiden aeldresagen.dk/helsingoer eller på kontoret i Lundegade 15 C om tirsdagen kl. 10-12 eller på tlf. 5211 1074 i kontortiden.



Sådan melder du dig til aktiviteterne

Du tilmelder dig nemt og hurtigt via vores hjemmeside, lige når det passer dig. Hav medlemskort og Dankort parat, inden du går i gang. Tilmeldingen foregår rent praktisk på følgende måde:

- Gå ind på hjemmesiden **www.aeldresagen.dk/helsingoer**
- Vælg punktet **Arrangementer og aktiviteter**.
- Find det arrangement, du vil melde dig til.
- Klik på aktiviteten (**Læs mere**).
- Under beskrivelsen af aktiviteten er der en **rød knap** med teksten **Tilmeld**, som du klikker på.
OBS: Den røde knap er fjernet, ENTEN hvis du endnu ikke kan melde dig til, ELLER hvis arrangementet er overtegnet.
- Indtast medlemsnummer og fødselsdato og klik på **Hent oplysninger**.
Nu bliver dine informationer vist.
- Hvis dit telefonnummer eller din e-mail ikke er korrekte, kan du ændre dem her.
- Har du et familiemedlemskab, kan du også tilmelde dit familiemedlem her.
Hav medlemskortet parat på forhånd.
- Klik nu på **Næste** for at bekræfte tilmeldingen og klik igen på **Næste**.
- Her har du mulighed for at redigere din tilmelding. Klik videre på **Næste**.
- Nu godkender du bestillingen og accepterer betingelserne (de kan læses ved at klikke på de blå tekster).
Marker med et , at du accepterer og klik på **Betal**.
- Klik på **Kreditkort**, indtast dine kortoplysninger og klik derefter på **Gennemfør betaling**.
Hav lidt tålmodighed, mens betalingen bliver gennemført.
- Du har nu foretaget din bestilling, og der kommer en side frem med alle oplysningerne, som du kan printe ud. Men det er ikke nødvendigt.
- Du får ikke nogen billet, og du behøver ikke at medbringe et print. Ældre Sagens tovholder på aktiviteten har altid en deltagerliste.
- Du er naturligvis altid velkommen til at kontakte kontoret, hvis du er usikker på, om du er tilmeldt. Bemærk også, at betaling til ture på mere end 1 dag sker direkte til rejsearrangøren, som omtalt under det enkelte arrangement.

Tilmelding til vores aktiviteter kan også altid ske på kontoret i Lundegade hver tirsdag kl. 10-12 eller på tlf. 5211 1074 i samme tidsrum. Du skal huske at medbringe både Dankort og MitID kodeviser eller MitID app'en på din telefon.

God
fornøjelse!



Motion og spil

BADMINTON

Nogle spiller badminton for point, andre spiller for sjov. Men det er altid god motion.

Tirsdag kl. 9-12 og torsdag kl. 11-13 i

Badmintonhallen på Nordre Strandvej 14.

Prisen er 500 kr. inkl. bolde. Kontakt Benny Nielsen på tlf. 2341 1588 eller vennick@stofanet.dk

IDRÆT OM DAGEN

Et tilbud til dig, der har tid og lyst til at være aktiv om dagen sammen med andre. Der er plads til alle, uanset om du har dyrket idræt i flere år eller er helt ny. Du kan vælge mellem: Gå-fodbold, Bowls, Pickleball og Floorball.

Mandag kl. 13-15 i Snekkersten Hallen,

Agnetevej 1. Prisen er 600 kr. årligt med tre gratis prøvespil. Kontakt træner Robert Mortensen, tlf. 2947 1143 eller træner Ole Karlsson, tlf. 2635 1445.

GÅ-FODBOLD

Det er motionsformen, hvor alle kan være med uanset alder og både kvinder og mænd. Fodbold-erfaring eller særligt udstyr er ingen forudsætning.

Mandag kl. 13.30-14.30 i Snekkersten Hallen,

Agnetevej 1. Prisen er 600 kr. for en sæson med tre gratis prøvespil.

Kontakt træner Robert Mortensen, tlf. 2947 1143.

STAVGANG I ESPERGÆRDE

Vi går en time og når mellem 2 og 5 km, afhængigt af evner og ambitioner. Hvis vi bliver mange, deler vi os i flere hold. Medbring stave - lån evt. af bekendte.

Fredag kl. 9.30, og mødestedet er Mørdrupvej

ved Gl. Skovvej. Ingen tilmelding, bare mød op.

Holdleder: Britta Tesch, tlf. 2674 4079.

DEN LILLE VANDREKLUB

Vi går et par timer og når 5-6 km i moderat tempo. Medbring siddeunderlag, vand, madpakke samt godt humør.

Tirsdag kl. 10 ved tog eller bus efter aftale.

Evt. yderligere oplysninger hos Seija Pedersen, tlf. 4159 7175.

BRIDGE

Alle har en fordel af at spille bridge, da spillet effektivt holder hjernen i gang.

Fredag kl. 10-16 for let øvede på Løvdalsskolen,

Løvdalsvej. Prisen er 200 kr. pr. sæson, ikke-medlemmer 250 kr.

Yderligere oplysninger hos Flemming Christiansen, tlf. 2627 0269 og fluf@pc.dk

WHIST

Har du lyst til at spille uforpligtende whist, hvor der er plads til snak og grin, så kom og vær med.

Torsdag kl. 10.30-12.30 i Minicenter,

Fiolgade 17 D. Prisen er 50 kr. pr. sæson.

Yderligere oplysninger hos Ebbe Larsen på tlf. 2752 0044.

YOGA OG STOLEMOTION

Følg med på hjemmesiden aeldresagen.dk/helsingoer for nye hold.

Ved redaktionens slutning var tilmeldingsfristen overskredet for efterårets hold, men tjek alligevel.



Prøv Frederiksborg Amts Avis digitalt i 1 måned for kun 69 kr.

Prøv Frederiksborg Amts Avis som e-avis. Første måned 69 kr.
Adgang til alle abonnementsartikler på sn.dk er inkluderet i prisen.

Bestil på abonnement.sn.dk/aeldresagen eller via telefon 48 24 41 00.

sn.dk | Sjællandske Nyheder

Frederiksborg Amts Avis

Foto: Allan Rasmussen

Zanne Jahn opfordrer sine medborgere til at engagere sig
Furesø side 8-9

Foto: Kenneth Tønder

Kaj og Lilly har fundet en særlig glæde i ældrehuset
Egedal side 10-11

Digitaliseringen rykker ind på hospitalet

Hilberød: Nordsjællands Hospital sender 240 ledende læger og sygeplejersker på kursus på Roskilde Universitet. Her skal de klædes på til at arbejde på nye og smartere måder, hvilket skal være med til at sikre bedre behandling og hurtigere diagnosticering.
2. sektion side 1

Hæleri for millioner koster tre års fængsel
Gribskov side 14

Må opgive elsket butik efter 78 år

147. årgang nr. 224

Sjællandske Nyheder

50 Nyhedsområder · Min-forside · Overside

Fra drøm til virkelighed – sådan endte Obama i Næstved

Foto: Thomas Østbye

MEST LÆSTE

GRØNTEPE I NORDJY:
Sødt foto: 3-årige Theo giver sin mor studentertøsen på

VELKOMMEN I KØBENHAVN:
Hundredvis af frivillige skal hjælpe til ved kæmpe Novo Nordisk-fest

ROVENSKE:
Helt vildt – guldskib vrimler det med slanger

«< Forrige sektion < Forrige side 🔍 Zoom ud 1/32 Zoom ind 🔍»

Læsestand 60

Spar
246 kr

Ingen binding. Mindstepris kr. 69,-.
Fortsætter som løbende abonnement til kr. 315,- pr. måned, medmindre det opsiges inden fornyelse.
Tilbuddet gælder kun husstande indenfor vores dækningsområde, der ikke har haft et abonnement inden for de sidste 6 måneder.
Tilbuddet er tidsbegrænset.



**Sjællandske
Nyheder**



Lokale rabatter

Som medlem af Ældre Sagen kan du få rabat på mange forskellige ting både lokalt og på landsplan. Ældre Sagen i Helsingør har indgået følgende lokalaftaler:

- Bodytreat, Sct. Olaigade 17 B.
- Fys Aku Balance, Rosenvænget 4 B.
- Pure Gym Denmark A/S, Søndre Strandvej 10.
- Café Kaiser, Stengade 35.
- Café Kagefryd, Stengade 58.
- Café Vivaldi, Stengade 9.
- Cafe Le Port, Mørdrupvej 3 A, Espergærde.
- Chums Vinbar & Bistro, Kampergade 5.
- Det franske Vinhus, Stengade 48.
- Vinbar og Butik, Strandgade 73.
- Ofelia Bar, Stengade 81 A.
- Hansens Cafe, Havnevej 19, Hornbæk.
- Restaurant Appetit, Sct. Olai Gade 29 A.
- Restaurant FOQUS, Gl. Hellebækvej 75.
- Restaurant Kaj, Strandpromenaden 6.
- Rib House, Stengade 39.
- Ristorante D'Angelo, Stengade 22 A.
- Unki Sushi, Fenrisvej 27 B st.
- Bella Mode, Prøvestenscentret.

Læs mere om de mange tilbud på
aeldresagen.dk/helsingoer/rabatter og på aeldresagen.dk/tilbud

Her kan du også finde bladet

Ældre Sagen Helsingørs halvårsblad udkommer omkring 1. april hhv. 1. oktober. Bladet kommer ud til alle medlemmernes postkasser, men skulle du af den ene eller den anden grund ikke modtage det, har du to muligheder:

Du kan klikke ind på vores hjemmeside, hvor der er oprettet et link til distributøren. Dette skal ske inden for de første 8 dage efter

udgivelsen. Her kan du i øvrigt også altid finde bladet i digital version. Du kan også opsoge en af de adresser i Helsingør Kommune, hvor vi leverer en stak blade samtidig med udsendelsen til medlemmerne.

Det er: Borgerservice, Frivilligcenteret, aktivitetscenteret på Hamlet og i Oasen, bibliotekerne, plejehjemmene, visse lægehuse og naturligvis Ældre Sagens eget lokale kontor.

HVAD SKAL DER SKE NÅR DU IKKE ER HER MERE ?

- Hvem dør først – du eller din ægtefælle?
- Har du børn med andre end din ægtefælle/samlever?
- Har din ægtefælle/samlever børn med andre end dig?
- Skal børnene arve lige meget?
- Har du ingen børn?
- Er særeje en god ide?

Ib og Lis har været gift i 27 år. Ib har 2 sønner fra sit 1. ægteskab. Lis har 1 datter fra sit 1. ægteskab. Ib dør. Lis får 3/4 af alt hvad de ejer tilsammen. Ib's sønner arver 1/4 til deling. Når Lis dør, er det kun Lis' datter, der arver. Ib's sønner arver **ikke** yderligere! Hvis Lis var død først, ville det være Lis' datter der arvede 1/4, mens Ib's sønner ville arve alt, når Ib dør. Lis' datter arver **ikke** yderligere!

Et testamente kunne have sikret imod den ulige og tilfældige fordeling.



Birgitte B. Andersen
Advokat, aut. bobestyrer

Hos ANDERSEN ADVOKATER rådgiver vi dig bl.a. om dine behov for testamente, ægtepagt og fremtidsfuldmagt – enten på vores kontor eller hjemme hos dig.

10% rabat på oprettelse af ægtepagt, testamente og fremtidsfuldmagt ved fremvisning af gyldigt medlemskort til Ældre Sagen

ADVOKATER
ANDERSEN 

Ole Rømers Vej 4 | 3000 Helsingør

☎ 49 77 00 00 | ✉ advokat@andersen-advokater.dk
andersen-advokater.dk

Ældre Sagen

Helsingør

Kan din pensionisttilværelse bliver mere spændende og give dig oplevelser, udfordringer og være del af nye fællesskaber?

I Ældre Sagen Helsingør har vi rigtig mange medlemmer. Heldigvis også et stabilt og motiveret team af frivillige, der klarer alle vores opgaver og aktiviteter inden for de mange områder som hjælpere, teamledere eller aktivitetsledere. Der er meget mere, vi gerne vil.

Vi håber på, at du vil være med til at gøre hverdagen mere spændende for dig selv og for medlemmerne og de ældre i Kommunen.

Måske har du selv nogle ideer og interesser, der kan gøre både dit og vore medborgeres pensionisttilværelse mere spændende, dyrke interesser sammen, starte nye fællesskaber og udnytte de evner, resurser og erfaringer, som vi har, hver især. Gøre en forskel og dagligdagen spændende.

Vi skal alle sammen leve livet hele livet!

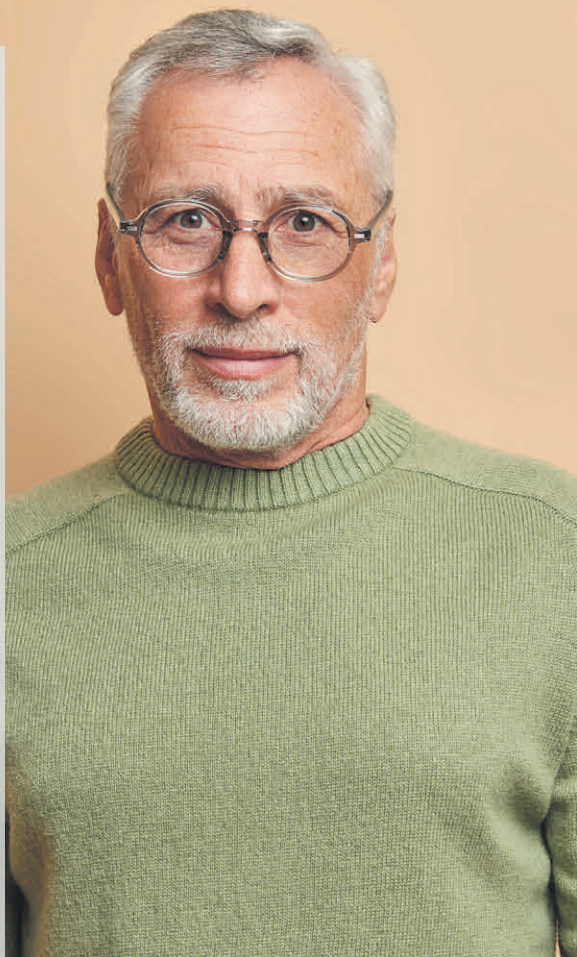
DER HVOR VI ISÆR GERNE VIL HAVE FLERE FRIVILLIGE OG LEDERE FOR ØJEBLIKKET ER:

- ▶ Besøgsvener (også til plejehjem)
- ▶ Aktivering på plejehjemmene
- ▶ Vågetjeneste
- ▶ Indkøbsordninger
- ▶ Motion, gymnastik og sundhed
- ▶ DemensCaféer
- ▶ IT
- ▶ Rådgivning og vejledning
- ▶ Spis sammen
- ▶ og ... kom gerne med dit forslag
Ofte er det nogle få timer om ugen
- men det er selvfølgelig op til dig!

Send info (med dit tlf. nr./mail adr.) om hvad du kunne tænke dig at høre mere om - så vi kan tage os en snak om det - til vores

Frivilligkoordinator

Kirsten G. Kristensen
gannerup@stofanet.dk



Kontakt lokalafdelingen

Formand	Kjeld Elkjær, 6150 4122, kjeld.aeldresagen3000@gmail.com
1. næstformand	Jørgen Mikkelsen, 3178 0010, j-mikkelsen@stofanet.dk
2. næstformand	Kirsten G. Kristensen, 2172 3410, gannerup@stofanet.dk
Kasserer	Ulrik Fønss, 2031 9179, ks.helsingoer.217@aeldresagen.dk
Bestyrelse/Sundhed	Carsten Rygaard, 2329 3633, rygaard1@hotmail.com
Bestyrelse	Erik H. Pedersen, 3132 6519, aldrresagen3000@gmail.com
Bestyrelse	Aase Steinbrenner, 2427 3433, aase.steinbrenner@webspeed.dk
Bestyrelse	Ole Nøhr, 2241 0802, ole@olenohr.com
Bestyrelse	Preben Frederiksen, 2441 9029, preben.frederiksen@stofanet.dk
Suppleant	Tove Jensen, 2062 6563, tj Smykker@gmail.com
Suppleant	Peer Meyer, 3035 9582, peerdesign@icloud.com
Suppleant	John Lund, 2211 9887, john.lund@thermofisher.com
Besøgstjeneste	Marianne Fritzen, 3178 0018, besoegtjeneste-helsingoer@aeldresagen-post.dk
Bisidder/Sociale spørgsmål	Bjørn Sørensen, 2015 5995, bisidder-helsingoer@aeldresagen-post.dk
Demensrådgivning	Tove Schou Kämmerer, 4046 5026, demens-helsingoer@aeldresagen-post.dk
Privatøkonomi	Frivilligcenter Helsingør, 4921 5060, ks.helsingoer.217@aeldresagen-post.dk
Tryghedsopkald	Britta Tesch, 3178 0015, britta@tesch.dk
Vågetjeneste	Lis Bende Hansen, 4013 2351, vaagetjeneste-helsingoer@aeldresagen-post.dk
Arrangementer/Aktiviteter	Jørgen Mikkelsen, 3178 0010, arrangementer-helsingoer@aeldresagen-post.dk
Indkøbsordning Helsingør	Lisbeth Mortensen, 3178 0019, ledsager-helsingoer@aeldresagen-post.dk
Indkøbsordning Espergærde	Tove Schou Kämmerer, 4046 5026, schou.kammerer@c.dk
Cafémøder	Jørgen Mikkelsen, 3178 0010, cafemoede@stofanet.dk
It-caféer	Lillian Bech, 3029 6824, it-helsingoer@aeldresagen-post.dk
Handymand	Lone K. Kristiansen, 3178 0011, lonekristiansen@yahoo.dk
Spis sammen	Bodil Nørby, 2125 4393, spiseven-helsingoer@aeldresagen-post.dk
Frivillig koordinator	Kirsten G. Kristensen, 2172 3410, frivilligkoordinator-helsingoer@aeldresagen-post.dk
Redaktør Det Sker/Lokalblad ...	Marianne Tinggaard, 3092 1517, tinggaard.m@gmail.com
Webmaster	Erik H. Pedersen, 3132 6519, aldrresagen3000@gmail.com

Ældre Sagens kontor, Lundegade 15 C, har åbent hver tirsdag kl. 10-12.
Tlf. 5211 1074 i kontortiden. www.aeldresagen.dk/helsingoer
Medbring Dankort og MitID kodeviser eller telefonen med MitID app'en.
Lukket i skoleferier

-
- Redaktion: Kjeld Elkjær (ansv. red.), Marianne Tinggaard (red.), Erik H. Pedersen, Jørgen Mikkelsen og Kirsten G. Kristensen
 - Layout og produktion: Sjællandske Nyheder
 - Oplag: 11.480 stk. • Bladet udsendes i uge 40 - har du ikke modtaget det, kan du via et link på aldrresagen.dk/helsingoer bestille det indtil 15. oktober.
 - Forsidefoto: Marianne Tinggaard



Stabil og tryk hjemmepleje - helt gratis

Ring nu på **7023 1995**

Fast hjemmehjælper
Aftalte **faste** tidspunkter
Tilkøb af **ekstra** hjælp

“Endnu en Helsingør borger har valgt Cura Pleje til hjemmepleje **betalt af** Helsingør Kommune

“Måske det også er **noget** for dig?

Hjemmepleje uden egenbetaling siden 2003

Dit **frie valg** mellem den kommunale hjemmepleje og Cura Pleje **er helt gratis**.

Uanset hvad **du vælger** betaler Helsingør kommune din visiterede hjælp.

Hertil har du mulighed for at tilkøbe **ekstra hjælp** hos Cura Pleje.

“Ring eller skriv til mig på **helsingoer@curapleje.dk**

Gurrevej 39, 3000 Helsingør - tlf. 70231995 - www.curapleje.dk