

Ældre @ Sagen

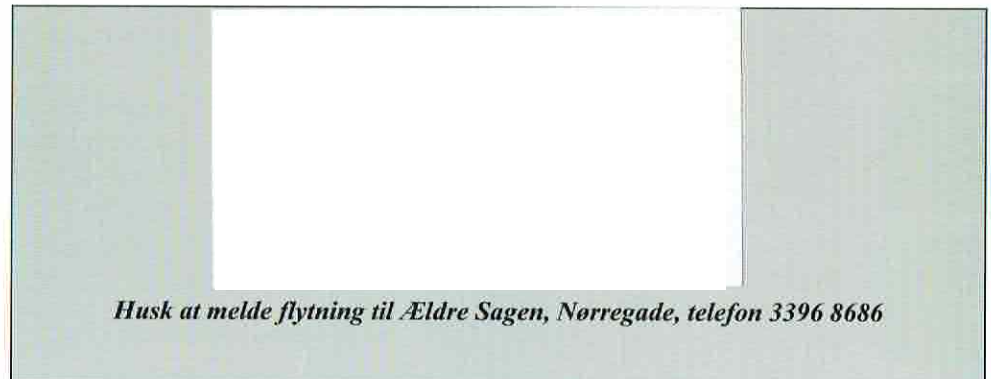


Informationer fra lokalbestyrelsen i Ølstykke

Nr. 51

28 årgang

Efterår 2018



Husk at melde flytning til Ældre Sagen, Nørregade, telefon 3396 8686

Lokalbestyrelsen for Ældre Sagen i Ølstykke

	Formand	Ann Larsen Smaragdvej 6 Tlf. 2044 0116 e-mail: anfl.larsen@gmail.com
	Næstformand Ældrepolitisk	Susanne Kongsaa Søhøj Park 8, st. lejlighed 2 Tlf. 5135 0289 email: Susanne.kongsaa@gmail.com
	Bookninger Lokaler regnskab	Bente Kølckær Jørgensen Dronning Charlottes Vej 9 tlf. 2516 8023, kjbente@hotmail.com
	Kasserer	Erik Jørgensen Violvej 3 Tlf. 4017 7066 e-mail: erikjoerg@gmail.com
	Social-humanitær Besøgstjeneste	Inge Hjort Andantevej 5, 4717 7650 eller Tlf. 2142 0350 e-mail: ihhnnypost@gmail.com
	Sekretær Bladredaktør	Hanne Knudsen Smaragdvej 14 Tlf. 3023 8096 e-mail: hgk@pc.dk
	Motionsko- ordinator	Benny Bauner Bjarkesvej 14 Tlf. 3049 4908 e-mail: bw.bauner@gmail.com
	It –koordinator	Joe Rømer Petersen Obovej 3 Tlf. 2013 8524, joe@flemming.net
	Kontor og Arrangementer og Rejser	Boel Kristensen Storkevej 43 Tlf. 4228 4280, kontor3650@gmail.com
	suppleant Arrangementer og Rejser	Karsten Andersen Ryttervænget 6 tTlf. 5191 3053 e-mail: toveogkarsten@gmail.com



Suppleant
Nyhedsmails

Paul Schrøder-Nielsen
Vesterled 7
tlf. 4222 0284 Paul.schroder.nielsen@gmail.com



Suppleant
IT

Mogens Laursen
Maglehøjvej 35
Tlf. 2028 6355 e-mail: m-lolle-l@hotmail.com

Formanden har ordet

Så gik første halvdel af 2018 med meget regn, sne og kulde men også lidt solskin. Vi er på vej til sommeren og med den det gode vejr.

Vi havde årsmøde i marts, hvor vi i bestyrelsen sagde farvel til Ole Koefoed, og Goddag til Bente Kølckær Jørgensen. Mogens Laursen trådte også ud som medlem, men bliver som suppleant. Joe Rømer Petersen overtager Mogens Laursens plads vedrørende IT. Susanne Kongsaa er overgået fra at være suppleant til medlem af bestyrelsen og hun blev ved konstitueringen af bestyrelsen valgt som ny næstformand.

Alle vores nyhedsmails bliver nu varetaget af Poul Schrøder-Nielsen, og arrangementer og udflugter vil blive varetaget af Boel Kristensen og Karsten Andersen.

Bente Kølckær Jørgensen vil tage sig af vores nye booking system til arrangementer samt lokale-reservationer. Dette var lidt om den nye bestyrelse.

Vi har haft mange spis sammen dage på kroen i foråret, det har været vældig hyggeligt og det vil vi fortsætte med til efteråret. Se hvilke datoer inde i bladet.

Vi vil lave en sommer fest den 18 august på Græstedgård. - se mere inde i bladet. Vi håber at rigtig mange vil kigge forbi og se hvad vi laver af aktiviteter hele året.

Rigtig god sommer

Ann Larsen

Kontoret på Græstedgård, Udlejrevej 13B (lok. 4)

Kontoret på Græstedgård har i 2. halvår 2018 åbningstid, torsdage i lige uger fra kl. 12.30-13.30 (**første gang efter sommerferien, 9.8.**) hvor tilmelding og betaling ved fremmøde kan ske som anført under de enkelte arrangementer.

På kontoret kan også betales med Mobile Pay nr. 30107
Man kan i kontortiden også ringe på tlf. 5134 3650 og indbetaling sker da ved overførsel til vores konto i **Nordea, Reg. nr. 1345 konto nr. 3497 378 523** lige efter tilmelding. (husk aktivitet og dit navn)

Hjemmeside: www.aeldresagen.dk

Nogle arrangementer kan være yderligere beskrevet på hjemmesiden

E-mail: kontor3650@gmail.com

Deadline til næste blad: 1. november 2018

TAK



Ved vort sidste årsmøde trådte Ole Koefoed ud af bestyrelsen.

Ole har været medlem af bestyrelsen fra 2004 hvor han blev sekretær og IT kontaktperson.

I 2005 blev han også næstformand og det har han været siden.

Fra 2011 havde Ole også Ældrepolitisk virke med fokus på plejehjem.

Vi har været rigtig glade for Oles indsats, - altid positiv og hjælpsom. Vi siger mange tak for indsatsen og håber, du må få et godt otium.

Vi står altid klar til en god boligsnak

– Uanset om du skal købe eller sælge, så ring til os eller klg forbi til en kop kaffe i home-butikken.



STENLØSE - ØLSTYKKE
v/ Fystro & Pedersen
Ejendomsmægler, MDE
Egedal Centret 11, 3660 Stenløse
stenloese@home.dk
facebook.com/homestenoese
Tlf. 70 10 10 14

home.dk

home

vi vil være din foretrukne ejendomsmægler

Ejendomsmæglerkade for Danske Bank koncernen



Klinik for fodterapi

Jeg tilbyder fodterapi i min klinik og i dit hjem.
*Bemærk, kr. 90,- i tillæg for hjemmebehandling

Fodbehandling kr. 395,-
Negleklipping, fjernelse af hård hud og liglomme m.m.

Giv et gavekort - Ring og hør nærmere...



Fodterapeut

Anni Pedersen
Hervænget 10 • 3650 Ølstykke
Tlf.: 2650 0363



TLF: 47178947
www.olstykkefys.dk



**BASSIN I VER
ONSDAG**

**INKONTINENS
PÅ
DITERNIB.DK**
HARSTYGGEL 75 %
VIRKEMEDICIN

**TRÆN I
MASKINER FRA
120 KIL.**

DITERNIB.DK

ONLINEKURSER

FYSIO
D. S. NIELSEN
EGEDALVOLDSTYRKE

Generationsmødeaktiviteter

I Ældre Sagen har vi i dag generationsmødeaktiviteter i flere lokalafdelinger. I Ølstykke lokalafdeling har vi igangsat aktiviteter, der handler om skole- og børnehavenvenner, der går med på ture, fortæller historier og hjælper med lektier og læsetanter, der læser højt for børn i de yngste klasser.

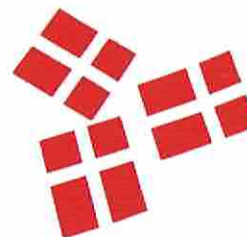
Aktiviteterne er til stor glæde for både børn og frivillige – og for de lærere og pædagoger, som de samarbejder med.

Kunne du tænke dig at være frivillig i dette meget positive og givtige arbejde og opleve børns smil og glade latter, så kontakt venligst Susanne Kongsaa på tlf. 5135 0289 eller på



Sommerfest

Lørdag, 18. august 2018 fra kl. 10-16 på Græstedgård, Udlejrevej 13 B



Vi holder åbent hus, så kom se, og prøv nogle af vores mange aktiviteter og mød en masse glade mennesker.

I pølsevognen vil der være mulighed for, at købe lidt mad og drikke samt kaffe og kage til sædvanlige rimelige priser.

Fra kl. 13-15 underholder Bertel Abildgaard med musik og lidt fællessang.

Vi glæder os til at se så mange som muligt.

På bestyrelsens vegne Ann Larsen, formand



Vinsmagning

Onsdag, 5. september, kl. 19.00, Græstedgård, Stalden

Kom til vinsmagning med Erik Munk, som vil præsentere forskellige vine, hvortil der vil blive serveret en let tapps.

Pris kr. 100 pr. person.



Tilmelding i kontortiden kl. 12.30 til 13.30 den 9. og 23. august samt på telefon 51 34 36 50 i samme tidsrum. Indbetaling på Reg.nr. 1343 kontonr. 3497 378 523 eller på Mobilepay nr. 30107. **I begge tilfælde mrk. VIN samt navn. På deltager, så vi kan identificere indbetalingen.**

Kontaktpersoner (Ikke tilmeldinger) Boel Kristensen tlf. 42284280 og Ann Larsen tlf. 2044 0116

Tag med til Jylland i 4 dage

Lørdag den 8. til tirsdag den 11. september 2018
Påstigning Ølstykke bibliotek kl. 7.00 - Egedal station kl. 7.15 - Stenløse station kl. 7.30. Hjemkomst ca. kl. 17.

Vi bor på **Hotel Aarslev Kro** og vi besøger følgende steder i løbet af de 4 dage.

8. september: INDUSTRI MUSEET med guidet rundvisning og lidt tid på egen hånd inden 1950'er FROKOSTEN venter. **MOESGÅRD MUSEUM** med 1 times guidet rundvisning og tid på egen hånd.

9. september: Den Gamle By i Aarhus. God tid på egen hånd. Kl. 13.00 spiser vi FROKOST (stegt flæsk med persillesovs).

Efter frokost er der tid til at fordybe sig mere i "den gamle by"

10. september: KUNSTMUSEET AROS. Også mulighed for Århus city.

Frokost på egen hånd.

11. september: GALLERI GALSCHIØT, i Odense N, FROKOSTBUFFET på **Restaurant Den Grimme Ælling** i Odense.

Pris pr. person i dobbeltværelse kr. 3.573,00.

Tillæg for eneværelse, (begrænset antal) kr. 750,00.

Prisen er incl. Bus i 4 dage

3 overnatninger med morgenmad,

3 x frokost,

3 x middagsbuffet,

Entreer, rundvisninger, som beskrevet samt diverse afgifter.

Turledere: Karsten Andersen og Boel Kristensen tlf. 42284280

Arrangør: EDELSKOV BUS A/S Rejsegarantifond nr. 2581.

Tilmelding i kontortiden den 31. maj samt 14. juni kl. 12.30 til 13.30 eller på telefon 51 34 36 50 i samme tidsrum, samt på mail efter 31. maj: kontor3650@gmail.com

Opkrævning foretages af Edelskov Bus.

SEND INGEN PENGE FØR I HAR FÅET EN FAKTURA

Frimurerordenens Stamhus på Blegdamsvej
Mandag 17. september 2018 kl. 10.00 og kl. 13.00, møde-
tid kl. 9.45 eller 12.45

Mødested: Blegdamsvej 23, 2100 København Ø (foran indgangen)

Rundvisningen kl. 10.00 er inkl. et frokostarrangement bestående af 3 stk. smørrebrød (uspecifiserede), 1 øl/vand samt kaffe/the. Rundvisningen kl. 10.00:

Pris kr. 215,00 inkl. Rundvisning og frokost.

Rundvisning uden frokost kl. 13.00, pris kr. 75,00.

Omvisningerne varer ca. 2½ time. Der er begrænsede pladser, så det er efter princippet "Først til mølle". Turen gennemføres kun ved minimum 15 deltagere pr. rundvisning. - **OBS der er mange trapper**

Egen transport - se evt. rejseplanen på internettet

Tilmelding i kontortiden kl. 12.30 til 13.30 den 9. og 23. august samt på telefon 51 34 36 50 i samme tidsrum. Indbetaling på Reg.nr. 1343 kontonr. 3497 378 523 eller på Mobile pay nr. 30107. **I begge tilfælde mrk. FRI samt navn. På deltager, så vi kan identificere indbetalingen.**

Kontaktpersoner (Ikke tilmeldinger) Karsten Andersen og Boel Kristensen tlf. 42284280



Christiansborgs kunstværker - rundvisning
Tirsdag, den 9. oktober, kl. 19.00 til 20.30
Mødetid kl. 18.30 ved Folketingets besøgsindgang
ved den store trappe i Rigsdagsgården

Det er gratis at deltage, men kræver tilmelding, da der kun er plads til 30. Ved indgangen skal vi igennem et sikkerhedstjek, hvor vi får udleveret et gæstekort, som skal bæres synligt under besøget. Vi skal færdes i samlet flok - man må ikke gå alene rundt i Folketinget.

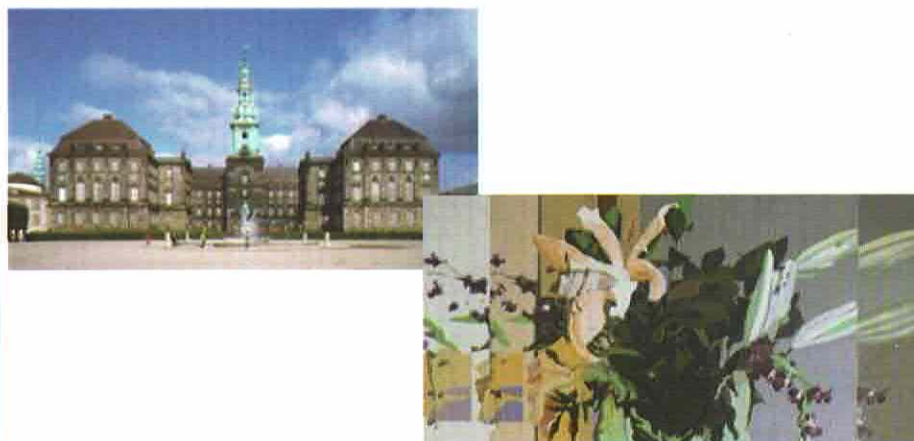
Christiansborg er udsmykket med kunstværker fra flere perioder. Oplev disse værker på en af Folketingets kunstmusvisninger. En omvisning varer ca. 1 time og 30 minutter. - **Der er trapper og niveauforskelle undervejs.**

Man skal selv sørge for transport.

Turen gennemføres kun ved minimum 20 deltagere.

Tilmelding i kontortiden kl. 12.30 til 13.30 den 6. og 20. september, samt på telefon 51 34 36 50 i samme tidsrum.

Kontaktpersoner (Ikke tilmeldinger). Karsten Andersen og Boel Kristensen tlf. 42284280



Gule Ærter
Fredag den 16. november kl. 18.30 – 22.30
Græstedgård, Udlejrevej 13B.

Igen i år tryller bestyrelsens herrer i køkkenet og serverer hjemmelavede gule ærter med tilbehør samt efterfølgende kaffe med æbleskiver. Igen i år vil der være mulighed for dans til musik af Byggerbanden.

Kom og vær med og nyd den gode mad og det festlige selskab.

Pris kr. 150. - Drikkevarer kan købes til favorable priser.

Tilmelding i kontortiden kl. 12.30 til 13.30 den 4. og 18. oktober samt på telefon 51 34 36 50 i samme tidsrum.

Indbetaling på reg.nr. 1343 kontonr. 3497 378 523 eller på mobile pay 30107. **I begge tilfælde mrk. GUL samt deltagerens navn., så vi kan identificere indbetalingen**

Kontaktpersoner (Ikke tilmeldinger). Karsten Andersen og Boel Kristensen tlf. 42284280.



Juletur til Stralsund/Rostock

**4. december fra Ølstykke Bibliotek kl. 6.15 og fra Egedal Station kl. 6.20
Hjemkomst ca. kl. 21**



Vi kører i bus til færgen Gedser Rostock, hvor spises frokostbuffet. Ved ankomst til Tyskland kører vi til Stralsund og besøger nogle af byens julemarkeder med forskellige temaer. Efter et par timer på markederne kører vi til vores hotel Arcona Baltic og spiser aftensmad. Resten af aftenen er på egen hånd.

Næste morgen forlader vi hotellet og kører imod Rostock, hvor vi også besøger det lokale julemarked. Der er både boder, luftkaruseller, glühwein og masser af julestemning.

Hen på eftermiddagen kører vi mod færgen og Bordershoppen, hvor diverse juleindkøb kan gøres, inden vi kl. 17 igen skal sejle mod Danmark. Vi spiser Scandlines store aftenbuffet om bord.

Pris kr. 1.870,00 Tillæg for enkeltværelse, kr. 200,00.

Turledere: Ann Larsen, tlf. 2044 0116 og Boel Kristensen.

Arrangør: Klingenberg Rejser, rejsegarantifond 2075.

Tilmelding i kontortiden på Græstedgård kl. 12.30 til 13.30 frem til 15. november eller pr. telefon 51 34 36 50 i .

Indbetaling skal ske til Klingenberg Rejser efter anmodning.

Merry Christmas



Nytårskur

Fredag den 4. januar 2019 kl. 14.00 – 17.00,

Bibliotekssalen Østervej 1, Ølstykke



Traditionen tro holder vi vores nytårskur – kom gerne i det helt store nytårsskrud. Kom og skål i et glas bobler med hjemmelavet kransekage og efterfølgende kaffe. En svingom skal vi også have til levende som medlemmer af Blå Mandag Jazzband leverer

Pris kr. 75,00.

Tilmelding i kontortiden kl. 12.30 til 13.30 den 15. og 29. november samt 13. december eller på telefon 51 34 36 50 i samme tidsrum. Indbetaling på reg.nr. 1345 kontonr. 3497 378 523 eller på mobilepay nr. 30107. **I begge tilfælde mrk. KUR samt dit navn så vi kan identificere indbetalingen**

Kontaktpersoner: (ikke tilmeldinger) Karsten Andersen og Boel Kristensen 4228 4280

Influenzavaccination

Tirsdag, den 2. oktober kl. 9.30 – 12. og Torsdag den 25. oktober kl 10-11.

Lokale 4 Græstedgård,

Udlejrevej 13 B, Ølstykke



Mallorca



Tag med på en 8 dages tur til solskinsøen Mallorca i uge 19 eller 20, 2019. Tidspunktet er ikke endeligt endnu, men vil så snart det er muligt blive oplyst på vores hjemmeside og i næste nyhedsblad, hvor rejsen vil blive yderligere beskrevet.

Der vil blive bustransport fra Ølstykke til og fra lufthavnen i Kastrup og fælles check-in i lufthavnen.

Vi flyver til Palma de Mallorca, hvorfra vi kører i bus til vores hotel, lidt udenfor Palma, hvor vi skal bo i 7 nætter med halvpension incl. 1/4 fl. Vin og vand. Med i prisen er også 3 udflugter (- evt. entreer).

Der er udflugter til:

Den hyggelig bjerglandsby Valldemossa, med skøn natur og stemning og her skal vi bl.a. besøge Karteuserklosteret.

Palma de Mallorca med sightseeing og tid på egen hånd.

Soller, Puerto Soller, som ligger i en smuk dal med appelsinlunde, terrasser og gamle oliventræer.

Pris: kr. 5.695 i delt dobbeltværelse. Tillæg for enkeltværelse kr. 1.750.

Eventuelle entreer samt Turistskat 23,10 euro pr. person er ikke inkluderet i prisen. Rejseforsikring kan evt. vælges til.

Rejsearrangør: Best Travel. Rejsegarantifond 2190.

Tilmelding i kontortiden kl. 12.30 til 13.30 og på telefon 5134 3650 i samme tidsrum.



Bliv frivillig

Har du lyst til at blive frivillig, så mangler vi hjælp til gymnastik, besøgsvenner, humanitært arbejde, IT og andet praktisk arbejde. Vi mangler også IT-kyndige, som kan hjælpe på plejehjemmene. Henvendelse til formand Ann Larsen tlf. 2044 0116.

Bisiddere

Har du brug for en bisidder, når du skal til møder, læge eller andet, kan du henvende dig til os. Vi har personer, der er uddannet til at ledsage dig, hvis du har behov for det. Ring til Ann Larsen tlf. 2044 0116.

Besøgsvenner

Interesserede nye besøgsvenner og besøgsmodtagere kan henvende sig til Inge Hjort og få en snak om mulighederne for hyggeligt samvær, tlf. 4717 7650 eller 2142 0350, ihnnypost@gmail.com.

Tryghedsopkald

Vi tilbyder ældre og enlige et tryghedsopkald. Vi ringer alle dage året rundt kl. 8.30 – 9 for at ønske dig en god morgen og høre om alt er vel.

Kontaktperson: Ann Larsen, tlf. 2044 0116, hvor interesserede kan henvende sig.

Informationsservice

Tilmeld dig vores lokale nyhedsbrev.

Vil du informeres om nye aktiviteter, arrangementer, udflugter mm., som vi ikke har annonceret i vores blad, og/eller vil du have en "husker", når det er tid for tilmelding til planlagte arrangementer, skal du tilmelde dig Ældre Sagens **Lokale Nyhedsbrev**.

Du tilmelder dig via Ældre Sagens hjemmeside for Ølstykke (aeldresagen.dk/oelstykke), hvor du på forsiden finder et direkte link for tilmelding til det lokale nyhedsbrev.



Autoservice & Dækcenter

Bygmarken 9 A, 3650 Ølstykke tlf. 4343 0653

Vi laver alt inden for autobranchen

Hjulskift inkl. opbevaring kr. 349

**Medlemmer af Ældresagen får 20%
rabat i vores Pavacenter og på stort
service på værkstedet**



- mod rust

nêw feet
MEDICAL FOOTWEAR



Fodtøj til aktive fødder

Det danske firma New Feet har udviklet en særlig kollektion for mennesker med diabetes, gigt eller følsomme fødder. Fodtøjet er udført i de bedste materialer og har rummelig læst, suveræn støddæmpning og høj stabilitet. New Feet adskiller sig fra almindelige fabriksfremstillede sko ved:

- Optimal støddæmpning
- alle modeller har 6 mm udtagelig Protektor® indlægssål med originalt PPT*
- Bred forlod & høj stabilitet
- Fugtabsorberende og friktionsdæmpende lør
- Ingen indvendige generende syninger
- Fodtøjet tilpasses det individuelle behov
- God plads til individuelle indlæg

SKOSALG
Hver torsdag
11.00-17.30



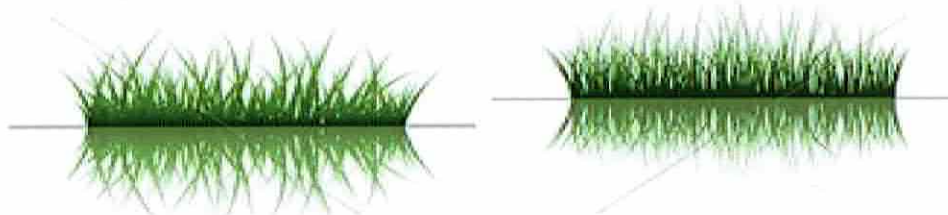
Rådhus Alle 12 - 3650 Ølstykke - 4717 3233 - www.mp-fodterapi.dk

"Annonce"
Festsange

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

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

Du kan trygt ringe til mig, så finder vi ud af det. Jeg hedder **Egil** og har tlf. **4717 6150**



**Gå godt
Gå til**

**Statsautoriseret
Fodterapeut**

**v/ Kira Weile og
Victoria Löfdahl-Nielsen**

**Niels Olsens Vej 4
3650 Ølstykke
(Ved ALDI)**

Tlf. 4717 1729

Undervisning i Ølstykke

Engelsk hold 1

Tirsdage kl. 10.00-12.00 på Græstedgård i lokale 10
 Underviser Helle Arnø, tlf: 4717 2453, eller 20 91 2453

mail: helle.arnoe@gmail.com

Der er ledige pladser.

Grundgebyr kr. 100 ekskl. bøger. Beløbet indbetales på konto nr. 1345 3497 378 523 Husk at anføre ENG 1

Engelsk hold 2 - Let øvede - øvede

Tirsdage kl. 10.00-12.00 på Græstedgård i lokale 7
 Engelsk samtale, vi taler kun engelsk i undervisningen.

Margrethe Maibøll, tlf.: 6047 4524

Mail: mmaiboell93@gmail.com

Grundgebyr kr. 50,00 ekskl. bøger. Beløbet indbetales på konto nr.: 1345 3497 378 523, husk at anføre ENG2

Engelskhold 3 - Lidt øvede og øvede

Onsdage 10.00-12.15 på Græstedgård i lokale 10

Underviser: Kamal Khan, tlf. 5136 3794

mail: kk_consult@hotmail.com

Grundgebyr kr. 50,00 ekskl. bøger. Beløbet indbetales på konto nr. 1345 3497 378 523 Husk at anføre ENG 3

Engelskhold 4 - Lidt øvede

Onsdage 13 - 15 .15 på Græstedgård i lokale 10

Underviser: Kamal Khan, tlf. 5136 3794 mail:

kk_consult@hotmail.com

Grundgebyr kr. 50,00 ekskl. bøger. Beløbet indbetales på konto nr. 1345 3497 378 523 husk at anføre ENG 4

Engelsk hold 5 - Begyndere - let øvede

Fredage kl. 10.00-12.00 på Græstedgård i lokale 7

Margrethe Maibøll, tlf.: 6047 4524

Mail: mmaiboell93@gmail.com

Holdet er fuldttegnet

Grundgebyr kr. 50,00 ekskl. bøger. Beløbet indbetales på konto nr.: 1345 3497 378 523, husk at anføre ENG5

Undervisning i Ølstykke

IT-aktiviteter Efterår 2018

Undervisning.

Vi tilbyder ikke egentlige kurser i IT i den kommende sæson, men vi vil skræddersy en – eller to dages minikurser i det du har brug for. Eksempler på minikurser kan f.eks. være:

Nem-id, E-boks, Backup, Netbank, Flytte og redigere billeder og meget mere.

Du ved hvad du kunne tænke dig – fortæl os det og vi vil prøve at løse opgaven. Normalt vil et "hold" være på 1 eller 2 personer – bliver der flere end 3, vil vi sætte en hjælper på også.

1 dags kurser koster 30 kr. pr deltager – 2 dages kurser koster 50 kr. pr. deltager.

Kom op til IT værelset under sommerfesten d. 18. august eller til en af IT stuerne efter 21. august og fortæl os hvad du gerne vil – så prøver vi at løse opgaven i løbet af efterårssæsonen!



IT-caféer (kræver ikke tilmelding)

Tid: Tirsdage kl. 10.00 – 12.00 Sted: Græstedgård lok. 5

Tid: Torsdage kl. 10.00 – 12.00 Sted: Græstedgård lok. 5

Hjælp til Pc'er, programmer, Tablets, IPads og Smart Phones.

Pris pr gang: **KR. 10 for deltagelse inkl. kaffe/the og småkager.**

Sæson start: **Tirsdag d. 21. august 2018 hhv. Torsdag d. 23. August 2018.**

Sæsonslut: **Torsdag d. 6. december 2018.**

Undervisning i Ølstykke

IT hjælp i hjemmet

Har du problemer med en stationær computer, netværksproblemer eller lignende der ikke kan løses på IT-cafeerne på Græstedgård, eller er du så gangbesværet, at du ikke kan bruge disse tilbud, så kan vi tilbyde at komme hjem til dig i stedet. Der vil normalt komme 2 IT-hjælpere der medbringer billedlegitimation fra Ældresagen.

IT-hjælp i hjemmet ydes i perioden 21. August til 6. december 2018. **Pris pr. gang er 20 kr.**

Send en SMS til 2027 0010 eller 2028 6355 med teksten: "IT hjemme" samt dit navn og telefonnummer – så ringer vi og hører, hvad vi kan hjælpe med samt aftaler dato og tidspunkt for besøg. Vi kører normalt ud mellem 16:30 og 18:00 og normalt inden for få dage.

Vi kører også ud uden for ovenstående periode, men her må der forventes længere ventetid.



Slægtsforskningscafe

Er du interesseret i slægtsforskning, og har du lyst til at være sammen med andre slægtsforskere for at udveksle erfaringer om kilder og hjælperedskaber til at finde og organisere vores slægtsforskning, eller få ideer til at komme videre, hvor du måske er kørt fast, så er du velkommen til:

"Åben slægtsforskningscafe"

Er du interesseret i at høre lidt om hvad slægtsforskning er for noget, så kom og besøg os – vi fortæller gerne om hvad vi laver, og hvordan du kan komme i gang selv.

Som med IT-cafeerne kræver det ingen tilmelding - vi mødes hver onsdag kl. 09.30 - 12.00 på Græstedgård - lokale 5.

Pris pr. gang: **10 KR. for deltagelse inkl. kaffe/te og småkager.**

Sæsonstart: **Onsdag d. 22. August 2018.**

Sæsonslut: **Onsdag d. 5. December 2018.**

Motion og friluftaktiviteter

Bowling

Tid: hver tirsdag, kl. 14

Sted: Ballerup Bowling, Tempovej 35

Der er få ledige pladser og tilmelding kan ske til Leni Lensing, 4077 9270 eller Otto Fredskilde, 6064 7506



Cykling – oplevelser og motion

Tid: Onsdage i lige uger, kl. 10.00 til ca. 14.00.

Sted: Ved bageren i Ølstykke stationsby.

Sæson: April til november.

Vi cykler ca. 40 km i moderat tempo. Efter ca. 10 km holder vi pause, Så de, der kun vil cykle en kort tur ca. 20 km, kan vende hjem.

Lang tur fortsætter.

Oplev vores varierede natur fra cykelsadlen, bliv del af et rart fællesskab, hør lidt lokalhistorie og kom i god form.

Cykelhjelm er obligatorisk.

Kontaktpersoner:

Kontaktpersoner: Erik Dam, 2946 0554

Tommy Hesselbjerg, 2859 0602



Krolf

Tid: Mandag kl. 14-16 og onsdag kl. 10-12, fra 1.4. til ca. 1.11. i Græstedgårds have.

Fra 3.10. til 1.4., mandage fra kl. 12-14 i håndboldhallen, Ølstykke Idrætsanlæg.

Krolf er halvt kroket, halvt golf og helt sjovt.

Få frisk luft ude og motionér inde.

Pris kr. 100 pr. sæson.

Karsten Andersen, 5191 3053,

mail: toveogkarsten@gmail.com



Motion og friluftaktiviteter

Lege og samvær i naturen

Tid: kl. 14.30, 29.8., 26.9., 24.10., 21.11.(juleafslutning)

Sted: ved Ølstykke Bibliotek.

Vi leger efter samme "opskrift" som hidtil, idet der dog vil blive plads til relevante og accepterede nyskabelser. Hertil kommer, tillige teoretiske opgaver om naturen, vores Guldalder-digtere og andet.

Der er plads til nye interesserede.

Esther 4717 8077 eller Jens 4710 1301

Vinnie 5057 5261, Erik 4717 4927



Lystfiskeri/Ældrefisk

Tid: 1. mandag i måneden kl. 14-17

Sted: Græstedgård, lokale 5.

Klubsamvær, foredrag, fisketure, fælles kørsel

Rudi Westergaard, 6013 3500

Fiskestangen@58100642.dk

Pris: kr. 10 for møde inklusiv kaffe, kr. 100-250 for fisketure.



Petanque

Tid: Tirsdag og torsdag kl. 13-15

Sted: Græstedgårds have.

Vi spiller året rundt på de dejlige baner i haven.

Spillereglerne er nemme, så alle kan deltage.

Hvis du har lyst til at prøve, er der mulighed for at låne kugler.

Der er frokostpetanque 2. tirsdag i sommer månederne kl. 12-13, hvor vi spiser vores medbragte mad og spiller petanque fra kl. 13-15. Heine Kransø 2489 6373



Motion og friluftaktiviteter

Stavgang

Tid: Onsdage kl. 13.00 hele året

Sted: Græstedgårds P-plads.

Stavgang træner både ben, arme og ryg, får pulsen op og hjælper med at vedligeholde kroppen og styrke musklerne.

Så bliv stavgænger, det er gratis at deltage.

Ingelise Lehmann tlf. 2051 1825



Stræk og bøj

Tid : Mandage kl. 10-12 fra 3. september til og med april 2019

Sted Ølstykke Hallen og Badmintonhallen.

Hver mandag : Gymnastik, afspænding, håndbold, badminton, tæppecurling og kegler.

Zumba hver 3. mandag, massagebolde ca. hver anden mandag.

Ønsker du at deltage, så kontakt Benny eller Tove Bauner, for at blive skrevet på venteliste, ved at sende en mail til : sogb.oelstykke@gmail.com eller ringe på 3049 4908 eller 2866 2624
Pris: kr. 100



Traveture kort 4-6 km

Tid: Torsdage kl. 10 hele året

Sted: Lige uger: Ølstykke Station

Ulige uger: Bryggertorvet, Gl. Ølstykke.

Ingen tilmelding. Sidste torsdag i måneden tager vi på tur.

Benny Bauner 3049 4908 eller

Traveture lang 8-10 km

Tid: Torsdage kl. 10.00 hele året

Sted: Lige uger: Ølstykke Station.

Ulige uger: Bryggertorvet, Gl. Ølstykke.

Ingen tilmelding. Sidste torsdag i måneden altid ved Ølstykke station, da vi tager på tur med bus eller tog. Husk madpakke.

Lillian Sørensen, 4717 7671



Indendørsaktiviteter

Blomsterdekoration

Sted: Græstedgård lokale 10

Tid: Hold 1 kl. 10-12 og hold 2 kl. 12.30-14.30,

28.9., 12.10., 9.11., 23.11., 7.12.2018 og

1.3., 15.3., 29.3. og 12.4.2019

Henvendelse til Susanne Hjort , Tlf.: 3125 7650



Bordtennis

tirsdag eller torsdag formiddag (fra kl. 10) hos

Team Egedal BTK / Ølstykke BTK, i kælderen i Nordfløjen af Stengårdsskolen, ved siden af ungdomsskolen.

Pris ca. kr. 100-150,- pr. halvår.

Mikkel Nielsen-Hansen & Mikael Mikkelsen Tlf : 2191 2777 & 2757

5535e-mail: btkteagedal@gmail.com



Bridge

Sted: Græstedgård, lokale 10

Tid: Torsdage kl. 13.00-17.00

Aktivitetsansvarlige: Helen & Geo Jensen,



Bowling

Tid: hver tirsdag, kl. 14

Sted: Ballerup Bowling, Tempovej 35

Der er få ledige pladser og tilmelding kan

ske til Leni Lensing , 4077 9270 eller Otto Fredskilde, 6064 7506



Dameværelser

Sted: Græstedgård

Udflugter, madlavning og samvær mv. kun for kvinder

Jomfruburet

Torsdage i lige uger kl. 18.30-22 - Sted: lokale 11 - fuldttegnet

Tove Bauner 2866 2624, tovebauner@gmail.com

Eller Anni Svindt, 2194 5817, svindt@mail.dk

Indendørsaktiviteter

Dameværrelset

Onsdage i ulige uger, kl. 13-16 - Sted: lokale 8.—fuldtegnet
Lilli Beck, 4086 1632, lillibeck@live.dk Jytte Hansen 3091 1446

Fruentimmerne

Torsdage i lige uger, kl. 14-17 - Sted: Lokale 8.

Gunvor Holdrup, tlf. 2480 6837, gunkaj@webspeed.dk

Nymferne

Onsdage i ulige uger, kl. 13-16 - Sted: lokale 9.

Birgit Bjørnbak, 20 96 94 59, birgit.bjornbak@gmail.com

ell. Birgit Petersen tlf. 4011 1095 p.birgit@gmail.com

Herreværelser

Sted: Græstedgård

Udflugter, madlavning og samvær mv. kun for mænd.

Herreværelset

Torsdage i lige uger kl. 17-22, lokale 9.

Flemming Larsen, 4115 0976 Svend T. Jensen, 2067 9617

herrer3650@live.dk

Karlekammeret

Torsdage i ulige uger kl. 14-17. - lokale 4 - fuldtegnet. Kai Normann Andersen, 4717 9782, jytte.normann.andersen@post.tele.dk

Loge III

Torsdage i lige uger kl. 14-16 - lokale 7 - fuldtegnet

John Eriksen Regnersvej 133, 3650 Ølstykke

4717 6200 - 4035 0660 – john40350660@gmail.com

Bjørnebanden

Onsdage i lige uger, kl. 13-17 - lokale 10

Bjarne Hansson 4026 3410 mail: bha120150@gmail.com

Tilflytterne

Mandag i lige uger kl. 10-13, lokale 9 - fuldtegnet

Poul Erik Dahl, 2725 6750, pedahl@live.dk og Mogens Schrøder

Jazz-dans

Tid: søndag, den 28. oktober 2018, kl. 14

Sted: Bibliotekssalen

Vi danser til jazzmusik, der serveres kaffe, hjemmebagte boller og kage. Der kan købes øl og vand. Håber vi ses til nogle hyggelige timer.

Pris kr. 40,00. Inge Hjort



Indendørsaktiviteter

Linedance

Hver tirsdag, Græstedgaard Salen

Vi starter op igen 4. september 2018

Kl. 11.45 - 13.00 begyndere

Kl. 13.15 - 14.30 let øvede, øvede

Kl. 14.40 - 15.55 let øvede

Nye deltagere er velkomne, kom og få en gratis prøvetime.

Pris kr. 300 pr. halvår

Ketty Jørgensen 4717 9981 eller 4035 9781 Kettyhoejbjerg@gmail.com



Litteraturkredse

Græstedgård lokale 8

2. tirsdag i måneden kl. 10-12,

Birgit W. Nielsen, 4717 8091

3. tirsdag i måneden kl. 13-15.

Jytte Præbel, 2617 5246.

4. tirsdag i måneden kl. 10-12.

Thue Aalling, 4141 9671

thueaalling@gmail.com

1. onsdag i måneden kl. 10-12.

Lizzi Stokkendahl 4717 9865

4. onsdag i måneden kl. 10-12,

Grethe Holmberg 4498 0092.



Maleklub

1. og 3. tirsdag i måneden

kl. 14.30-18 - september-april

Sted: Græstedgård lokale 7

Akryl- og oliemaling på lærred og hygge.

Vi inspirerer hinanden. I løbet af sæsonen

vil vi tage ud og hente inspiration på

udstillinger eller andet.

Pris: kr. 300 pr. sæson, som dækker kaffe/te og kage

hver gang og tilskud til udflugter m.m.

Hanne Knudsen 3023 8096, hgk@pc.dk



Indendørsaktiviteter i Ølstykke

Sangaftner - Bibliotekssalen

Tid: Torsdage kl. 18.00-22.00, 23.8., 20.9., 18.10., 15.11. - 6.12. kl. 17.00-22.00.

Engangsudgift til indkøb af sanghæfter:

Seniorsangbogen købes hos boghandleren. Ca. kr. 150.

Evergreens i løbladform købes hos Kai, kr. 230.

Kai Normann Andersen

4717 9782, jytte.normann.andersen@post.tele.dk



Spis sammen

Tid: 6.9., 20.9., 11.10., 25.10. pris kr 80,00
8.11., andesteg, 22.11. julefrokost pris kr 100
alle dage kl. 13.00.

Sted: Ølstykke Kro

Pris: kr. 80 for 1 ret og 1 genstand.

Tilmelding pr. telefon til Boel Kristensen

42284280, eller til Ann Larsen

2044 0116 mellem kl. 16 og 18, senest mandag i den uge du vil spise med. Tilmelding er bindende.



Stolegymnastik

Tid: mandage kl. 13-14,

Første gang 3. september.

Sted: Bibliotekssalen

Ketty Jøtgensen 4035 9781,

kettyhoejbjerg@gmail.com og

Marie Louise Borgen 2896 6071

syslaborgen@gmail.com



Indendørsaktiviteter i Ølstykke

Strik og hygge

3. onsdag i måneden kl. 13-16

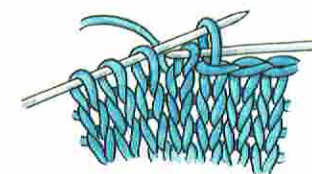
Første gang 15. august 2018

Græstedgård, lokale 7

Jeg glæder mig til at se jer.

Inge Hjort, 4717 7650 eller

2142 0350, ihnnypost@gmail.com



Værksted

Tirsdag kl. 9-12

Ungdomsskolens Værksted, Hindbærvangen 224, Smørum

Der kan arbejdes både med metal og træ.

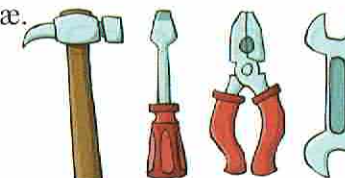
Vi har mulighed for at bruge/låne ungdomsskolens værksteder, tirsdag formiddag.

Der er svejseværk, boremaskine, træ og metaldrejebænk, afkorter, båndsav, båndpudser, afretter mv. Mulighed for lift til motorcykel og småreparation af en bil. Håndværktøj er begrænset.

Så fylder din hobby for meget på køkkenbordet, eller ønsker du bare at dele din interesse med andre. Så kom og se/brug faciliteterne, og lad os lære af hinanden. Al brug af maskiner er på eget ansvar. Til værkstederne er der et kantine / møderum.

Henvendelse: Torben Jørgensen, 4717 6461.

tgjoer@stofanet.dk



Whist

Tid: Mandage, kl. 19.00

Sted Græstedgård lokale 10

Hør nærmere hos Inga Møller, hvis du har lyst til at spille, 3029 8028

Mail: uranus@webspeed.dk



"Hjælpende hånd"

Har du små praktiske problemer i dagligdagen. Så er der nu mulighed for hjælp. Jeg er "Den hjælpende hånd" i Ældre Sagen Ølstykke og mit navn er Lise Knudsen. Min hjælp må ikke tage arbejdet fra håndværkere eller kommunens folk, så jeg kan alene hjælpe dig med små praktiske opgaver ude og inde. Jeg kan også hjælpe dig med at skrive et brev og få det sendt med posten. Kun fantasien sætter grænser.

Hvis ikke du har en ledsager, kan jeg hjælpe med små-ture til f.eks. Indkøb, biblioteksbesøg eller lignende.

Har du hund, kat eller andre dyr kan jeg være behjælpelig med at passe dem, hvis du skal på week-end eller andet. Jeg vil komme og give mad og evt. lufte dyret.

Prøv at ringe eller skrive til mig og vi taler om mulighederne, tlf. 2945 0928, mail: lisekn51@gmail.com

Mit arbejde er gratis, men det koster 1,99 kr. pr. kørt km at komme til og fra dig og de km jeg kører for dig. Jeg skal ikke have udgifter ved det, jeg hjælper dig med, så hvis der skal bruges materialer, leverer du det selv, ellers skal jeg have betaling for materialer. Jeg ser frem til et godt samarbejde og lidt hjælp til dig.

Venlig hilsen
Lise



Susannes fod og voks klinik

Pas på fødderne hele året

Alm. Fodbehandling

Fodbad, klip, slib, oprensning, Fjernelse af hård hud, massage m. creme kr. 325

Voksbehandlinger - se prisen på hjemmesiden

Shellac - fødder én farve kr. 325

Behandling af patienter, der får Kommunalt tilskud

Mulighed for behandling i eget hjem + kørselstilskud

Gaveidé: køb et gavekort

Susanne Lorenzen
Vandmanden 82, 3650 Ølstykke
Tlf. 2740 8464
For mere info og priser—se min hjemmeside
www.susfodogvoks.dk



dermalogica
BioSurface Peel



Hos Clinique La Vie kan du få Dermalogica Expert Power Treatment - En perfekt ansigtsbehandling til dig der ønsker meget effektive og fantastiske resultater.

På billederne er vi igang med behandling på en kvinde på 63 år mod linjer og uens hudtone. Billederne er før og efter første behandling.

Kunne du også tænke dig en lækker behandling med gode resultater, så kom ind forbi klinikken eller ring på 60711222 og hør mere.

Du kan se alle vores behandlinger på www.clinique-la-vie.dk.

Medbring denne annonce og få 20% i rabat på din bestilling.

CLINIQUE
la vie

Rådhus Allé 10A - 3650 Ølstykke - Tlf. 60711222



Egedal Handyman

Lettere vedligeholdelse af hus og have -

Du kan altid
bede om et
tilbud det er
gratis

Jeg kan hjælpe dig med:



- Havearbejde - hækklipning o.a.

- Malearbejde inde- og ude

- Samling af møbler/ophængning af billeder m.m.

Har du andre opgaver, så ring og lad os få en snak om det

Tlf.: 4115 0976 – E-mail: larsenf24@gmail.com.

Egedal Handyman v/Flemming Larsen, Smaragdvej 6, 3650

Dyrene På Torvet

DIN LOKALE DYREHANDEL

Vi bringer gerne dine varer ud

Bestil på vores webshop www.dyrenepaatorvet.dk
eller kig ind i vores butik i Ølstykke.



Smukke akvariefisk

**Lækkert foder til
hund, kat, fisk,
fugl og gnavere.**

Åbningstider:

Man – fre: 10.30 – 18.00

Lørdag: 10.00 – 14.30

BRYGGERTORVET 4.B - 3650 ØLSTYKKE - TLF. 47178070

www.dyrenepaatorvet.dk