



Årsmøde 2012

**Afholdes tirsdag den 13. marts kl. 19.00
Ølstykke Biblioteks foredragssal, Østervej 1.
Dagsorden ifølge Ældre Sagens vedtægter:**

1. Valg af dirigent
2. Beretning om komiteens virksomhed til godkendelse
3. Forelæggelse af komiteens regnskab til udtalelse
4. Orientering om komiteens fremtidige virke
5. Indkomne forslag, som skal være komiteens formand i hænde senest 14 dage før mødet
6. Valg af komitemedlemmer for to år
7. Valg af suppleanter for et år
8. Eventuelt

Under mødet serveres kaffe og kage.



Foråret er snart på vej

Lokalbestyrelsen for Ældre Sagen i Ølstykke



Formand
Ann Larsen
Smaragdvej 6
4716 1402 e-mail: anl.larsen@kabelmail.dk



Næstformand
Ole Koefoed
Dr. Ingrid's Vej 28
2572 3008 e-mail: okoefoed@gmail.com



Arrangementer
Tryghedsopkald
Niels Herløw
Dr. Ingrid's Vej 32
4870 5294 e-mail: ingrid32@privat.dk



IT-kontakt
IT-undervisning
Bladredaktion
Webmaster
Svend T. Jensen
Kildegårdsvej 11
2067 9617 e-mail: svendt.jensen@gmail.com



Kasserer
Bladredaktion
Webmaster
Erik Jørgensen
Viovej 3
4017 7066 e-mail: erikjoerg@gmail.com



Social-humanitær
Besøgstjeneste
Inge Hjort
Andantevej 5
4717 7650 e-mail: ihhnnypost.@gmail.com



Sekretær
Hanne Knudsen
Smaragdvej 14
3023 8096 e-mail: hgk@pc.dk



1. Suppleant
Sundheds- og
Socialpolitik
John Toft
Slejpners Plads 7
4717 9632 e-mail: bjtoft@live.dk



2. Suppleant
Arrangementer
Jette Weikop
Regnersvej 49
4716 1050 e-mail: weikop@pc.dk

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

Formanden har ordet

Jeg vil gerne ønske jer alle et rigtig godt nytår og hermed sige tak for det forgangne år.

Det har været et rigtigt travlt år med mange ting at sætte sig ind i, men det har også været meget spændende og udfordrende.

Vi har haft en flot tilgang af nye medlemmer, så vi nu er **2.328** og heraf er de **107** frivillige. Jeg synes, det er rigtig godt.

Vi har fået mange nye til Stræk og bøj, som nu har 240 tilmeldte. Ligeledes har vi startet 2 nye Engelsk hold og 2 nye malehold. Så må vi se, hvad vi finder på i fremtiden.

Vi har taget det nye hus på Græstedgård i brug. Jeg er ked af, at der var så mange begyndervanskeligheder, men håber at de, når I læser dette, er overstået, og at I er glade for at bruge det.

Nu varer det jo ikke så længe, inden det er forår igen, så vi kan holde vores **forårsfest**.

Så skal vi jo heller ikke glemme vores **Årsmøde**, hvor vi håber at se rigtig mange til en hyggelig aften i Bibliotekssalen.

GLÆDELIG JUL OG GODT NYTÅR

Ann

Nyhed! Lokalbestyrelsen får kontortider

Kontor på Græstedgård (lokale 9) har åbningstid den
12. januar, 9. februar, 15. marts, 12. april og 10. maj
i tidsrummet **14.00-17.00**.

Her kan I få klaret spørgsmål, foretage tilmeldinger til arrangementer samt betale for deltagelse.

Tilmeldingsfrister til arrangementer skal overholdes.
Kontortelefon 6066 3650.

DALLE VALLE KULTUREN

Tirsdag den 24. januar kl. 19.00

Sted: Ølstykke Biblioteks foredragssal, Østervej 1



Husker du Daells Varehus-katalogerne fra 50'erne og 60'erne?

Og husker du hvordan disse kataloger styrede dit forbrug?

Kom ind og hør Marlene Voigt med sin herlige bil- leder fortælle om især moden - f.eks. de berømte kassebukser og det laksefarvede undertøj – og om hvordan kønsrollemønstre og høj- og lavkonjunktur i samfundet afsløredes gennem vore indkøbsvaner.

Entre: kr. 75,- pr. person der samtidig dækker kaffe og kage.

Tilmelding enten onsdag den 4. januar kl. 10-12 på tlf. 4717 9632/ 4870 5294 eller torsdag den 12. januar kl. 14-17 på kontortelefon 6066 3650 eller personligt på vort kontor på Græstedgård (lokale 10) samme dag mellem kl. 14 og 17. Her kan også betaling finde sted. (husk lige penge). Har du fået OK pr. telefon, kan der fortsat indbetales på vor konto i Danske Bank, konto nr. 3433-3433302060 mrk. Dalle og navn på indbetaler senest den 17. januar.

TONER FRA HIMLEN

Fredag den 24. februar kl. 19.00

Bemærk sted: HEP-huset Stenløse



Kom til en stor aften i Ældre Sagen.

I samarbejde med lokalbestyrelserne i Smørum og Stenløse, inviterer vi hermed til en stor aften, med duoen TONER FRA HIMLEN, som består af skuespilleren Lotte Arnsbjerg (præsten i Strisser på Samsø) og pianisten Martin Valsted.

Aftenen byder på et livsbekræftende viseprogram af primært danske evergreens og med musik af især Kai Norman Andersen.

... fortsættes

Programmet er en blanding af tankevækkende små foredrag, humor og ikke mindst fortryllende toner.

Entreen er kr. 100,- pr. person, der inkluderer kaffe m/kage.

Tilmelding på tlf. 606 63650 på torsdagene 12. januar eller 9. februar kl. 14-17 eller personligt på vort kontor på Græstedgård (lokale 10) i samme tidsrum, hvor også betaling kan finde sted. (husk lige penge med!). Ellers indbetaling på vor bankkonto nr. i Danske Bank 3433-3433302060 senest 17. februar mrk. Himlen og navn på indbetaler.

FORÅRSFEST MED BIRKUMs

Fredag den 27. april kl. 19.30

Sted: Ølstykke Biblioteks Foredragssal, Østervej 1



Ved vor Forårsfest i år, invaderes vi af de herlige BIRKUMs musikere, der med garanti vil lystiggøre aftenen med deres humørfyldte musikalske danseunderholdning. Trioen har igennem tiden gjort mange 60+-forsamlinger ret sprælske på dansegulvet, så glæd jer.

I pausen serverer vi som sidst, et frisk traktament - så mød op med appetitten i orden. Efter indtagelsen fortsætter trio en med solid "ældre" dansemusik – der jo godt kan gøres på en up-to-date facon.

Entre kr. 150,- der samtidig inkluderer spisningen.

Øl, vand og vin sælges som sidste år til meget rimelige priser.

Bemærk: Tag gerne en (betalende) gæst eller 2 med, så de forhåbentlig kan få et godt indtryk af et traditionelt Ældre Sagen arrangement.

Tilmelding på telefon 6066 3650 torsdagene 29. marts og 12. april mellem 14 og 17, eller personligt på vort kontor på Græstedgård. Her kan også betaling finde sted. (husk lige penge), ellers indbetaling på vor bankkonto i Danske Bank 3433 3433302060 efter OK ved tilmeldingen mrk. Forårsfest og navn på indbetaler. Betaling senest 20. april.

BESØG PÅ CHRISTIANIA

Onsdag den 16. maj kl. 10.00
Sted: Vi mødes på Christianshavns
Torv kl. 10.00



Som nævnt skal vi denne gang til 'Staden' i byen, dvs. Fristaden Christiania på Christianshavn. Dette nu 40-årige stærkt alternative samfund, der siden 1971, hvor en flok slumstormere besatte de 34 hektar militært område og oprettede et slags anarkistisk, socialistisk selvstyre, er i dag et velfungerende minisamfund på ca. 1.000 beboere. Området har igennem årene været et yndet mål for narkohandel, men er i dag blevet Københavns næststørste seværdighed - ikke mindst for udenlandske turister. Samtidig kan christianitterne formentlig snart slå sig op som kommende ejere af stedet, vel at mærke når de udbudte såkaldte folkeaktier skal indgå i den fond, der skal købe staden fri.

'Staden' er i dag en blomstrende og driftig blanding af restauranter, virksomheder, butikker, og spændende boliger, ofte lagt i de grønne idylliske områder, der fletter sig ned langs voldene og det åbne vand. Efter de ca. 1½ times rundvisning, spiser vi en let frokost i Restaurant "Spiseloopen", der ligger tæt ved udgangen.

Tilmelding på tlf. 6066 3650 torsdag den 26. april eller 10. maj mellem kl. 14 og 17.

Entreen på kr. 50,-, der ikke inkluderer frokost, betales ved indgangen. Transport: S-tog fra Ølstykke St. 9.03 og Gl. Toftegaard 9.05, hvorefter vi skifter til Metro i Vanløse.



KLINIK FOR FODTERAPI

CVR: 30 25 07 29

KIRA WEILE

NIELS OLSENSVEJ 4

3650 Ølstykke

Tlf: 47 17 17 29

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

ÅRETS AFTENFUGLETUR

Torsdag d. 24. maj kl. 21.00
Sted: Gl. Toftegaard Station



Også i år går turen til Ganløse Ore, der er blevet et interessant område at fuglefærdes i – både for fuglene selv, men sandelig også for os kikkere. I 2011 blev der f.eks. registreret de forholdsvis sjældne fugle **drossel-rørsanger** og **græshoppesanger**, og er vejret med os, er chancen for disse fugle og naturligvis andre sangere som nattergal og alm. rørsanger absolut til stede.

Tag derfor passende fodtøj på (der kan visse steder være sumpet) - og evt. kikkert om halsen og mød op på P-pladsen ved stationen på ovennævnte tidspunkt. Oplys ved tilmeldingen, om du/I kommer i bil, så vi på forhånd kan koordinere transporten ud til området. Turen varer ca. 1½ time, og undervejs serverer vi en lille forfriskning.

Ring og tilmeld dig på tlf. 6066 3650 torsdag 26. april eller torsdag 10. maj mellem 14 og 17.

Der er begrænset deltagerantal til denne tur.

Læserbrev

Jeg synes, at Inge Hjort fortjener anerkendelse for sit initiativ til søndagsdans på Græstedgård.

Arrangementet har været afholdt 2 gange og har været godt besøgt. Begge gange med musik af "The Swinging Dreamteam", som er velspillende og dansevenligt.

Inge's initiativ må gerne fortsætte.

Måske burde det annonceres i Ældre Sagens lokale blad, da ikke alle læser Lokaltavisen så grundigt.

Med swinging hilsen

Bente Mikkelsen

Undervisning i Ølstykke

Engelsk hold 1

Brush up kursus

Tirsdag kl. 10.00-12.00

Mødested: Lokale 9 på Græstedgård.

Brush-up kurset i engelsk er fuldttegnet med 16 deltagere.

Underviser Helle Arnø, tlf: 4717 2453 eller

e-mail: helle.arnoe@gmail.com

Engelsk hold 2

Lidt øvede

Tirsdag kl. 10.00-12.00

Mødested: Lokale 10 på Græstedgård.

Engelsk samtale, vi taler kun engelsk i undervisningen.

Underviser Birthe Pedersen, tlf. 4717 6150

Engelsk hold 3

Lidt øvede

Onsdag kl. 9.30-11.30

Mødested: Lokale 9 på Græstedgård.

Der lægges på dette hold mest vægt på at lære at kunne gøre sig forståelig på engelsk i forskellige situationer i dagligdagen og på rejser.

Vi øver ved primært at tale engelsk i undervisningen og derigennem udvide vores ordforråd med henblik på at kunne føre konstruktive samtaler.

Basisgrammatik gennemgås og laves som hjemmeopgaver.

Der lægges kun lidt vægt på skriftligt engelsk, der laves som hjemmeopgaver.

Gruppevis samtaleøvelser hver gang over et bredt udvalg af emner.

Der betales for undervisningsmaterialer.

Kurset i engelsk er fuldttegnet med 14 deltagere.

Underviser: Audun Reitzel, tlf. 2463 7545 eller e-mail: audun@mail.dk

IT-stue

Torsdag kl. 10.00-12.00

Sted: Ung Egedals lokaler "Stengrotten" på Stengårdsskolen

Vi giver hjælp til Pc'er og programmer eller hør/se lidt om slægtsforskning.

Ingen tilmelding nødvendig. Pris kr. 10 inkl. kaffe m.v.

Forårssæson: 26. januar til 24. maj. Lukket i skoleferier.

IT-kursus for begyndere

Onsdag kl. 10.00-12.30

Sted: Ung Egedals lokaler "Stengrotten" på Stengårdsskolen

Vi er nu i gang med vor 8. sæson og gennemfører i foråret begynderkursus nr. 25. Gennem alle årene har vi haft venteliste, og det gælder også til det forårets kursus, Pris kr. 200 inkl. materialer og kaffe.

Kontakt Svend T. Jensen, tlf. 2067 9617 eller mail: aeldre.sagen.oelstykke@gmail.com

IT-kursus for lidt øvede

Tirsdag eller onsdag kl. 10.00-12.30

Sted: Ung Egedals lokaler "Stengrotten" på Stengårdsskolen

I foråret fortsætter vi med undervisning af lidt øvede i kurserne:

Billedbehandling med programmerne Picasa 3, Windows Movie Maker og Windows DVD Maker. Varighed 5-6 tirsdage formiddage.

Tekstbehandling med programmet OfficeLibre. Varighed 5-6 dage tirsdage formiddage, hjemmearbejde påkrævet. Lær at lave invitationer, sange, indsætte billeder i tekster og meget andet.

Optimer på din PC. Varighed 3-4 onsdage eftermiddage. Er din PC blevet sløv vil vi gennemgå muligheder for optimering.

For alle kurser gælder, at man har et rimeligt godt kendskab til brugen af PC, f.eks. som deltagelse i vort begynderkursus.

Undervisning i Værestedet Stengrotten på Stengårdsskolen.

Kursusprisen på kr. 75,- pr kursus inkluderer materialer og kaffe/the.

Er du/I interesserede sendes mail eller ringes til undertegnede

Svend T. Jensen, tlf. 2067 9617 eller
e-mail: aeldre.sagen.oelstykke@gmail.com

Motion og friluft aktiviteter i Ølstykke

Lystfiskeri/Ældrefisk

Datoer: 9. januar, 6. februar, 5. marts, 2. april, 7. maj og 6. juni alle datoer fra kl. 15.00-17.30.

Sted: Græstedgård, lokale 7.

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

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

Ture efter aftale, men send mail til fiskestangen@58100642.dk, eller ring på 6013 3500, hvis du vil vide mere og gerne vil med ud og fiske med andre ligestillede.

Oplevelser, lege og samvær i naturen

Tid: 28. marts, 25. april, 23. maj, 20. juni (sommerafslutning) kl. 13.00

Sted: Ølstykke Bibliotek

Deltagerantallet er nu over 35, og vi er derfor beklageligvis for en tid nødsaget til at stoppe for yderligere tilgang. Vi har oprettet venteliste.

I den kommende sæson leger vi efter samme "opskrift" som foregående år, idet der dog også vil

blive plads til relevante og accepterede nyskabelser.

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

Oplevelser og motion på cykel

Tid: onsdage kl. 11.00 i alle lige uger

Start: ved bageren i Stationsbyen

Vi mødes første gang den 4. april Vi har i 4. sæson (2011) sammenlagt cyklet mere end 8.000 km.

Dette har selvsagt givet os gode naturoplevelser og behageligt samvær. Dette er guld værd for både krop og psyke. Som sidste år havde vi en hyggelig sæsonafslutning på Møllen.

I 2012 vender vi tilbage til at køre 2 ture, en kort tur på ca. 20 km og en lang tur på ca. 40 km.

Der vil dog stadig hver gang blive kørt ture på ca. 12 km., såfremt der er interesserede hertil.

Som hidtil vil tempoet være moderat, og hygge, samvær, en fællessang og eventuelt lidt lokalhistorie vil blive vægtet.

Fælles pause med medbragt mad og drikke.

Cykelhjelm er obligatorisk. Hør evt. nærmere ved Janne (4717 6004), Hanne (4717 7393) eller Jens (4710 1301).

Motion og friluft aktiviteter i Ølstykke

Petangue

Tirsdays og torsdays kl. 13-15.

Sted: Græstedgårds have.

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

Spørgsmål til:

Henning Simonsen, 4733 4969.

Stavgang

Onsdage kl. 13.00

Sted: Græstedgårds P-plads

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

Så bliv stavgænger, det er gratis at deltage.

Spørgsmål til: Henning Simonsen, 4733 4969

Stræk og bøj

Mandage kl. 10.00-12.00

Sted: Ølstykkehallen og Badmintonhallen

Vi starter igen den 9. januar 2012.

Aktiviteterne omfatter bl.a. gymnastik og afspænding, stavgang, håndbold, badminton, soft-tennis, kegler og massagebolde (hver 2. mandag). Spørgsmål til:

Lillian Sørensen, tlf. 4717 7671

Traveture

Torsdays kl. 10

Mødested: Lige uger: Ølstykke

Stationsby v. REMA 1000.

I ulige uger: på Bryggertorvet Gl. Ølstykke.

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

Som sædvanlig går vi hele året, kun hvis vores torsdag er en helldag, tillader vi os at holde fri. Vi er mange kvinder og mænd, der nyder den ugentlige travetur. Det er uforpligtende, man møder bare op.

Den sidste mandag i maj deltager vi i LADYWALK. Vi kalder os Torsdagstraverne og denne dag mødes og går vi sammen med 7.000 - 8.000 andre glade damer.

Den sidste torsdag i måneden, tager vi på udflugt. Vi kører i private biler og betaler til chaufføren, og får på den måde også set andet en Ølstykke.

Har DU lyst at deltage, så mød bare op, torsdays i lige uger bag ved REMA 1000 i Stationsbyen og i ulige uger på Bryggertorvet i Gl. Ølstykke. Vi går kl. 10,00

Spørgsmål til:

Lange ture: Lillian Sørensen, tlf. 4717 7671.

Korte ture: Eva Bay, tlf. 6169 4303.

Indendørsaktiviteter i Ølstykke

Bowling

*Tirsdage kl. 12, 13 eller 14
Stenløse Bowling*

Vi kan nu tilbyde **ledige pladser** hver tirsdag kl. 12.00 til kl. 15.00. Vi spiller 3 hold af 1 time i ovennævnte periode.

Tilmelding kan ske til Leni tlf. 4077 9270 eller Otto tlf. 6064 7506.

Vi håber at få nogle henvendelser.

Bridge

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

Line dance

Vi starter / fortsætter dansen den 3. januar i Ølstykke Biblioteks foredragssal på Østervej.

Tirsdag i ulige uger kl. 14-15.15 danser lidt øvede.

Hver tirsdag kl. 15.20-16.35 danser lidt øvede.

Tirsdag i lige uger kl. 14-15.15 danser begyndere, der har danset en sæson

Hver tirsdag kl. 16.45- 18.00 danser begyndere. Nye deltagere er velkomne.

Henvendelse Ketty Jørgensen
4717 9981/4035 9781

Litteraturkredse

Vore 6 litteraturkredse holder til nu til på Græstedgård, lokale 9 dog lokale 8 på holdet 3. tirsdag:

2. tirsdag i måneden kl. 10-12.
Birgit W. Nielsen, tlf. 4717 8091.

3. tirsdag i måneden kl. 13-15.
Jytte Præbel, tlf. 2617 5246.

4. tirsdag i måneden kl. 10-12.
Lis Fallenkamp, tlf. 4798 1122.

1. onsdag i måneden kl. 10-12.
Vibeke Nielsen, tlf. 4710 0830.

2. onsdag i måneden kl. 10-12.
Grethe Madsen, tlf. 4717 5126.

4. onsdag i måneden kl. 10-12.
Grethe Holmberg Høge, tlf. 4498 0092.

**Lykkelige mennesker
tæller ikke flygtige minutter**

Kinesisk ordsprog

Indendørsaktiviteter i Ølstykke

Madlavning og samvær

Undervisningen er på Hampeland-skolen i skolekøkkenet.

Hold 1 :
Hver den første torsdag i måneden.
Fra kl. 16.30. til kl. 20.00
Holdet er overtegnet.

Hold 2 :
Hver den tredje torsdag i måneden.
Fra kl. 16.30. til kl. 20.00.
Få ledige pladser på dette hold.

Ældresagens medlemmer i Ølstykke, kan nu finde vore opskrifter, på Ældresagens hjemmeside.
God fornøjelse !

Birgitte Friis-Mikkelsen.
Mail : [bibifriis@webspeed.dk](mailto:bibi.friis@webspeed.dk)
Mobil : 26 24 82 18

Sangafter

Stemningen er altid høj, og det er dejligt for Richard, Willy og mig at opleve så mange positive mennesker.

Der er sangaftern på følgende datoer:

5. januar, 2. februar, 1. marts, 29. marts, 26. april og 24. maj kl.

19.00-21.10 på Græstedgård lokale 7 (kælderen) .

Der er i skrivende stund plads til 8 nye medlemmer i sofagruppen, så hvis man har lyst til at deltage skal man henvende sig til Kirsten Orbe på telefon 60802141.

Strikning/hygge

Tid: 3. onsdag i måneden kl. 13.00-16.00.

Sted: Græstedgård lokale 10

Datoerne i første halvår af 2012 er: 18. januar, 15. februar, 21. marts, 18. april, 16. maj og 20. juni.

Vi er i øjeblikket over 30 deltagere og er beklageligvis nødsaget til at stoppe for nye deltagere, men vi skriver Jer gerne på venteliste.

Oplysninger hos Inge Hjort, tlf. 4717 7650 eller Ulla H. Jensen, tlf. 3027 9617.



Niels Larsens Bogtryk ApS

**Kopi • Print • Offset
Stans • Præg • Bogbind**

Tlf. 47 17 45 56
nlbtryk@nlbtryk.dk
www.nlbtryk.dk

Husk at melde flyt

Fugle i min vinterhave



Dyrene På Torvet

Din dyrehandel i Ølstykke

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

www.dyrenepaatorvet.dk

Levering 39,-kr

Gratis levering ved køb for over 600,-kr

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

Åbningstider:

Man-fre 10.30 - 18.00

Lørdag 10.00 - 14.30



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

Deadline for indlæg til næste blad: 20. maj 2012