

Ældre @ Sagen

Informationer fra lokalkomiteén i Ølstykke

Nr. 27

16. årgang

August 2007



*"Der driver høduft med krydret vind
igennem engen en å sig slynger.
Og lærken synger skærsommer ind,
mens vilde blomster ved grøften gynger"*
Således starter en artikel om "Nordkystvandring 2007" i dette nummer.

Lokalkomitén for Ældre Sagen i Ølstykke



Formand
Aase Moestrup
Dr. Margrethesvej 106
47 10 13 01 jenaas@os.dk



Næstformand
Sekretær
Ole Koefoed
Dr. Ingridsvvej 28
39 62 43 92 okoefoed@gmail.com



Arrangementer
Tryghedsopkald
Niels Herløw
Dr. Ingridsvvej 32
48 70 52 94 ingrid32@privat.dk



IT-kontakt
IT-undervisning
Bladredaktion
Svend T. Jensen
Kildegårdsvej 11
47 17 96 17 stj@post1.dknet.dk



Kasserer
Jarmund Jørgensen
Trelleborgvej 12
47 17 92 04 jarmund@webspeed.dk



Social-humanitære
Inge Hjort
Andantevej 5
47 17 76 50 ihhn@nypost.dk



Ældrepolitik
Mona Philipsen
Bragesvej 5
47 17 08 86 mona@philipsen.dk



Suppleant
Arrangementer
Birthe Christiansen
Jadevej 19
47 10 01 55 bic@paradis.dk



Suppleant
Bladredaktion
Erik Jørgensen
Violvej 4
47 17 99 81 erikjoerg@oel.intercitynet.dk

Formanden har ordet

På årsmødet i marts udtrykte jeg håb om, at vi inden marts 2008 ville tegne os for medlem nr. 2000. Vi mangler 40, så det er ikke urealistisk at opnå dette ved fælles hjælp.

Vi har gode argumenter i kraft af Ældre Sagens indflydelse på mange områder, som også bliver omtalt i dagspressen.

Vort bedste aktiv er dog hos os selv her i Ølstykke, hvor vi har mange ting at tilbyde i alle vore aktiviteter. Gode arrangementer har vi også.

Komiteen står til rådighed for alle henvendelser, og kan vi ikke give et tilfredsstillende svar, har vi mulighed for at henvise til eksperterne i Nørregade.

Jeg vil her benytte lejligheden til at takke alle dem, som glædede mig på min fødselsdag, TAK.

Til sidst vil jeg ønske jer alle en rigtig god og aktiv sæson.

*På komiteens vegne
AASE*



Niels Larsens Bogtryk ApS

Fotosats • DTP • Bog- og offsettryk
Stans • Præg • Bogbind

Tlf. 47 17 45 56 • Fax 47 17 86 46

E-mail: nlbtryk@nlbtryk.dk

www.nlbtryk.dk

Har du brug for "En hjælpende hånd" ?

"Den Hjælpende hånd" er en frivillig, gratis, ikke permanent praktisk hjælp til dig for små-opgaver i dit hjem. Det kan være almindelige opgaver, som ikke kræver mere af hjælperen, end man kan forvente fra personer uden særlig fagkundskab eller teknisk erfaring.

Det kan f.eks. være at skrive et brev, reparere et knækket stoleben, skifte ledningen i en lampe, få et telefon-opkald som en trykstart på dagen, at ordne små fejl på din rollator eller forstå hvad der står i et brev fra kommunen eller forsikringsselskabet.

Ældre Sagens frivillige har mange talenter, godt humør og et hjertet ønske om at træde til, hvor det kniber.

Hvis du kan svare ja til nogle af de nævnte eksempler, eller har du andre lignende behov, så ring til **Niels Herløw tlf. 48705294** - bedst på onsdage mellem 10 og 12 eller torsdage mellem 16 og 18 - og vi vil forsøge at løse dit problem.

Bowling

Center Bowl i Stenløse
Hver tirsdag kl. 12.00 - 13.00
eller 14.00.

Bowling sæsonen starter tirsdag den 2. oktober 2007 og slutter tirsdag den 25. marts 2008.
Pris pr. måned - som betales månedsvis forud - ca. 95,00 kr.
pr. deltager inkl. én kop kaffe/te.

Skolejen - som betales ved udleveringen af sko - er 5,00 kr.
pr. deltager pr. gang.
Der bowles ikke tirsdag den 25. december 2007 (1. Juledag)
og tirsdag den 1. januar 2008.
Der er pt. Venteliste.

Resultater fra sæsonen 2006 - 2007.

Sæsonens højeste scorede enkelt serie:

damer: Jytte Sonne 195 point.
herrer: Gert Frederiksen 232 point.

Sæsonens samlede score:
damer: Winie Rasmussen 2339 point.
herrer: Gert Frederiksen 2807 point.

**Spørgsmål til: Lis & Frank
Brandenburg
Tlf.: 47 17 73 31.**

Bridge

Så er det tid for start på 3. sæson af bridge:

Tid: Torsdage 13.00-17.00

Sted: Toftehøjgård



Vi spiller i perioden 4. oktober til 27. marts 2008.

Henvendelse til:

**Grethe og Leif Marcussen,
tlf. 47 10 04 11**

Stræk og Bøj

Ældreidræt i Ølstykkehallen og Badmintonhallen hver mandag kl. 10.00 - ca. kl.12.00.

Vi starter 9. sæson: mandag den 3. september 2007.

Vi mødes hver mandag formiddag for at hygge os med gymnastik, badminton, softtennis, curling, håndbold, hockey, kegler samt andre boldspil. Udenfor hallen er der mulighed for en rask løbetur på kondistien, og vor instruktør i stavgang står til rådighed fra kl. 11.00.

Vores motto er, at det er bedre at forebygge end at helbrede. Nøgleordene for vores aktiviteter er vedligeholdelse af kroppen, leg, munterhed og socialt samvær.

Det drejer sig ikke om konkurrence, men om at få rørt alle muskler, også lattermusklerne. Gå med i den nye trend for 2007 "Gang i Danmark", hvor det drejer sig om at få motioneret mindst 30 minutter om dagen (bl.a. 10.000 skridt om dagen).

Alle kan være med, vi indordner aktiviteterne efter din formåen.

Kontingent: kr. 100,00 for hele sæsonen - september/april incl.

Ingen tilmelding bare mød op,
men har du spørgsmål så ring:
**Lillian Sørensen,
tlf. 47 17 76 71**

IT-stue

Tid: torsdage kl. 10.00-12.00

Sted: Stengårdsskolen

(bortset fra skoleferier samt hele december og juni).

Mere end 400 "kunder" har nu passeret vores IT-stue.

Prøv du også at komme og lad os se på om vi kan give jer lidt hjælp eller et godt råd til afhjælpning af nogle problemer, som brugen af PC-ere og programmer giver jer.

Eller kom blot og benyt internet-adgang eller vore andre programmer.

Prisen pr. gang'er 10,- kr. incl. kaffe/the.

NB! Der er ikke tale om egentlig undervisning.

Ingen tilmelding bare mød op, men har du spørgsmål så ring:

Svend T. Jensen,
tlf. 47 17 96 17



IT-begynderkursus

Tid: tirsdage eller onsdage kl. 10.00-12.30

Sted: Stengårdsskolen

Vi starter nu op på den 5. sæson og har nu gennemført 15 kurser.

Vi afholder 2 kurser i efteråret 2007 og 1-2 kurser i foråret 2008.

Hvis du er interesseret, kan du blive noteret på vores venteliste.

Du tilmelder dig ved at skrive, sende e-mail eller ringe til undertegnede.

Du kan kun tilmelde dig, hvis du kan komme op og ned af trapper (der er ingen elevator), hvis du kan se og høre nogenlunde normalt, og hvis du har en computer med Microsoft Windows hjemme, eller har adgang til at bruge en. Du skal endvidere være villig til at bruge tid til hjemmearbejde.

Vores ambition går på, at fjerne mystikken omkring computer og IT, samt at "klæde dig på" til at komme videre f.eks. ved at følge et af aftenskolernes tilbud, eller ved simpelt hen at arbejde videre ud fra det vi har lært dig.

Der er enkelte ledige pladser på kurserne, der starter primo september 2008.

Spørgsmål så ring:
Svend T. Jensen,
tlf. 47 17 96 17

Stavgang



Tid: 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,
tlf. 47 33 49 69

Reservebedsteforældre

Forældre med et 1 årigt barn har et stort ønske om at få et par reservebedsteforældre. Er I interesseret, så kontakt:

Inge Hjort, tlf. 47 17 76 50

Litteraturkredse

Litteraturkreds

Tid: 1. tirsdag i måneden kl. 10-12.

Sted: Toftehøjgård.

Henvendelse til:

Grethe Holmberg, 47 17 55 07.

Litteraturkreds

Tid: 2. tirsdag i måneden kl. 10-12.

Sted: Toftehøjgård.

Henvendelse til:

Birgit W. Nielsen, 47 17 80 91

Litteraturkreds

Tid: 3. tirsdag i måneden kl. 13-15.

Sted: Toftehøjgård.

Henvendelse til:

Jytte Præbel, 47 17 52 46.

Litteraturkreds

Tid: 1. onsdag i måneden kl. 10-12.

Sted: Toftehøjgård.

Henvendelse til:

Vibeke Nielsen, 47 10 08 30.

Litteraturkreds

Tid: 2. onsdag i måneden kl. 10-12.

Sted: Toftehøjgård.

Henvendelse til:

Grethe Madsen, 47 17 51 26.

Traveture

*Tid: Hver torsdag kl. 10.00
(bortset fra helligdage)*

Vi holder os stadig i form. Vi traver hver torsdag året rundt henholdsvis fra Ølstykke station (v/P-plads bag REMA) i lige uger og fra Brygger-torvet i Gl. Ølstykke i ulige uger.

Sidste torsdag i måneden tager vi væk fra Ølstykke og tager madpakken med. Så husk enten bilen (sankørsel - vi betaler chaufføren) eller klippekortet.

Vi har stadig den glæde at kunne tilbyde 2 ture, én hvor vi går ca. 10 km. i rask tempo og én, hvor vi går ca. 5 km. i et langsommere tempo, men med samme startsted og klokkeslæt.

Ingen tilmelding bare mød op.

**Lange ture: Lillian Sørensen -
tlf. 47 17 76 71**

**Korte ture: Eva Bay -
tlf. 47 16 19 60**

Sangafterner

Her kommer datoerne for den kommende sæson:

Torsdag, d. 16/8 – 13/9 – 11/10 –
8/11 – 6/12-2007

Torsdag, d. 17/1 – 28/2 – 27/3 –
24/4 – 22/5-2008.

Sangafternerne afholdes kl. 19.00 i "Medborgerhuset" Toftehøjgård, Ølstykke.

Seniorsangbogen skal medbringes. Man skal være tilmeldt holdet for at deltage.

Tilmelding til **Kirsten Orbe**.
tlf. 47 17 40 59 eller på
e-mail: kirstenorbe@yahoo.dk

Petanque

*Tid: Tirsdage og torsdage kl.
13.00, 14.00 og 15.00*

Sted: Græstedgårds have

Mød op med godt humør. Hvis vejret tillader det spiller vi året rundt.

Spillereglerne er lette, så alle kan være med.

Vi har det sjovt og hygger os med den medbragte kaffe.

Du skal selv medbringe kugler.

Spørgsmål til:
Henning Simonsen,
tlf. 47 33 49 69

Whist

*Tid: onsdag kl. 18.30—21.30
Sted: Medborgerhuset Toftehøj*

Sæsonen starter 3. oktober 2007.
Hør mere hos **Amy Christensen**,
tlf. 47 17 70 09

Er du til oplevelser, lege og samvær i naturen?

Er det noget, som du godt kunne tænke dig at deltage i? Hvis du umiddelbart svarer ja, så læs videre.

Vi (Esther og Jens) fra Stræk og Bøj har sat os for at undersøge, om der vil være interesse for at arrangere ture i naturen, hvor hovedsigtet netop vil være samvær og fælles oplevelser samt at lege. Nogle af os bliver måske for tidligt gamle, fordi vi holder op med at lege.

Vi forestiller os i løbet af efteråret at arrangere 2–3 ture til skovområder i rimelig nærhed af Ølstykke. Vi har valgt korte vandringer i naturen, så vi også kan få tid til at more os med små, lette konkurrencer, boldspil og andet. Der vil hver gang blive orienteret om mødetid og -sted, på-

klædning m.v.

Vi planlægger at gennemføre turene på onsdage, og de er på ingen måde ment som en "konkurrent" til øvrige aktiviteter i Ældre Sagen, kun et supplement, som der muligvis vil være interesse for.

Mandag den 3. september vil vi kort orientere og uddybe det nærmere, og her starter den nye sæson for Stræk og Bøj.

Såfremt det viser sig, at der er interesse for denne aktivitet, vil den blive genoptaget forår 2008.

Første tur gennemføres onsdag den 26. september, og den vil gå til Buresø/Slagslunde Skov.

*Tid: onsdag den 26. september
kl. 13.00*

Sted: Ølstykke Idrætshal, hvor der fordeles i bilerne.

Interesserede, som ikke deltager i Stræk og Bøj, kan få flere oplysninger og evt. tilmelde sig til **Esther**, **tlf. 47 17 80 77** eller til **Jens**, **tlf. 47 10 13 01**.

Tilmelding tirsdag den 18. september eller onsdag den 19. september, begge dage i tiden 16.00 – 18.00.

Netværkstanker

Vi har en meget aktiv komite, og mange aktive ledere, hvilket med årene har medført rigtig mange gode aktiviteter i Ældre Sagen. Lad os være glade for det.

Jeg kan dog ikke lade være med at gøre mig tanker om, at vi mangler noget.

Her tænker jeg ikke på nye aktiviteter, men snarere noget holdningsmæssigt, nemlig netværks tanker og handlinger.

Og hvad mener jeg så med det???

Jo, jeg har som aktivitetsleder lagt mærke til, at vi alle kunne blive bedre til at hjælpe hinanden med at komme frem til de forskellige aktiviteter.

Eks.:

Vi har ikke set Carl til Petanque et stykke tid, hvorfor mon det? Jo, Carl er holdt op med at køre bil, og da han er dårligt gående, er han nu afskåret fra at deltage.

Jamen, vi har plads til en mere i vores bil, så vi henter ham. Det gør vi med glæde.

Eller:

Karens mand er blevet syg, han har ellers kørt bilen, for Karen har ikke kørekort. Nu går Karen der hjemme og passer sin mand, men egentlig er hun blevet meget

ensom, for nu taler hun kun med sin mand og hjemmehjælpen, eller de andre fra kommunen. Karens liv er blevet trist.

Jamen, jeg har tid til at afse et par timer en gang om ugen, hvor jeg kan besøge Karens mand, så Karen kan genoptage sin aktivitet. Hermed får Karens mand også et afbræk i hverdagen.

Eller:

Hvorfor holdt Ellen op med at deltage i sangafternerne?

Jo, Ellen er utryk ved at skulle ud alene om aftenen.

Jamen, selvfølgelig henter vi da Ellen, vi er jo alligevel ude at køre.

Har du/i tænkt på, at selv om man ikke er alene, kan man godt føle sig ensom. Det er ikke altid nok kun at være sammen med sin ægtefælle. Det kan være livgivende at komme ud og møde andre mennesker, livskvaliteten bliver større, og man bliver gladere.

Det er dejligt at opleve at ens ægtefælle kommer glad hjem, det smitter også af på en selv.

Husk:

Noget af det, der er sværest, er at bede andre om hjælp. Derfor er det vigtigt, at vi selv ærligt og fra hjertet tilbyder os.

Kirsten Orbe

Efterårets arrangementer

Tilmelding og betaling til efterfølgende arrangementer onsdage kl. 10-12 og torsdage kl. 16-18 til:

Niels Herløw, 48 70 52 94 og Birthe Christiansen, 47 10 01 55

Se tilmeldingsdatoer under arrangementet.

Som noget nyt kan I betale beløbet gennem en af Danske Bank's afdelinger på konto: 3433 302060 med opgivelse med Jeres navn og mrk.: "Oticon", "Guleærter" eller "Operaen".

Besøg hos Oticon

Tirsdag den 18. september kl. 14.

Rundvisning i Oticons domicil i Smørum. Efter rundvisningen serveres kaffe og kage. Tag S-tog til Kildedal St. og gå af stien til Virksomheden, eller parker på Kongebakken 9, Smørum. Begrænset deltagerantal 45.

Tilmelding og oplysninger fra 22. august og senest 6. september.

Operatur til Berlin

Det er lykkedes os at sælge alle 53 pladser i bussen til Berlin-turen 25. - 28.oktober. Så det vil vi prøve en anden gang!

Rundvisning i Operaen på Holmen

Torsdag den 27. september kl. 9.15:

Ny chance til de, der ikke kom med i maj måned.

Vi gentager succesen fra maj med endnu en rundvisning på dette store spændende sted. Vi samles i foyeren på nævnte tidspunkt, hvorefter vi bliver ført rundt i dette nationens største kulturhus, der bl.a. kan prale med verdens mest avancerede scenesystem.

Efter de ca. 5 kvarters rundvisning, samles vi udenfor og begiver os ned i havnebussen, der 'gondolierer' os over til et særdeles 'appetitvækkende' gæstgiveri på modsatte bred, hvor vi har reserveret plads til en tiltrængt frokost.

Oplys ved tilmeldingen om I deltager i frokosten

Entre: kr.80,- pr. person, der dog ikke inkluderer transport og frokost.

Tilmelding fra 29. august og senest den 13. september.

Gule ærter og æbleskiver

*Tid: Fredag den 16. november
kl. 18.30 på Græstedgård:*

Så er det igen tid til vort traditionelle og særdeles festlige og folkelige arrangement Gule Ærter.

Også i år er det lokalkomiteens kokkemestre der står for vor velsmagende - af friske råvarer fremstillede - "nationalret".

Musikken har vi været så heldige igen at kunne lægge i hænderne på den pragtfulde sangerinde Lisbeth med Band.

Drikkevarer kan købes til de velkendte særdeles fornuftige priser.

Pris pr. person: kr. 90,-.

Tilmelding fra og med 17. oktober til og med 1. november 2007.

Episoder og muntre historier fra et langt skuespillerliv

*Torsdag den 6. december 2007
kl. 19.30 i Ølstykke Biblioteks foredragssal:*

Det er lykkedes os at få kongelig skuespilleremeritus, Henning Palner til Ølstykke.

Henning Palner vil fortælle om sit begivenhedsrige liv i dansk teater, film og TV.



Vi kender også Henning Palner fra hans mange oplæsninger i radioen, og de mange lydbøger han har indtalt for danske biblioteker. Et mangesidet talent der strækker sig fra de lette, men krævende spring i komedien, til de tunge styrker i tragedien. - Jo, der er noget at komme efter den aften.

Entré pr. person: kr. 40,- der inkluderer kaffe i pausen mellem de to afdelinger i foredraget.

Denne gang er der ingen tilmelding, men billetter til arrangementet køber I direkte ved Bibliotekets udleveringsskranke fra og med torsdag den 15. november til og med fredag den 30. november.

Opgiv mrk. "Ældre Sagen/ Henning Palner", så udleveres billetterne mod betaling.

Ib Schönberg Aften

*Tirsdag den 22. januar 2008 kl.
19.30 på Ølstykke Bibliotek*

Selv om Osvald Helmuth vel om nogen var det man kalder folkekær, var hans samtidige - Ib Schönberg det i lige så høj grad.

Denne aften kommer kenderen af sidstnævnte Arne P. Mogensen til Ølstykke og fortæller om denne store kunstner, - alle danskeres 'Ibbermand', der udover at være et af de største danske navne inden for film, teater og revy, altid var med i billedet ved begivenheder udenfor scenen, f.eks. som konferencier og arrangør ved velgørenhedsforestillinger, prisoverrækkelser, offentlige indvielser, og ikke mindst hans "Cirkus Ib", som Cirkusrevyen hed med hans ledelse i 1945-46, og som scorede store publikumstal.



Og så kunne Ib Schönberg - om nogen kunsten at komme i medierne søgelys - f.eks. startede han altid dagen med timelange

telefon-samtaler med pressen og scenen hjemme i sengen om morgenen. - Om dette og mange andre af Ib Schönbergs meriter kan du høre den 22. januar!

Kaffe og kage serveres, pris pr person kr. 25,-, der betales på selve aftenen.

Der er ingen tilmelding til dette arrangement. Billetterne udleveres til Jer ved Bibliotekets udleveringsskranke. Opgiv blot mrk. Ældre Sagen/Ib Schönberg i perioden fra og med 2. januar til og med 17. januar 2008

Nordkystvandring

"Der driver høduft med krydret vind igennem engen en å sig slynger.

Og lærken synger skærsommer ind, mens vilde blomster ved grøften gynger".

Ja, sådan synger vi i en af vore sangskatte "Hvor smiler fager den danske kyst", og disse dejlige linier kunne 15 glade vandrere næsten ikke lade være med at synge i dagene 11-16. juni. Da gennemførtes den 8. Ældre Sagens vandretur, denne gang som "Nordkystvandring".

For en uge var vante gøremål erstattet med fuglefløjt, frisk luft fra morgen til aften, kammeratligt samvær, gode grin og flotte naturoplevelser, hvor der også var tid til at gense og beundre vore berømte kongeslotte i Nordsjælland, hvortil ovennævnte sang også henviser.

Vandringen begyndte og sluttede i Hillerød ved Frederiksborg Slot og Barokhaven, et fantastisk smukt Slot og et meget velholdt og charmerende haveanlæg. Herfra gik turen ad cykelrute 33. gennem vestkanten af Grib Skov, over Søborg Slotsruin til Gilleleje, en tur på 32-33 kilometer, hvor der for visse af os i Gilleleje var indlagt forcering af en ret stejl skrænt, et stakit m.v.

De 2 næste dage vandrede vi på toppen af Sjælland, Nordkyststien, 1. dag naturligvis med en afstikker til det imponerende Tegners Museum og det særprægede landskab omkring Rusland. Herfra til Skibstrup Campingplads, hvor vi overnattede. Næste dag gik turen videre over Hammermøllen i Hellebæk, hvor den lokale guide gav os en meget inspirerende og velforberedt gennemgang af Møllens historie, til Helsingør, naturligvis med et besøg på Kronborg ("Kronborg lu-

der ved Sjællands port").

De 2 sidste dage gik turen over Gurre og Slotsruinen ved Gurre, hvor Nationalmuseet var i færd med at renovere (joh, der passes på vore historiske minder) til Fredensborg med besøg i den imponerende og velfraserede slotshave og Normannsdalen. Sidste dag blev ringen sluttet i Hillerød, hvor vi i samlet flok nød en velfortjent buffet på en restaurant i nærheden af slottet.

En oplevelsesrig uge blev afsluttet på bedste vis med mange uforglemmelige oplevelser. At overnatte i et rum på en 12 - 14 kvadratmeter sammen med 4 andre trætte mænd er sandelig også en oplevelse. Og så fandt vi for øvrigt ud af, at kylling er en meget brugt ret på vandrerhjem og på campingpladser.

Jeg er overbevist om, at jeg taler på alle deltagernes vegne, når jeg her udtrykker min store tak til de 3 damer, som havde tilrettelagt turen meget minutiøst og forudseende.

Jens.

Kontaktpersoner:

Arrangementer

Niels Herløw, 48 70 52 94

Birthe Christiansen, 47 10 01 55

Besøgsvenner

Inge Hjort, 47 17 76 50

Bowling

Lis & Frank Brandenburg, 47 17 73 31

Bridge

Grethe & Leif Marcussen, 47 10 04 11

IT-Kursus

Svend T. Jensen, 47 17 96 17

IT-stue

Svend T. Jensen, 47 17 96 17

Litteraturkredse

Grethe Madsen, 47 17 51 26

Vibeke Nielsen, 47 10 08 30

Grethe Holmberg, 47 17 55 07

Jytte Præbel, 47 17 52 46

Birgit W. Nielsen, 47 17 80 91

Petanque

Henning Simonsen, 47 33 49 69

Sang

Kirsten og Villy Orbe, 47 17 40 59

Stavgang

Henning Simonsen, 47 33 49 69

Stræk og Bøj

Lillian Sørensen, 47 17 76 71

Traveture

Lillian Sørensen (lange), 47 17 76 71

Eva Bay (korte), 47 16 19 60

Tryghedsopk./hjælpende hånd

Niels Herløw, 48 70 52 94

Whist

Amy Christiansen, 47 17 70 09

Advisering af arrangementer

Ønsker du også at få en e-mail én til to uger før et arrangement løber af stabelen, skal du sende din e-mail adresse til:

okoefoed@gmail.com

Så bliver du sat på listen.

Savner du en, der ringer hver dag?

Er du alene eller ikke helt rask, er det rart at have en daglig kontakt med et andet menneske.

Vi kalder det et tryghedsopkald - f.eks. et "godmorgen" og en kort snak at starte dagen på.

Det er rart at vide, at dagen starter med en stemme, man kender og er glad for og spørger til, hvordan man har det.

Alle, der har brug for et tryghedsopkald, kan trygt ringe til **Niels Herløw, tlf. 48 70 52 94.**

Modtager:

AKTIVITETSKALENDER
Faste ugentlige eller månedlige
arrangementer

Mandag	Kl. 10.00-12.00	Ældreidræt v/Lillian Sørensen	Ølstykke Hallen
Tirsdag	Kl. 13.00,14.00 el. 15.00	Petanque v/Henning Simonsen	Græstedgård
Tirsdag	Kl. 12.00,13.00 el.14.00	Bowling v/Frank Brandenburg	Bowling Stenløse
Tirsdag/ Onsdag	Kl. 10.00-12.30	IT-undervisning v/Svend T. Jensen	Stengårdsskolen
1. tirsdag i måneden	Kl. 10.00-12.00	Litteraturkreds v/Grethe Holmberg	Toftehøjgård
2. tirsdag i måneden	Kl. 10.00-12.00	Litteraturkreds v/Birgit W. Nielsen	Toftehøjgård
3. tirsdag i måneden	Kl. 13.00-15.00	Litteraturkreds v/Jytte Præbel	Toftehøjgård
1. onsdag i måneden	Kl. 10.00-12.00	Litteraturkreds v/Vibeke Nielsen	Toftehøjgård
2. onsdag i måneden	Kl. 10.00-12.00	Litteraturkreds v/Grethe Madsen	Toftehøjgård
Onsdag	Kl. 18.30-21.30	Whist v/ Amy Christiansen	Toftehøjgård
Torsdag	Kl. 10.00-12.00	IT-stue v/Svend T. Jensen	Stengårdsskolen
Torsdag	Kl. 13.00,14.00 el. 15.00	Petanque v/Henning Simonsen	Græstedgård
Torsdag	Kl. 10.00	Traveture, lange ture v/Lillian Sørensen	Bryggertorvet el. Stationsbyen
Torsdag	Kl. 10.00	Traveture, korte ture v/Eva Bay	Bryggertorvet el. Stationsbyen
Torsdag	Kl. 19.00-21.00	Sangtæner v/Kirsten Orbe	Toftehøjgård
Torsdag	Kl. 13.00-17.00	Bridge v/ G. & L. Marcussen	Toftehøjgård

Super Brugsen

www.superbrugsen.dk

Bryggertorvet

Gl. Ølstykke - Tlf 47 18 88 00

Dagerens åbningstider:

Mandag-torsdag 8.00-19.00

Frederag 8.00-20.00

Lørdag 8.00-17.00

Butikkens åbningstider:

Mandag-torsdag 9.00-19.00

Frederag 9.00-20.00

Lørdag 8.00-17.00