



Årsmøde 2011

**Afholdes onsdag den 9. 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.



Lokalkomiteén for Ældre Sagen i Ølstykke



Formand
Aase Moestrup
Dr. Margrethes Vej 106
47 10 13 01 e-mail: jenaas@os.dk



Næstformand
Ole Koefoed
Dr. Ingrid's Vej 28
25 72 30 08 e-mail: okoefoed@gmail.com



Arrangementer
Tryghedsopkald
Niels Herløw
Dr. Ingrid's Vej 32
48 70 52 94 e-mail: ingrid32@privat.dk



IT-kontakt
IT-undervisning
Bladredaktion
Svend T. Jensen
Kildegårdsvej 11
20 67 96 17 e-mail: svendt.jensen@gmail.com



Kasserer
Bladredaktion
Erik Jørgensen
Violvej 3
40 17 70 66 e-mail: erikjoerg@gmail.com



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



Sekretær
Mona Philipsen
Bragesvej 15
47 17 08 86 e-mail: mona@philipsen.dk



1. Suppleant
Sundheds- og
Socialpolitisk
Ann Larsen
Smaragdvej 6
47 16 14 02 e-mail: anfl.larsen@kabelmail.dk



2. Suppleant
Arrangementer
Birthe Christiansen
Jadevej 19
47 10 01 55 e-mail: bic@paradis.dk

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

Formanden har ordet

I 1987 hed vi Stenløse-Slangerup-Ølstykke komite.
I 1991 blev vi så til Ølstykke lokalkomite med 350 medlemmer.
Nu er vi 2.261 medlemmer. Det synes jeg er flot, men vi har
også udviklet os utroligt.

I 1996 begyndte Besøgsvenner og Bowling m.fl.
Vore frivillige kommer hele tiden med nye forslag til aktiviteter.
I 90'erne havde vi 5 aktiviteter, i dag har vi 27.
Jeg blev valgt ind i komiteen for 10 år siden, og da var mit mål at
overgå Karlebo, som havde 21 aktiviteter, det har vi så gjort nu.
Arrangementerne er meget forskellige, og det skal de være, helst noget
for enhver smag, men en ting er blevet fast på programmet Gule Ærter
og måske også vores Forårsarrangement.
Jeg har været formand i 7 år, det har været en dejlig tid. Vi kendte in-
gen, da vi flyttede herud for 14 år siden, det er ikke
tilfældet i dag, heldigvis.
Jeg genopstiller ikke til vort årsmøde den 9. marts 2011, men vi har en
meget dygtig og kompetent komite, så I vil ikke
mærke nogen forandring.
Jeg vil derimod sikkert føle et tomrum den første tid, idet Ældre Sagen
har fyldt rigtigt meget.
MEN man skal huske at stoppe, mens man selv føler,
at man yder noget fornuftigt.

TAK TIL JER ALLE.

På Komiteens vegne ønsker jeg jer alle ET GODT NYT ÅR.
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

JOBANNONCE**Frivillig instruktør**

"Stræk og Bøj" søger frivillig instruktør til opvarmningen. Det ville være dejligt, hvis der blandt vore medlemmer var en mand, der havde lyst. Men alle henvendelser behandles seriøst. Som frivillig instruktør i Ældre Sagen kræves det, at du deltager på Ældre Sagens instruktørkursus i indemotion - modul 1 og 2, hver af 2 dages varighed. Kursus og transport til kursussted betales af Ældre Sagen. Du skal være indstillet på at være på gulvet 20-25 min. hver 3. mandag kl. 10.00, og tillige ønsker vi, at du deltager i instruktørgruppen med deltagelse i planlægningsmøder m.m. Da vi mener det sociale i det, vi laver i Hallen hver mandag, er en væsentlig del af vores formål, ønsker vi, at du så meget som muligt deltager i aktiviteterne fra kl. 11.00 til 12.00 i lighed med de øvrige instruktører. Er du interesseret, eller du kender én, som kunne være interesseret, bedes du snarest kontakte Lillian Sørensen, tlf. 47 17 76 71.

TAG MED HUBBLE UD I RUMMET**Et besøg i Tycho Brahe Planetariet****torsdag den 3. februar kl. 13.45***Sted: Planetariet, Gl. Kongevej 10, 1610 København V.*

For dem, der ikke har aflagt dette spændende sted et besøg før, er chancen der nu: Kom med på en fantastisk rejse i rummet med dette unikke teleskop, der nu har kredset i det tomme rum omkring Jorden i 20 år. Dette store øje har affotograferet fantastiske objekter fjernt fra jorden - f.eks. skarpe farvemættede nærbilleder af den utrolige 'stjernefabrik' kaldet Orientågen. Vi kommer også på en rumfart med NASAs service-team, der vedligeholder teleskopet.

Filmen vises i det imponerende IMAX-format, der fylder hele det store runde lærred i Rumteatret. Vi starter eftermiddagen med en rundvisning i Planetariets udstillings-område, hvor vi med begge ben 'på jorden' får en orientering om de mange fine modeller m.m. Arrangementet slutter kl. 15.30. For de der har lyst indtager vi bagefter kaffen i husets restaurant Cassiopeia.

Tilmelding: onsdage kl. 10-12 og torsdage kl. 16-18 i perioden 12. - 27. januar til Niels Herløw, tlf. 48705294. Billetentré kr. 140 -, pr. person, der indbefatter rundvisningen samt forestillingen i Rumteatret, dog excl. kaffen i restauranten. Når du/I har fået telefonisk OK, indbetales beløbet på vor konto 3433-3433302060 mrk. 'Planetariet' og navnet på den der indbetaler, senest 28/1.

**ET LIV PÅ KANTEN****En aften med chefpolitiinspektør Per Larsen
Tirsdag den 22. marts kl. 19.00***Sted: Ølstykke Biblioteks Foredragssal
Østervej 1 i Ølstykke*

Per Larsen, der nok er mest kendt for sit mangeårige virke i Københavns Politi vil bl.a. berette om, hvordan han i 2008 i en periode måtte udskifte kampen med lovbyggere med en kamp mod en kræftsygdom. Det fik Per til at nyvurdere sit liv.

Per er i dag et medlem af bestyrelsen for Kræftens Bekæmpelse for derigennem at medvirke til at fastholde politikeres, mediers og andres fokus på kræftsagen.

Per vil give et veloplagt foredrag med vægt på det vigtige i et positivt livssyn. Per fortæller med en underfundig humor, og han vil helt sikkert komme med et par spændende og sjove historier / anekdoter fra sine mere end 40 år i politiets tjeneste.

Foredraget koster kr. 25,- pr. person og varer ca. 2 timer incl. kaffe undervejs.

Tilmelding: onsdage kl. 10-12 og torsdage kl. 16-18 i perioden 16. februar - 2. marts marts til Niels Herløw, tlf. 48705294, og indbetal beløbet på vor konto i Danske Bank 3433-3433302060 mrk. Per Larsen, og navnet på den der tilmelder. Bemærk: Tag gerne en gæst eller 2 med, så de forhåbentlig kan få et godt indtryk af et Ældre Sagen arrangement.

'Oh, Den vej til Mandalay....'**En eftermiddag med Jørgen Oulund****Mandag den 4. april kl. 14.00***Sted: Ølstykke Biblioteks Foredragssal*

Vi får denne eftermiddag besøg af ingen ringere end globetrotteren og eventyreren Jørgen Oulund, der de seneste 20 år har krydset 2 oceaner, gennemrejst 5 kontinenter - og derved har sat sine fodspor i intet mindre end 65 lande....!

Kom med på en utrolig rejse til bl.a. Mandalay i Burma (nu Myanmar), et af verdens mest lukkede lande og samtidig et af de sejeste militærdiktaturer på kloden, og som derfor jævnligt omtales i medierne. Men Jørgen Oulunds oplevelser herfra er ganske forunderlige og uventede. - Vi følger ham også gennem nabolandene Vietnam og Thailand.

*Fortsættes næste side*

Foredraget koster kr. 50,- pr. person og varer ca. 2 timer incl. kaffe undervejs. Tilmelding: onsdage kl. 10-12 og torsdage kl. 16-18 i perioden 16.-31. marts til Niels Herløw, tlf. 48705294, og indbetal beløbet på vor konto i Danske Bank 3433-3433302060 mrk. Oulund, og navnet på den der tilmelder.



FORÅRSFEST MED KÆLDERDUOEN

Fredag den 29. april 2011 kl. 19.30

*Sted: Ølstykke Biblioteks Foredragssal,
Østervej 1 i Ølstykke*

Det er i år lykkedes os at engagere den populære KÆLDERDUO til underholdningen ved årets Forårsfest i Ældre Sagen i Ølstykke. Med spil, sang og anekdoter og ikke mindst dansemusik vil de herlige gutter John og Svend fylde aftenen med klange, de fleste af os ka' li'.

I får også mulighed for at synge med, da de 2 herrer er kendt for at udlevere små sangtekster undervejs. I pausen serverer vi som sidst, en lækker oste- & pølse-platte for jer, så mød endelig op med god appetit! Efter indtagelsen spiller duoen op til dans med sprøde klange af solid dansemusik som vi kan li'den....

Entre kr. 100,- der samtidig inkluderer platte. Øl, vand og vin sælges som sidste år til meget rimelige priser.

Tilmelding: onsdage kl. 10-12 og torsdage kl. 16-18 i perioden 6.-20. april til Niels Herløw, tlf. 48705294 eller Ole Kofoed tlf. 25723008. Når du/I har fået telefonisk OK, da indbetal beløbet på vor konto i Danske Bank, 3433-3433302060 senest 20. april mrk. 'Forårsfest' og navnet på den der har indbetalt.

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

ÅRETS FUGLETUR

Fredag den 27.maj kl. 22.00

Sted: Gl.Toftegaard Station

I år går turen til Ganløse Ore, der jo er et ret naturdramatisk område at bevæge sig i både, når det gælder almindelig vandring, og ikke mindst fugleobservationer. Mange sangfugle er gennem årene observeret i dette store område. - Tag 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 går både gennem det flade forland, hvor der jævnligt høres nattergale og andre sangere, og derefter op i skoven bagved, hvor der er mulighed for ugler m.m.

Tilmelding: onsdage kl. 10-12 og torsdage kl. 16-18 i perioden 11.-19. maj til Niels Herløw, tlf. 48705294 eller Ole Kofoed tlf. 25723008.

Der er begrænset deltagerantal til denne tur.

1-DAGS KRYDSTOGT PÅ ØRESUND

Onsdag den 1.juni

Sted: Ølstykke & Gl.Toftegaard Stationer



Vil du opleve at være om bord på et af DFDS store krydstogtskibe, så er muligheden der nu. Tag med på et 3½ timers togt på Øresund med frokost om bord. Vi sejler ned gennem Øresund og ser København fra søsiden.

Efter passage af Trekronerfortet, sejler vi under Øresundsbroen, hvor der blot er 5 meter mellem broen og skibets skorsten. Derefter forbi Kastrup Lufthavn og langs den store Vindmøllepark, ned langs den ny Amager Strandpark og Kastrup Havn. Undervejs indtages skibets frokost.

Tur-pris pr. person kr. 399,- der udover sejladsen, indeholder bustransport fra og til Ølstykke, frokost om bord inkl. 2 øl, 2 vand eller 2 gl. vin samt kaffe/te og kage.

Tilmelding til Niels Herløw tlf. 48705294 eller Ole Kofoed tlf. 25723008, onsdage 10-12 og torsdage 16-18 i perioden 4. maj til 19. maj. Afgangstidspunkter m.m. oplyses ved tilmeldingen. På forhånd: Velkommen om bord...

Kalender med faste ugentlige eller månedlige aktiviteter

Ugedag	Tid	Aktivitet	Sted	Ansvarlig
Mandag	Kl. 10.00-12.00	Stræk og bøj	Ølstykke Hallen	v/Lillian Sørensen Tlf. 4717 7671
Mandag	Kl. 18.30-21.30	Whist	Toftehøjskolen	v/Amy Christensen Tlf. 4717 7009.
Tirsdag	Kl. 13.00-15.00	Petanque	Græstedgård	v/Henning Simonsen Tlf. 4733 4969
Tirsdag	Kl. 12.00, 13.00 el.14.00	Bowling	Bowling Center Stenløse	v/Otto Fredskilde, tlf. 6064 7506 eller Leni Lensing, tlf. 4077 9270.
Tirsdage/Onsdage se mere i bladet	Kl. 9.30-12.30	IT-undervisning	"Grotten" Stengårdsskolen	v/Svend T. Jensen Tlf. 2067 9617
Tirsdage se mere i bladet	Kl. 14.00-15.15 el 15.15-16.30	Line dance	Bibliotekssalen	v/Ketty Jørgensen Tlf. 4717 9981
4. onsdag i måneden	Kl. 10.00-12.00	Litteraturkreds	Medborgerhuset Toftehøjgård	v/Grethe Holmberg Høge Tlf. 4498 0092
2. tirsdag i måneden	Kl. 10.00-12.00	Litteraturkreds	Medborgerhuset Toftehøjgård	v/Birgit W. Nielsen Tlf. 4717 8091
3. tirsdag i måneden	Kl. 13.00-15.00	Litteraturkreds	Medborgerhuset Toftehøjgård	v/Jytte Præbel Tlf. 2617 5246
1. onsdag i måneden	Kl. 10.00-12.00	Litteraturkreds	Medborgerhuset Toftehøjgård	v/Vibeke Nielsen Tlf. 4710 0830
2. onsdag i måneden	Kl. 10.00-12.00	Litteraturkreds	Medborgerhuset Toftehøjgård	v/Grethe Madsen Tlf. 4717 5126
4. tirsdag i måneden	Kl. 10.00-12.00	Litteraturkreds	Medborgerhuset	v/ Lis Falkenkamp Tlf. 4798 1122
3. onsdag i måneden	Kl. 13.00-16.00	Strik og hygge	Medborgerhuset Toftehøjgård	v/Ulla H. Jensen tlf. 30279617 el. Inge Hjort Tlf. 47177650
Onsdag i lige uger	Kl. 11.00	Cykelture 18-22 hhv. 35-40 km.	Stationspladsen Ølstykke	v/Janne tlf. 4717 9204 el. Jens tlf. 4710 1301
Onsdage se datoer i blad	Kl. 13.00	Leg og samvær i naturen	Ølstykke Hallen	v/Ester, 4717 8077 el. Jens, 4710 1301
Onsdag	Kl. 13.00	Stavgang	Græstedgård	v/ Henning Simonsen Tlf. 4733 4969
1. torsdag i måneden	Kl. 16.30-20.00	Madlavning og fællesspisning	Toftehøjskolen	v/Birgitte Friis Mikkelsen Tlf. 4818 0302
Torsdag	Kl. 10.00-12.00	IT-stue	"Grotten" Stengårdsskolen	v/Svend T. Jensen Tlf. 2067 9617
Torsdag	Kl. 13.00-15.00	Petanque	Græstedgård	v/Henning Simonsen Tlf. 4733 4969
Torsdag	Kl. 10.00	Traveture, lange	Bryggerstorvet (ulige uger) el. Stationstorvet (lige)	v/Lillian Sørensen Tlf. 4717 7671
Torsdag	Kl. 10.00	Traveture, korte	Bryggerstorvet (ulige uger) el. Stationstorvet (lige)	v/Eva Bay Tlf. 4716 1960
Torsdage, se datoer i blad	Kl. 19.00-21.00	Sangafterner	Medborgerhuset Toftehøjgård	v/Kirsten & Villy Orbe Tlf. 60802141 hhv.60687611
Torsdag	Kl. 12.30-17.00	Bridge	Medborgerhuset Toftehøjgård	v/Helen & Geo Jensen Tlf. 4717 9396
4-6 ture årligt samt månedlige temamøder	Start Kl. 15.00 se datoer i bladet	Ældrefisk, lystfi- skeri	Afhængig af årstid hhv Skenkelso Mølle	v/Rudi Westergaard Tlf. 5810 0642
Tirsdage	Kl. 10.00-12.00	Engelsk brush-up	Medborgerhuset Toftehøjgård	v/ Helle Arnø
Arrangementer, rejser m.v.	Telefontider: ons. 10-12 el. tor. 16-18		Birthe Christiansen & Niels Herløw	Tlf. 4710 0155 hhv. Tlf. 4870 5294
Tryghedsopkald, en hjælpende hånd			Niels Herløw	Tlf. 4870 5294
Besøgsvenner			Inge Hjort	Tlf. 4717 7650

HØJSKOLEOPHOLD— TISVILDE HØJSKOLE

Uge 28 fra 11. - 15. juli 2011.

Nu er chancen der.

Har du drømt om at komme på Højskole, eller har du været på Højskole og kunne tænke dig at komme der igen, så har du nu mulighed for at komme med et hold fra Ældre Sagen i Ølstykke.

Vi er 3 medlemmer fra Ældre Sagen, som i samarbejde med ovennævnte Højskole har lavet et spændende og varieret program, som en absolut appetitvækker til en ny og anderledes måde at holde ferie på.

Det drejer sig om et 5 dages ophold i uge 28 fra 11. - 15. juli 2011.

Højskolen ligger i et af Nordsjællands smukkeste områder, tæt ved strand og skov, og har til huse i en fin gammel badepension fra 1912, og har været højskole for pensionister siden 1967.

Yderligere oplysninger og evt. endeligt program hos Lillian Sørensens - tlf. 47 17 76 71 mob. 29 63 48 41 eller ved direkte henvendelse til Tisvilde Højskole på tlf. 48 70 76 36, som så fremsender program og endelig tilmeldingsblanket. Vi glæder os til at komme med Jer på Højskole.

På højskole hilsen

Kirsten Jørgensen, Esther Bramstrup
Nielsen og Lillian Sørensen

Bridge

Torsdage kl. 13.00-17.

Sted: Toftehøjgård, Ølstykke.

Aktivitetsansvarlige: Helen & Geo Jensen, 4717 9396 .

Bowling

Vi spiller tirsdage kl. 12, 13 og 14 i Bowling Center Stenløse på de baner, som man spillede på sidste sæson.

Vi har desværre stadig venteliste på nye medlemmer, som vil blive kontaktet efterhånden som der bliver plads.

Afbud skal meddeles til enten Otto Fredskilde tlf. 60647506 eller Leni Lensing tlf. 40779270

IT-Stue

Torsdage kl. 10-12.

Sted: "Grotten", 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: 27/1 til 26/5, Lukket i skoleferier.

IT-kursus for nybegyndere

Tirs- eller onsdage

Sted: "Grotten", Stengårdsskolen

Foråret har igen fuldtegnede hold. Undervisningsdage er tirsdage eller onsdage 10-12.30. Pris kr. 200 inkl. materialer og kaffe.

Ønsker du at komme på venteliste kontaktes Svend T. Jensen, tlf.

2067 9617 eller mail:

aeldre.sagen.oelstykke@gmail.com

IT-kursus for øvede

I foråret 2011 fortsætter vi med undervisning af lidt øvede i kurserne:

Billedbehandling med programmerne Picasa 3, Windows Movie Maker og Windows DVD Maker. Varighed 5 dage. Ledige pladser i efteråret.

Tekstbehandling, videregående kursus. Varighed 5-6 dage, hjemmearbejde påkrævet. Lær at lave

invitationer, sange, indsætte billeder i tekster og meget andet. Ledige pladser i foråret.

Optimer på din PC. Varighed 3-4 dage. 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.

Skolens maskiner kan kun i begrænset omfang anvendes så medbring gerne bærbar PC.

Undervisningsdage er tirsdage eller onsdage. Undervisning i Værestedet Stengrotten på Stengårdsskolen.

Kursusprisen på kr. 75,- pr kursus inkluderer materialer og kaffe/the. Er du/I interesserede kan I sende mail eller ringe til undertegnede, så bliver I kontaktet, når vi kan tilbyde dig plads på ønsket kursus.

Kontakt Svend T. Jensen, tlf. 2067 9617 eller skriv en mail til:

aeldre.sagen.oelstykke@gmail.com



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

Lystfiskeri/Ældrefisk

Fiskeri på Øresund er fastlagt til 18/1, 4/2, 15/3, 26/4, 24/5, 21/6, 23/8, 20/9, 18/10 og 22/11. Pris ca. 150,- kr. pr. tur. Andre ture aftales på vore møder.

Bemærk nyt mødested for møder er **Skenkelsø Mølle**, Ølstykke: 10/1, 7/2, 7/3, 11/4, 9/5, 6/6, 8/8, 5/9, 3/10, 7/11 og 5/12 alle dage starter kl. 15.00. Pris 10,- kr. til kaffe/the.

Kontakt Rudi Westergaard, tlf. 5810 0642 eller John Toft, tlf. 2160 0906 og hør nærmere.

Line dance

Vi fortsætter dansen i Ølstykke Biblioteks foredragssal, Østervej.

Lidt øvede hver anden tirsdag i u-lige uger kl. 14.00-15.15.

Begyndere hver anden tirsdag i lige uger kl. 14.00-15.15.

Samt 1 hold hver tirsdag 15.20-16.35.

Kontakt og tilmelding til Ketty Jørgensen tlf. 4717 9981 / 4035 9781.

Litteraturkredse

Vore 6 litteraturkredse holder til på Toftehøjgård, Ølstykke.

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.

Madlavning og samvær

Sted: Toftehøjskolen, Ølstykke.
kl. 16.30 – ca. 20.00

Hvis nye elever ønsker at komme på venteliste, modtager jeg gerne jeres data på mail el. telefon.

Henvendelse til Birgitte Friis-Mikkelsen på tlf. 4818 0302 eller 2624 8218.

Mail: bibi.friis@webspeed.dk

Petangue

Tirsdage og torsdage kl. 13-15.
Sted: Græstedgårds have.

Nu på 11. sæson. Hvis vejret tillader det spiller vi året rundt. Spille-reglerne er lette, så alle kan være med. Du skal selv medbringe kaffe og kugler.

Spørgsmål til:
Henning Simonsen, 4733 4969.

Sangaftener

*Der synges på følgende datoer:
6/1, 3/2, 3/3, 31/3, 28/4 og 26/5
2011 alle dage 19.00-21.00.
Sted: Toftehøjgård, Ølstykke*

Enkelte ledige pladser.
Willy Orbe, tlf. 6068 7611 og Kirsten Orbe, tlf. 6080 2141 eller
e-mail: kirstenorbe@gmail.com

Stavgang

Tid: hver onsdag 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

Strikning/hygge

Vi strikker og hygger i foråret på følgende dage 19/1, 16/2, 16/3, 20/4, 18/5 og 15/6 alle dage 13.00-16.00.
Sted: Toftehøjgård, Ølstykke.
Vi lægger stor vægt på den sociale del.

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

Stræk og bøj

Mandage kl. 10-12.
Sted: Ølstykkehallen og Badmintonhallen, Ølstykke.

Vi starter igen den 10. januar 2011.

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

Lilian Sørensen, tlf. 4717 7671 og

Traveture

Torsdage kl. 10
Mødested: Lige uger: Ølstykke Station. Ulige uger: Ved Brygger-
torvet ved Superbrugsen, Gl. Øl-
stykke.

En tur på ca. 8-12 km og en lang-
sommere på ca. 5 km. Ingen til-
melding. Mød blot op og trav
med.

Sidste torsdag i måneden tager vi
ud, husk derfor madpakke.

Lange ture: Lillian Sørensen, tlf.
4717 7671.

Korte ture: Eva Bay, tlf.
4716 19 60.

Whist

Mandage kl. 18.30-21.30.
Sted: Toftehøjskolen, Ølstykke.

Hør nærmere hos:
Amy Christensen, 4717 7009.

Brush-up kursus i engelsk

Torsdage kl. 10-12
Mødested: Lokale 1 på Toftehøj-
gård.

Brush-up kurset i engelsk er fuld-

tegnet med 14 deltagere.
Henvendelse til Helle Arnø,
tlf: 4717 2453 eller
helle.arnoe@gmail.com

Oplevelser, lege og samvær i naturen

*Mennesker holder ikke op med at lege,
fordi de er blevet gamle.
Mennesker bliver gamle, fordi
de holder op med at lege.*

Deltagerantallet er nu langt over 30,
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 skal være plads
til relevante og accepterede nyskabelser.

Bemærk nyt mødested:
Ølstykke Bibliotek. tidkl. 1300.
Datoerne er: 30. marts,
27. april, 25. maj, 22. juni, 31. august,
28. september, 26. oktober og 23. no-
vember.

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

Oplevelser og motion på cykel

Vi har i 3. sæson sammenlagt cyklet
mere end 7000 km. Dette har selvsagt
givet os gode naturoplevelser og behage-
ligt samvær.

Fortsættes næste side

Vikingspil 2011

Vi prøver at få et antal billetter til
årets Vikingspil i Frederikssund.
Det forventes at forestillingen bli-
ver den næstsidste torsdag i juni.

Er I interesserede kan I sende mail
til mailadressen på side 2 eller ring
Birthe Christiansen ultimo maj på
tlf. 4710 0155, så kender vi resul-
tatet.

Ændring af nyhedsbrevet

Fra 2011 vil nyhedsbrevet kun ud-
komme 2 gange årligt, nemlig i
januar og august.

Mange af informationerne i vort
lokale blad kan findes på vor hjem-
meside samt i et vist omfang i bla-
det "Det Sker" og ViPensionister.
Besparselsen ønsker lokalkomiteen
at bruge på værende og nye aktivi-
teter.

Dette er guld værd for både krop og psy-
ke.

Som sidste år havde vi en hyggelig
sæsonafslutning på Møllen. **Som noget
nyt** vil vi i næste sæson **forsøgsvis** også
køre ruter på ca. 12 km.

Vi forestiller os, at dette **korte hold**
har 4-5 forskellige ruter at vælge imel-
lem. Tempoet vil være moderat og tilpas-
set de forhåbentlig mange interesserede.
Hygge og samvær vil have høj prioritet.
Holdet starter samme tid og sted
som de øvrige.

De 2 øvrige hold – **mellemste og lange** –
cykler efter samme "opskrift" som fore-
gående år, henholdsvis 20-22 km
og ca. 40 km.

Fælles **pause** med medbragt mad
på valgte steder, som vanligt krydret
med en sang og om muligt lokalhistorie.
Vi cykler **onsdage i alle lige uger** med
start ved bageren i Stationsbyen. 10. au-
gust tager vi toget til og fra Frederiks-
sund m.h.p. cykeltur i Hornsherred.

**Første gang 6. april kl. 1100,
sidste gang 2. november
Cykelhjelm er obligatorisk.**

Hør evt. nærmere ved Janne (471773
93), Jens (47 10 13 01).

***Kan du lide at tale med andre mennesker? Er du god til at
lytte? Kan du afse et par timer ugentligt? Eller er savner du
en at tale med?***

Vi kan måske tilbyde dig at blive **besøgsven** eller **besøgsmodtager**.

Vi etablerer løbende kontakter mellem medlemmer,
der ved et par timers ugentligt samvær vil glæde hinanden.
Opgaven belønnes med gensidige smil og taknemlighed. **Nærmere hos
BESØGSTJENESTEN v. Inge Hjort, tlf. 4717 7650.**

Modtager:

Husk at melde flytning til Ældre Sagen, Nørregade

Sommerferie 2011

Har du lyst til at tilbringe en uge af sommerferien i et ægte tysk Gasthof ved Rhinen sammen med andre af Ældre Sagens medlemmer? Så har vi fundet en lille perle.

Turens indhold:

Varighed på 8 dage (7 overnatninger). Vi bor på Gasthof zum Rebstock i St. Goar. St. Goar ligger ved Rhinen og tæt på Lorelei klippen. Se evt. på hjemmesiden

www.hotel-rebstock.com. Afrejse fra KBH Hovedbanegård lørdag den 25. juni kl. 07:45 med tog til Hamburg, hvor der er ½ times ophold inden vi tager toget mod Koblenz. I Koblenz bliver vi hentet i bus og kørt til "Gasthof zum Rebstock", hvor vi vil være fremme kl. ca. 18:45. Vi rejser fra "Gasthof zum Rebstock" lørdag den 2. juli kl. ca. 7:00 og vil være tilbage i København igen kl. 18:15. Under opholdet vil der om dagen blive arrangeret tur på Rhinen til Rüdesheim, besøge nogle af de pittoreske byer ved Rhinen og Mosel og sandsynligvis også et besøg i en vinkælder. Om aftenen er der rigtig gode muligheder for socialt samvær i "Zum Rebstocks" restaurant og bar, som altid er velforsynet med vin, øl og vand. Vi vil sørge for billetter til transport, for booking af værelser, for guide på hele turen og vi vil arrangere diverse udflugter. Du behøver således ikke at bekymre dig om andet end at møde op på hovedbanegården på afrejsedagen.

Prisen vil være max. 5.500 kr. pr. person i dobbeltværelse, og omfatter al transport (fra Københavns Hovedbanegård), halvpension i 6 dage og 4 udflugter. Pga. love, regler og forsikringsforhold kan Ældre Sagen ikke stå som rejsearrangør. Derfor er ovennævnte arrangement helt og aldeles at opfatte som en individuel rejse, hvor vi bare tilbyder at hjælpe til med det praktiske. Bindende tilmelding til okoefoed@gmail.com eller på telefon 25 72 30 08 senest 15. februar.

Hilsen, Niels Herløw og Ole Koefoed

Deadline for indlæg til næste blad: 20. maj 2011

Super
Brugsen
Ølstykke

LOTTO TIPS
Bryggerforret
Gl. Ølstykke - Tlf. 47 18 88 00

Bagerens åbningstider:		Butikkens åbningstider:	
Mandag-torsdag	9.00-19.00	Mandag-torsdag	9.00-19.00
Fredag	9.00-20.00	Fredag	9.00-20.00
Lørdag	8.00-17.00	Lørdag	8.00-17.00



Jesper Housgaard