

Ældre @ Sagen



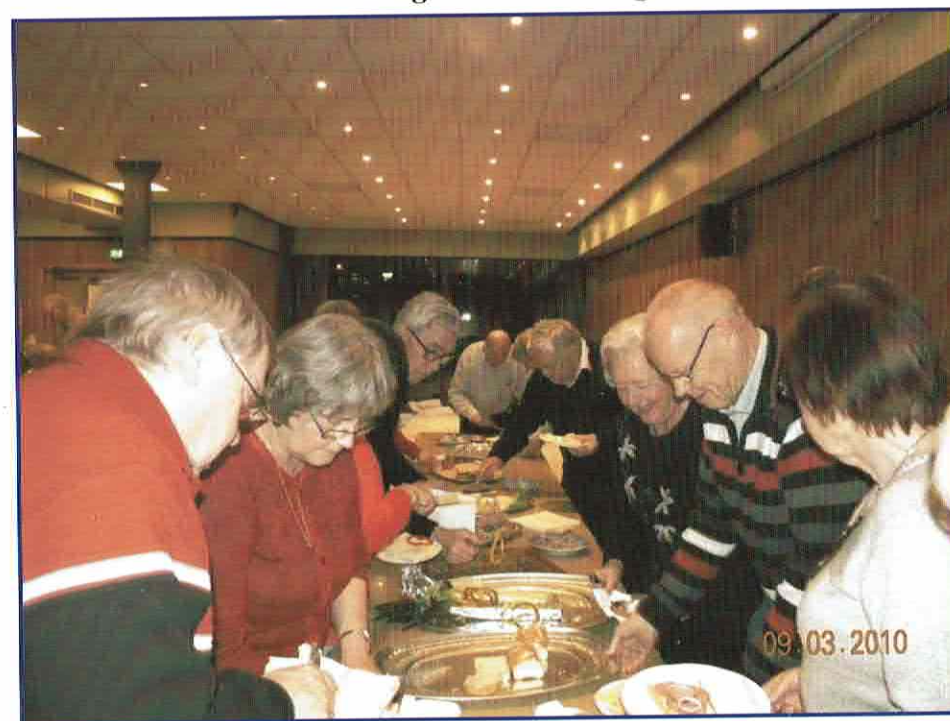
Informationer fra lokalkomiteén i Ølstykke

Nr. 33

19. årgang

April 2010

Årsmødedeltagere ved bordets glæder.



Læs om :

Konstituering af den ny lokalkomite

Nye aktiviteter:

Brush Up kursus i engelsk

Endnu en Litteraturkreds

Lokalkomit  en for  ldre Sagen i  lstykke



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



Næstformand
Ole Koefoed
Dr. Ingrid's Vej 28
39 62 43 92 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
47 17 99 81 e-mail: erikjoerg@gmail.com



Social-humanitære
Bes gstjeneste
Inge Hj rt
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

Så gik der igen et år, også denne gang mødte ca. 120 medlemmer op, det skal I have tak for.

Til september starter litteraturkreds nr. 6, samt et engelskhold, dvs. at vi så har 25 aktiviteter, det kan vi godt være tilfredse med.

Det er alle vore dejlige frivillige, som gør dette muligt.

Tag nu bare Lis og Frank Brandenburg, som har stået for bowling i 10 år, **det er da flot.**

De ønsker desværre at slutte med denne aktivitet nu, vi takker dem mange gange. Lis og Frank har dog sørget for efterfølgere, ligesom de fortsætter som bladuddelere.

På  rsm det kunne jeg fortælle, at vi endelig f r en parkeringsplads ved Toftehøjgård, det vil glæde rigtig mange mennesker.

Se Det var en positiv ting, men der er desværre også noget særdeles negativt, idet kommunen har beskåret tilskuddet til vore besøgsvenner med godt 11.000 kr., idet de mener, at transportudgifterne er for høje, (en busbillet hver vej). Desuden giver man intet til m der, man forventer åbenbart, at hver især tager termoflasken med.
Mon man også gør det til m derne på rådhuset?

På vort første komitem de den 18. marts konstituerede vi os således:

Formand: AASE Moestrup

Næstformand: Ole Koefoed

IT-kontakt og redaktør: Svend T. Jensen

Soc.hum.kontaktperson og besøgstjeneste: Inge Hj rth Nielsen

Sekretær: Mona Philipsen

Formand for Arr.udvalg: Niels Herløw

Kasserer: Erik Jørgensen

Sundheds-og soc.politisk kontakt: Ann Larsen

Arr.udvalg: Birthe Christiansen

På komiteens vegne ønsker jeg alle 2.247 medlemmer et dejligt forår og en lige så dejlig sommer.

AASE

*Ingen ved hvad man formår,
for man har forsøgt*

VIGTIGT

om arrangementer !

Tildelte pladser på vore arrangementer må ved frafald **ikke** overdrages til andre, da vi altid har en færdig navneliste, som vi checker folk på. Da vi samtidig noterer få personer på en afbudsliste ved udsolgte foredrag/ture, beder vi jer ringe til os i stedet. Så kan vi glæde et ventende medlem på listen til det pågældende arrangement.

Forårsfest med Scandinavian Rythm Boys

Fredag d. 16. april kl. 19.30

Sted: Ølstykke Biblioteks Foredragssal, Østervej 1, Ølstykke

De 120 billetter til årets forårsfest med det herlige Scandinavian Rythm Boys blev udsolgt på blot 38 minutter. Vi beklager, at så mange måtte gå forgæves, men lokalerne sætter jo en begrænsning.

Det Kgl. Teaters Skuespilhus

Lørdag den 8. maj 2010

Sted: Skt. Annæ Plads 36, Kbh. K.

Ovennævnte dato vil vi for anden gang besøge Det Kgl. Teaters Skuespilhus på Skt. Annæ Plads. Vi mødes i husets lækre foyer kl. 12.45, hvorefter turen begynder. Vær med og se hvordan dette usædvanligt flotte, kraftfulde og yderst funktionelle kompleks fungerer.

Huset består af fire sale indrettet med tidens mest avancerede sceneapparat, og er bygget halvt ud i havneløbet med storslået udsigt bl.a. over til Operaen på Holmen. - Efter rundvisningen finder vi et lille listigt sted i det nærliggende Nyhavn, hvor vi vil indtage eftermiddagskaffen.

Vil du/I med, så er der tilmelding fra onsdag den 14. april og senest torsdag den 29. april. Ring til Niels Herløw, tlf. 4870 5294 eller Birthe Christiansen, tlf. 4710 0155 på onsdage 10-12 eller torsdage 16-18. Får du plads, da indbetalt kr.70,- (pr. person) på vor arrangementskonto 3433-3433302060, mrk. 'Skuespil'+ navn på den, der tilmeldte. Ny-

havns besøget er ikke inkluderet i prisen.

NB! Begrænset deltagerantal til rundvisningen.

Aften-fugletur

Fredag d. 28.maj kl.21.00

Sted: Ølstykke Station (på parkeringspladsen bag Rema 1000).

Også i år skal vi ud at lytte til fuglenes aftensang fra eng og mose. I vort område af Nordsjælland er der rigtig mange lokaliteter, hvor bl.a. nattergalen underholder, men også andre såkaldte tropiske sangere kan være på banen. Turen varer ca. 1½ time, så tag tøj på efter vejret og husk vandtæt fodtøj, da vi undervejs må regne med stedvis passage gennem lettere mose- og engdrag. Af denne grund er turen ikke egnet for kørestolsbrugere.

Tilmelding fra og med d. 12.maj til og med d. 26.maj til: Niels Herløw tlf. 4870 5294 onsdage 10-12, torsdage 16-18. Oplys ved tilmeldingen om du kommer i bil, så vi kan koordinere transporten med de af jer der ankommer på anden vis.

Obs: deltagerantallet er begrænset.

Historisk byrundtur i København

Lørdag den 12. juni kl. 13.00

Sted: Marmorbroen ved Frederiksholms Kanal.

Som opfølgning på januar-foredraget om København, er det blevet tid til en 'rundvisning' af det allerældste København, nemlig Slotsholmen. Området som var den tidlige base for byens opståen som fiskerleje, udviklede sig som bekendt til at blive Danmarks hovedfæstning for handel, kultur og storpolitik.

Men Slotsholmen er ikke bare slot, men også centrum for centraladministration, provianthavn, kgl. arkiver m.m. – et kompleks af bygninger

og anlæg, bygget til og fornyet et utal af gange gennem århundreder. Turen der varer ca. 5 kvarter, starter ved Marmorbroen, og derfra begiver vi os rundt mellem de mange bygningsafdelinger. Vi afslutter turen med en sikkert tiltrængt eftermiddagskaffe på en nærliggende café. Begrænset tilmelding til Niels Herløw på tlf. 4870 5294 i perioden onsdag den 2. juni t.o.m. torsdag den 10. juni.

Flyrejse til Kroatien 13.-20.juni 2010

(OBS! tidligere annonceret i ViPensionister med anden afrejseperiode).

Vi forventer at arrangere en flyrejse til Kroatien (centrale del af det tidligere Jugoslavien) i ovennævnte periode.

Der flyves til hovedstaden Zagreb, hvorfra der køres til den smukt beliggende, tidligere kurby Crikvenica ved Kvarnerbugten midt i den kroatisk-riviera. - Turen inkluderer stort set alt, hvilket vil sige alle busture (bl.a. heldagsudflugt til den smukke og historiske halvø Istrien), alle entreer, samt helpension. - Og med den populære danske rejseleder Thomas Berntsen er der sikret den rette ledelse af turene.

Prisen er fortsat kr. 8.395 pr person i delt dobbeltværelse. Nærmere oplysninger fås hos Niels Herløw, tlf. 4870 5294 eller Birthe Christiansen, tlf. 4710 0155.

Fly/busrejse til Toscana 4. - 11. september 2010.

Vi forventer at arrangere en fly/busrejse til Toscana i ovennævnte periode i 2010.

Der flyves til Parma, hvorfra vi kører til hotellet i Montecatini Terme. Turen inkluderer udover vor færd gennem det utroligt smukke toscanske landskab, besøg i byerne Vinci, Siena, Lucca, Pisa og Firenze. Dansk rejseleder.

Pris pr. person kr. 6.495,- med halvpension. (tillæg enkeltværelse kr. 600,-).

Nærmere oplysninger fås hos Niels Herløw, tlf. 4870 5294 eller Birthe Christiansen, tlf. 4710 0155. Nærmere detaljer i næste nummer.

Senior petanque 2010

Vi er igen i år tilmeldt til at deltage i det uofficielle Danmarksmesterskab for seniorer, der arrangeres med Codan Forsikring som hovedsponsor.

Indledende runde spilles 20. maj kl. 10 på Græstedgård. Der spilles hold med 2 spillere. De 2 bedste hold går videre til distriktsfinalen, der spilles i perioden 9. til 15. august. Herfra går de 2 bedste placerede hold til den afsluttende finale i Tivoli torsdag den 9. september 2010.

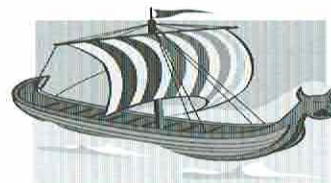
Spillere skal være medlem af Ældre Sagen, være fyldt 50 år senest 1. januar 2010, og skal deltage aktivt i petanque lokalt. Det er kun muligt at deltage i den indledende runde ét sted i landet.

Tilmelding til Henning Simonsen, tlf. 4733 4969.

Vikingspillet i Frederikssund

Vi arbejder på at få billetter til årets Vikingspil. Om det lykkedes vides endnu ikke, men formentlig vil det blive den 21. eller 22. juni.

Er du/I interesseret vil vi gerne høre fra dig/er snarest, så kontakter vi dig/er når tingene er afklaret. Ring Birthe Christiansen, tlf. 4710 0155.



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

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
		Litteraturkreds	Medborgerhuset	v/ Lis Fallenkamp 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	Bryggertorvet (ulige uger) el. Stationstorvet (lige)	v/Lillian Sørensen Tlf. 4717 7671
Torsdag	Kl. 10.00	Traveture, korte	Bryggertorvet (ulige uger) el. Stationstorvet (lige)	v/Eva Bay Tlf. 4716 1960
Torsdage, se datoer i blad	Kl. 19.00-21.00	Sangaftener	Medborgerhuset Toftehøjgård	v/Kirsten & Villy Orbe Tlf. 60802141 hhv.60687611
Torsdag	Kl. 12.30-17.00	Bridge	Medborgerhuset Toftehøjgård	v/Helen tlf. 4717 9396 el. Bent tlf. 4710 1326
4-6 ture årligt samt månedlige temamøder	Start Kl. 15.00 se datoer i bladet	Ældrefisk, lystfi- skeri	Afhængig af årstid hhv. Græstedgård	v/Rudi Westergaard Tlf. 5810 0642
Engelsk "genopfrisk"				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

Bridge

Torsdage kl. 13.00-17.

Sted: Toftehøjgård, Ølstykke.

Bemærk nye aktivitetsansvarlige:
Helen Jensen, 4717 9396 eller
Bent W. Nielsen, 4710 1326

Bowling

Den årlige bowling turnering mellem Stenløse - efterløønner og pensionistklub og ældresagen blev afviklet mandag den 8. februar 2010 med følgende resultater.

Damer:

1. Ældresagen, Winnie Rasmussen 300 p.
2. Ældresagen, Lis Brandenburg 279 p.
3. SEPB, Ulla Bertelsen 269 p.

Herrer:

1. SEPB, Birk 342 p.
2. SEPB, Poul V. 319 p.
3. Ældresagen Per Rasmussen 297 p.

Det samlede resultat

Ældresagen, 4991 point.

Vedrørende bowling sæsonen 2010 - 11 (oktober - marts) skal henvendelse fremover ske til. Otto Fredskilde, tlf. 6064 7506 eller Leni Lensing, tlf. 4077 9270.

*Lykkelige mennesker
tæller ikke flygtige minutter.
- kinesisk ordsprog*

IT-Stue

Torsdage kl. 10-12.

Sted: Grotten, Stengårdsskolen.

Vi giver hjælp til Pc'er og programmer.

Ingen tilmelding nødvendig.

Pris kr. 10 inkl. kaffe m.v.

Hør nærmere hos Svend T. Jensen, tlf. 2067 9617.

Sæson slutter 27. maj.

IT-kursus for nybegyndere

Undervisningsdage er onsdage 10-12.30. Pris kr. 200 inkl. materialer og kaffe.

Undervisning sker i værestedet Stengrotten på Stengårdsskolen.

Forårets kursus er fuldttegnet. 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 efteråret 2010 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 Word, videregående kursus. Varighed 5-6 dage, hjemmearbejde påkrævet. Lær at lave invitationer, sange, indsætte billeder i tekster og meget andet. Ledige pladser i efteråret.

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.

Er der ønsker om andre kurser, så lad os høre herom, og vi vil overveje mulighederne herfor.

Undervisningsdage er tirsdage kl. 9.30-12.30. 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



*Da jeg var ung
vidste jeg alt.
Nu er jeg blevet klogere*



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

Fisketure på Øresund i forår/sommer er fastlagt til 10/5 og 6/7. Pris ca. 150,- kr. pr. tur.

Andre ture aftales på vore møder.

Møder på Græstedgård: 12/4, 17/5, 14/6, 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 ulige uger kl. 14.00-15.15.

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

Samt 1 hold hver tirsdag kl. 15.20-16.35.

Pris afhænger af antal deltagere

Kontakt og tilmelding til Ketty Jørgensen, tlf. 4717 9981

*Lidt for sent,
er alt for sent*

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.

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.

Vi opretter litteraturkreds nr. 6 efter sommerferien.

Henvendelse til: Lis Falken-kamp, tlf. 4798 1122.

Madlavning og samvær

Tid: 1. torsdag i måneden
Sted: Toftehøjskolen, Ølstykke.

Vi er kommet godt fra start.
Vi er 15 deltagere, og alle er meget interesserede. Alle kommer med ideer til vores menu. Vi prø-

ver at samle vore opskrifter i en "privat" kogebog med billeder.
Jeg optager gerne deltagere på venteliste.

Henvendelse til Birgitte Friis-Mikkelsen på tlf. 48 18 03 02 eller 26 24 82 18.

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.

Læs om det uofficielle Danmarks-mesterskab for seniorer på side 7

Sangafterner

Der synges i 2010 på følgende datoer: 15/4 og 27/5.

Sted: Toftehøjgård, Ølstykke

Holdet er fyldt helt op, men hvis man er interesseret i at deltage, kan man skrives på venteliste ved henvendelse til:

Willy Orbe, tlf. 6068 7611 og Kir-

sten 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 21/4, 19/5 og 16/6, alle dage 13.00-16.00.

Sted: Toftehøjgård, Ølstykke.

Vi har stadig få pladser tilbage. Vi lægger stor vægt på den sociale del.

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

Venlighed avler venlighed
Sofablen

Stræk og bøj

Mandage kl. 10-12.

Sted: Ølstykkehallen og Badmintonhallen, Ølstykke.

Aktiviteterne omfatter bl.a. gymnastik og afspænding, stavgang, håndbold, badminton, soft-tennis, kegler, massagebolde (hver 14. dag) og linedance sidste mandag i måneden.

Husk forårsafslutning 26. april.

Lilian Sørensen, tlf. 4717 7671 og Aase Moestrup, tlf. 4710 1301.
Torsdage kl. 10

Traveture

Mødested: Lige uger: Ølstykke Station. Ulige uger: Ved Brygger-torvet ved Superbrugsen, Gl. Ølstykke.

En tur på ca. 8-10 km i rask tempo og en langsommere på ca. 5 km. Ingen tilmelding. Mød blot op og trav med.

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

Som noget nyt, vil vi forsøge at afholde et sprogkursus i engelsk. Kurset henvender sig til dem, der har haft noget engelsk før, men som synes, det vil være fint med lidt genopfriskning, så de rent faktisk "tør sige noget" på engelsk, i udlandet eller hjemme.

Vi har fundet et egnet bogmateriale, men der vil også indgå andet materiale i undervisningen. Max 14 deltagere.

Tirsdage kl. 10-12 i lokale 1 på Toftehøjgård, Ølstykke 1. gang 14. sept.

Henvendelse til Helle Arnø, tlf: 4717 24 53 eller helle.arnoe@gmail.com



Helle har tidligere undervist voksne på flere aftenskoler, og har desuden undervist på tekniske skoler i 10 år. Hun er

uddannet lærer med engelsk som liniefag.

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.

Til foråret fortsætter vi med denne aktivitet, nu 4. sæson. Vi havde nogle meget vellykkede ture sidste år. Tak til alle

for jeres store engagement, iver og gode humør. Vi har lært, at vi skal være meget omhyggelige med udregning af resultaterne. Både præmien og klapsalverne

til vindende hold er meget eftertragtede.

Og så er det jo også sundt at få rørt sanger- og lattermusklerne.

Holdet er fyldt op, men vi prøver altid at skaffe plads til en mere.

Mødested og -tid: Ølstykkehallen kl. 1300.

Datoer til og med august: 24. marts, 28. april, 26. maj, 23. juni og 18. august.

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

Oplevelser og motion på cykel

Inden længe kan vi skimte starten på 3. sæson. Afslutningen på 2. sæson var meget vellykket. Tak til alle for aktiv medvirken. Også i det nye år cykles i 2 hold. De første 10-12 km kører alle samlet. Herefter holdes en længere pause, hvor vi spiser den medbragte mad, vi synger en sang og måske indflettes lidt lokalhistorie.

Efter pausen kører de, som har valgt den korte tur (20-22 km) tilbage, om muligt ad en anden vej end på udturen. Lang tur fortsætter, således at distancen i alt bliver på 32-40 km.

Nyt. Som foreslået ved afslutningen vil vi på nedennævnte datoer tage cyklerne

med på toget på udturen – og måske også på hjemturen – for derved at opleve nye områder og dermed nye oplevelser.

Datoerne er: 16/6, 28/7 og 8/9.

Husk klippekort til cykel og personligt klippekort.

Vi cykler i alle lige uger med start ved bageren i Ølstykke Stationsby, altid kl. 1100.

Første gang 7. april kl. 1100.

Cykelhjelm er obligatorisk.

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

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:



Mangler du lidt støtte i hverdagen ?

- * Kan rudekuverterne virke som et mareridt?
- * Kniber det med småreparationer?
- * Bliver du hjemme, fordi det er kedeligt/utrygt at gå alene?
- * Kan et dagligt telefonopkald være en tryk start på dagen?

Ældre Sagens frivillige har mange talenter, godt humør og et helhjertet ønske om at træde til, hvor det kniber. Kan du svare ja til et af disse spørgsmål, så ring til undertegnede, som vil prøve at hjælpe.

Niels Herløj, tlf. 48 70 52 94, E-mail: ingrid32@privat.dk

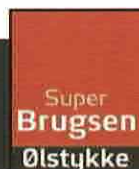
Advisering af Arrangementer

Vi optager stadig medlemmer på e-maillisten for medlemmer, som ønsker en "husker" i forbindelse med afholdelse af vores forskellige 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

Deadline for indlæg til næste blad er: 20. juni 2010



Bryggerørret

Gl. Ølstykke - Tlf. 47 18 88 00

Bagerens åbningstider:

Mandag-torsdag 9.00-19.00

Fredag 9.00-20.00

Lørdag 8.00-17.00

Butikkens åbningstider:

Mandag-torsdag 9.00-19.00

Fredag 9.00-20.00

Lørdag 8.00-17.00

