

# Ældre Sagen Allerød

**Blavstrød - Lillerød - Lyngre - Uggeløse**

**Nr 2. august 2025 - Årgang 36**  
**Information fra lokalbestyrelsen i Allerød**



## Indhold

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| Ny aktivitet .....            | Side 4  |
| Allerød Bio .....             | Side 7  |
| Nyt hold i Linedance .....    | Side 8  |
| Få Øjne på Din Annonce .....  | Side 12 |
| Walk-and-Talk i Allerød ..... | Side 13 |
| Tirsdagsmøder .....           | Side 20 |
| Aktiviteter. ....             | Side 30 |
| Herreværelset .....           | Side 38 |



Bente Larsen er jo desværre gået bort i sommer.

Bente var en ildsjæl af de sjældne – et menneske, der hele sit lange liv har været noget for andre. Hun satte altid fællesskabet før sig selv og var drevet af et varmt hjerte og et stærkt engagement.

Bente lagde et enormt engagement i Ældresagen Allerød, hvor hun var en utrættelig drivkraft. Med en imponerende arbejdsomhed og et smittende gåpåmod kastede hun sig ind i opgaverne – altid med ønsket om at gøre en forskel for andre. Hendes indsats har haft stor betydning og skabt glæde og værdi for mange.

Vi vil savne Bente – hendes varme væsen, hendes energi og hendes evige vilje til at gøre noget godt for andre, og ikke mindst hendes skønne smil.

Æret være Bentes minde.



## **Velkommen til efterårsprogrammet 2025**

af Erik Thomassen, formand for Ældresagen Allerød

---

Efteråret byder på nye aktiviteter og fællesskaber – og for mit vedkommende også en ny rolle. Jeg er nemlig ny formand for Ældresagen i Allerød og glæder mig meget til at tage hul på arbejdet – i tæt samarbejde med den engagerede bestyrelse og de mange frivillige, som hver uge gør en forskel.

Lidt om mig:

Jeg er 70 år og har nydt pensionisttilværelsen de sidste seks år – først som efterlønsmodtager og siden som ”rigtig” pensionist. Inden da arbejdede jeg mere end 30 år i den finansielle sektor, de seneste mange år har jeg også arbejdet i Forbrugerrådet Tænk som frivillig, til stor glæde for mig.

At stå i spidsen for en forening med over 5.500 medlemmer og omkring 100 frivillige er naturligvis en stor opgave, jeg går til med ydmyghed og nysgerrighed. Jeg vil gerne være med til at videreføre – og videreudvikle – det stærke fællesskab, som Ældresagen i Allerød allerede er kendt for.

Vi har mange velfungerende aktiviteter, ikke mindst vores tirsdagsarrangementer, hvor der ofte deltager mellem 100 og 150 mennesker. Det er et tydeligt tegn på, at fællesskabet lever og trives. Det håber jeg, vi sammen kan styrke yderligere med endnu flere muligheder for både deltagelse og frivilligt engagement.

Jeg glæder mig til det kommende efterår – og til at møde jer rundt omkring.

Med venlig hilsen  
Erik Thomassen

## Har vi din email adresse



Vil du være sikker på at få besked om gode tilbud, nye arrangementer og ændringer i vores program?

Så har vi brug for din hjælp.

### **Hjælp os med at holde dig opdateret – giv os din e-mailadresse**

Vores medlemsblad udkommer kun to gange om året. Det betyder, at vi ikke altid kan nå at give dig besked i tide. Nogle arrangementer har kort frist for tilmelding. Andre gange bliver vi nødt til at aflyse. Det er vigtigt for os, at du får den information hurtigt.

Derfor vil vi gerne sende nyhedsbreve ud på mail. Men vi mangler e-mailadressen på mange af vores medlemmer. Har vi din?

Hvis ikke – så gå ind på [www.aeldresagen.dk](http://www.aeldresagen.dk), log in med dit medlemsnummer, find vores lokalafdeling "Allerød" gå til bunden af skærmen (links), tryk "ret dine medlemsoplysninger".

Du kan derefter opdatere dine oplysninger. Du er også meget velkommen til at kontakte os i lokalafdelingen, hvis du har brug for hjælp.

På forhånd tak – det betyder meget for os, at vi nemt og hurtigt kan komme i kontakt med dig.



## Ny aktivitet

### Musik skal der til – spil selv!

Har du, ligesom jeg, tidligere haft glæden af at spille musik – og savner du det rum, som musikken kan skabe?

Jeg tror, at mange ældre har det på samme måde. Derfor kunne vi måske finde sammen i et nyt fællesskab her i Ældre Sagen og starte en musikgruppe. På sigt kunne det endda udvikle sig til et slags "husorkester" for Ældre Sagen i Allerød.

Valget af musik kan være bredt og afhænger af dig, din baggrund – og hvad vi sammen kan finde ud af. Det vigtigste er, at vi har lysten og glæden ved at spille sammen.

### Interesseret?

Så ring til mig,

**Bjarne Kruse, på 61 42 41 42,**

så tager vi en uformel snak derfra.

Selv er jeg trommeslager og rytmemusiker – og klar på de fleste musikgenrer.

--- 0 ---

## Whist / Jyde-whist

### – hygge, grin og kortspil i godt selskab!

Vi starter en afdeling op med Jyde-whist i år, og vi har plads til flere medlemmer. Så har du lyst til at spille uforpligtende whist, hvor der er plads til snak og grin, så kom og vær med.

Har du lyst til at lære et sjovt og afslappet kortspil – eller måske kender du allerede Whist, men savner nogen at spille med?

Jyde-whist er en uformel og hyggelig version af det klassiske kortspil Whist. Her handler det ikke om høje indsatser eller skarpe turneringsregler – men om god stemning, grin og hyggeligt samvær. Men er du til mere klassisk whist, så er der også mulighed for det.

**Alle er velkomne – unge, ældre, nybegyndere og erfarne kortspillere.**

Så har du lyst til at være med i et fællesskab, hvor vi mødes om noget så simpelt og hyggeligt som et spil kort og godt selskab – så kom og vær med!

**Vi mødes hver onsdag kl. 19-22 på Allerød Bibliotek, Skovensvej 4.**

Kontakt Birk E. Hansen, tlf. 2637 5000, beh@pc.dk

Kom og vær med – vi glæder os til at spille kort med dig!

## Debatklubben

Vi lever i spændende tider. Mange væsentlige emner trænger sig på, og mange af os føler behov for at tale med andre mennesker om hvad der sker omkring os, hvad det betyder, hvad mulighederne er og hvad udfordringerne er.

Dette skal ikke bare være en overfladisk snak henover hækken eller ved et tilfældigt møde i Brugsen, nej vi vil gerne have en dybere snak med mennesker, der (også) har sat sig lidt dybere ind i tingene og (også) har nogle meninger der er værd at drøfte og udveksle lidt grundigere.

Jeg havde præcis denne følelse og dette behov, da jeg for 2 år siden tog kontakt til Arne Frost Nielsen, der bestyrer en debatklub i Ældresagen Allerøds regi. Som det er nævnt i Ældresagens beskrivelse af debatklubben, så handler det om ***Samtale om aktuelle og eksistentielle spørgsmål. Er du træt af overfladesnak? Savner du dybdegående samtaler om aktuelle og eksistentielle spørgsmål?***

Vi mødes hver anden torsdag kl. 14-16. Selve processen i debatklubben består i, at vi regelmæssigt tager en drøftelse af, hvilke debatemner, vi kunne ønske os bliver taget op i gruppen. Herefter er der en, der påtager sig at fremkomme med et oplæg til debat om et af emnerne. Vi vedligeholder løbende en plan for de kommende debatemner med tilhørende oplægsholdere. Nogle få dage før et emne skal debatteres, rundsender oplægsholderen sit oplæg til medlemmerne i form af nogle få sider med definitioner og fremlægning af debatpunkter. Debatdeltagerne forbereder sig herefter ved at læse oplægget igennem og forberede nogle spørgsmål, kommentarer og anskuelser inden debatdagen.

Hvad er det så for nogle emner vi debatterer? I mine blot 2 år i gruppen har vi debatteret mere end 20 forskellige emner. Lad mig blot nævne nogle af dem her:

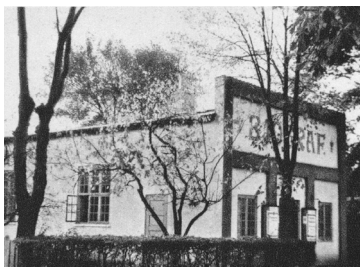
|                                    |                            |
|------------------------------------|----------------------------|
| Robotternes indtog                 | Palæstina-Israel problemet |
| Menneskerettigheder                | Byggeaktiviteten i Allerød |
| AI, Kunstig Intelligens            | Forsvarsoprustning         |
| Demokrati vs. andre ledelsesformer | Præsidentkampen i USA      |
| Ikke vestlig indvandring i Europa  | Turismens udfordringer     |
| Aktiv dødsbælp                     | Udkantsdanmark             |

Vi har også drøftet mere bløde emner så som: Lykke, Pensionsalder, Livslængde og sundhed. Atmosfæren omkring bordet er, naturligvis lidt afhængigt af emnets alvor, ofte munter og humorfyldt.

Synes du, når du læser dette, at du vil kunne få udbytte af, og samtidigt bidrage til, sådanne debatter, så kontakt Arne Frost Nielsen (mobil: 2896 8566). Måske er der plads ved bordet, måske kommer du på venteliste, men vi er altid åbne for "nyt blod" med friske holdninger og anskuelser. Især kunne vi godt tænke os nogle flere kvinder, så vi sikrer os den bredeste og bedste belysning af emnerne.

John Friese

## Allerød Bio – over 100 års filmoplevelser under samme tag



Biografen i 1930'erne

I 1923 åbnede Lillerød Biograf. Biografen har været privatejet de første 81 år.

I 2004 overtaget af Allerød Bios Venner, hvor frivillige siden har drevet biografen.

Allerød Bio er ikke bare en biograf – det er et levende samlingspunkt, båret af passionerede frivillige, som hver dag bidrager til at skabe en varm og indbydende biografstemning.

Her mødes børn, unge og voksne – for at dele oplevelser, grine sammen, blive rørt og fordybe sig i filmens magiske verden.

Biografen er et kulturelt hjerte i Allerød, hvor fællesskab og nærvær går hånd i hånd med store filmoplevelser.

I mørket opstår der ro og refleksion – og i foyeren spirer fællesskaber og nye venskaber. Allerød Bio er stedet, hvor historier ikke bare ses, men deles.

F.eks. tilbyder SeniorBio ikke bare 6 gode film til en fordelagtig pris – det er også adgangsbillet til et meningsfuldt fællesskab, hvor filmglæde og samvær går op i en højere enhed.

***Velkommen I en biograf,  
hvor historien lever –  
og hvor du er en vigtig del  
af fortællingen***



Allerød Bio 2025

## Nyt hold i Linedance – Kom og vær med fra starten!

### Lyst til at danse, få sved på panden og grine sammen med andre glade mennesker?

Så er det NU, du skal slå til! Interessen for linedance er vokset så meget, at vi med stor glæde kan annoncere opstarten af et helt nyt hold – specielt for dig, der aldrig har prøvet det før, men gerne vil i gang.

### Hvad er linedance egentlig?

Linedance er en danseform, hvor man danser i rækker – uden partner – og følger de samme trin i takt til skøn musik. Det er både sjovt, socialt og super god motion. Du behøver ikke have nogen danseerfaring – alle kan være med, og du lærer hurtigt grundtrinene. Fokus er på bevægelse, musik, fællesskab og ikke mindst masser af grin!

### Hvornår og hvor?

- 📍 I salen på Allerød bibliotek, Skovensvej 4
- 📅 Alle mandage med start den 1. september 2025
- 🕒 09:45 – 11:15: Let øvede (har danset nogle måneder)
- 🕒 11:30 – 13:00: Nybegyndere (helt nye dansere)

### Praktisk info:

- Du skal blot medbringe vand og et par gode sko, du kan danse i.
- Du behøver ikke specielt tøj – mød bare op, som du er.

### Kom og dans hos os – du vil IKKE fortryde det!

Linedance er mere end blot trin – det er et fællesskab. Vi danser ikke kun for bevægelsens skyld, men for glæden, smilene og samværet. Så kom og bliv en del af det!

### Tilmelding og spørgsmål:

Irene Mikkelsen – Tlf. 21 51 79 07, [rodeoliners2@gmail.com](mailto:rodeoliners2@gmail.com)

Vi glæder os til at byde dig velkommen på dansegulvet!

Dansehilsner,  
Irene





**ALLERØD**



**Præsenterer**

# SENIOR

Sæson 2025 - 2026



6 film for 324 kr

Samme plads til alle film



**KØB BILLETTER**

**fra fredag den 15. august 2025 -  
se allerede nu programmet på  
[www.allerodbio.dk](http://www.allerodbio.dk)**

## Seniordans

### Dans og Livsglæde i Allerød Seniordans

Kender du Allerød Seniordans! Vi er en forening af livlige seniorer, der mødes hver torsdag til dans og hyggeligt samvær. Her er der plads til både singler og par, og vi danser i to sessioner af 45 minutter, afbrudt af en kaffepause.

### Hvad vi danser

Hos os danser vi ikke traditionel pardans. I stedet nyder vi en blanding af forskellige dansearter såsom kædedans, folkedans, squaredance og linedance. Alle er med hele tiden, og der er hyppige partnerskift, så man møder mange forskellige dansepartnere.



### Musik, samvær og livsglæde

Vores seniordans er for alle – du behøver ikke have tidligere danseerfaring. Vores dygtige underviser giver løbende instruktioner, så alle kan følge med og have det sjovt. Vi lægger stor vægt på god musik, hyggeligt samvær og livsglæde. Formålet er, at alle går derfra med en god oplevelse og et smil på læben.

### Praktiske oplysninger

Dansen foregår hver torsdag på Kirkehavegård sal 1  
fra kl. 15.00-16.45

Vi starter sæsonen torsdag den 11. september 2025  
og danser 22 torsdage frem til medio april 2026.

### Er du interesseret?

Kontakt Carsten Mangor Schmidt på telefon 30 42 68 93 for mere information.

Vi glæder os til at byde dig velkommen til dans og livsglæde i Allerød Seniordans!

--- 0 ---

Allerød Stationsvej 10  
3450 Allerød



**ALLERØDFYS**  
fysioterapi • idrætsskader • træning

**Telefon: 48 17 31 51**  
[www.allerødfys.dk](http://www.allerødfys.dk)

- Senior træningshold
- Fysioterapi
- Hjemmebehandling
- Vederlagsfri fysioterapi
- Motionscenter
- Ultralydsscanning

**Fysioterapi med fokus på dig**



## Røde Kors Allerød søger frivillige til genbrugsbutikken

**Er du til smil, hygge og genbrug så er det lige dig vi mangler i  
Røde Kors genbrugsbutikken i Allerød**

I butikken kan du f.eks.:

- ✓ Betjene kunder i butikker
- ✓ Sortere og klargøre tøj, sko og accessoires
- ✓ Prissætte varerne
- ✓ Hygge med andre frivillige over en kop kaffe ☕

Der er ikke 2 dage, der er ens og der er mulighed for at stå i butikken, hvor du møder mange nye mennesker. Du kan også vælge at arbejde mere tilbagetrukket i sorteringen, hvis du foretrækker det.

Lyder det som noget for dig, så byder vi gerne på kaffe og en rundvisning, så du kan se, om du også har lyst til at være med på holdet. Du kan kontakte Karin Wolf på mail [karwol@rodekors.dk](mailto:karwol@rodekors.dk)

eller på mobil nr. 6161 8814.

**Vi glæder os til at høre fra dig**

**RØDE KORS BUTIK Allerød**

# Ældre Sagen

**Hvordan kan du komme til at annoncere i Ældre Sagen Allerød's lokalblad?**

**"Få Øjne på Din Annonce i Allerød Kommune"**

**Er din målgruppe nysgerrige, loyale og godt selskab?**

Så er Allerød Ældresags lokalblad det perfekte sted!

Med to årlige udgivelser, der lander i hænderne på over 5500 lokale læsere i Allerød Kommune.

Ugentlig eksponering via power point show for ca. 3600 engagerede besøgende over 36 tirsdays om året ved vores ugentlige underholdning, der finder sted i vores store sal på Allerød Bibliotek.

– ja så kan din annonce ikke undgå at blive bemærket!

Bladet udgives som sagt 2 x årligt til 5500 medlemmer.

Det er i A5 format og vi tilbyder reklameplads til følgende priser pr. halvår eksklusiv moms:

|                    |              |           |
|--------------------|--------------|-----------|
| 1/4 side           | 63 x 90 mm   | kr. 600   |
| 1/3 side           | 130 x 60 mm  | kr. 800   |
| 1/2 side           | 130 x 90 mm  | kr. 1.200 |
| 1/1 side med kant  | 130 x 185 mm | kr. 2.000 |
| 1/1 side uden kant | 147 x 210 mm | kr. 2.000 |

Kontakt: [vinniethomassen@gmail.com](mailto:vinniethomassen@gmail.com)

## Walk-and-Talk i Allerød – Gåture med indhold og fællesskab

I foråret 2025 startede vi en ny aktivitet i Allerød: *Walk-and-Talk*. Det blev hurtigt en succes. Fem onsdage gik vi ture i forskellige områder af Allerød Kommune – med en guide, som fortalte spændende historier og fakta undervejs.

Planen var at gå mellem 3 og 4 kilometer i roligt tempo, så alle kunne være med. Undervejs eller til sidst holdt vi en pause, hvor deltagerne nød medbragt kaffe eller te. Det gav både pusterum og hyggelige snakke.

### Vi opdagede nye sider af Allerød

Den første tur gik til Lillerød landsby og bymidten. Siden fulgte Lynge grusgrav, Hannah Halerød, Årtusindeskifteskoven og Kattehale Mose. Mange kendte ikke områderne særlig godt – og det var netop en del af idéen: at vise nye steder frem i vores egen kommune.

Som en deltager sagde:

*"Jeg har boet i Allerød i 30 år, men lærte alligevel noget nyt – og så var det hyggeligt at gå og snakke undervejs."*

Et af de helt særlige øjeblikke var, da vi midt på dagen hørte nattergalen synge i Årtusindeskifteskoven. Klokken var to om eftermiddagen – og vi blev helt stille.

### Vi lærer af erfaringen

Nogle ture var måske lidt for lange – og en enkelt lidt for kort. Det tager vi med i planlægningen fremover. Vi lægger vægt på, at tempoet er roligt, og at alle kan være med.

Turene blev planlagt med gode adgangsforhold og mulighed for parkering. De var gratis og blev annonceret på vores hjemmeside og på Facebook.

### Efterårstur til Uggeløse

Den næste tur bliver onsdag den 17. september kl. 13-15. Denne gang mødes vi ved Uggeløse kirke. Der er ikke mange, der kender Uggeløses historie; men det kommer vi til!

Har du lyst til frisk luft, hyggeligt selskab og ny viden om lokalområdet? - Så kom med - og husk praktisk fodtøj og evt. Kaffe/te!

Med venlig hilsen

Lisbeth Skov, Marianne Smed og Eva Hansen

PS: Vi har flere ture i tankerne til foråret 2026.



# BYENS

10%

OGSÅ MAD UD AF HUSET

## CAFÉ & PIZZERIA

M. D. Madsensvej 4 - 3450 Allerød (ved Apoteket)

**TELEFON 48 14 08 07**

[www.byens-restaurant.dk](http://www.byens-restaurant.dk) | Åbningstider: mandag - lørdag kl. 11.00 - 22.00 · Søndag og helligdage kl 12.00 - 22.00

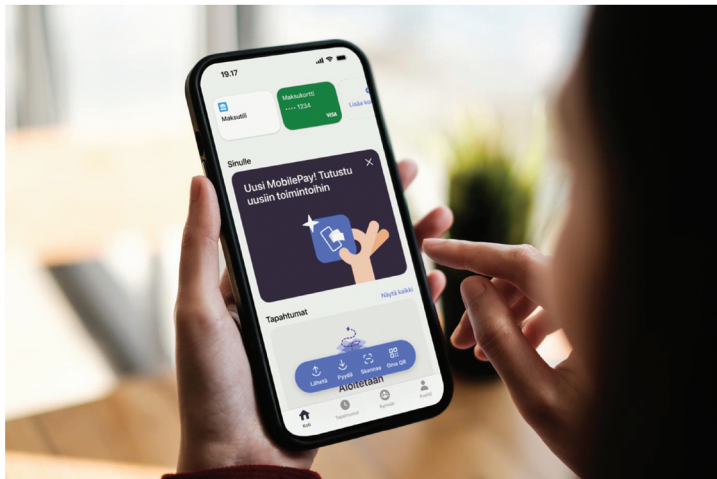
## SENIOR YOGA

PÅ ALLERØD BIBLIOTEK

OBS! Nye hold starter  
d. 4/9-25

Få ro i krop og sind - læs mere  
og tilmeld dig via:  
[www.atmayoga.yoga](http://www.atmayoga.yoga)

## Første sæson med MobilePay er nu gået – og hvilken succes



Det totale beløb som er kommet ind via MobilePay er 24.150 kr. Det er penge, som jeg ikke skal i banken med, og de bliver direkte registreret og overført til vores beholdning og regnskab.

Vi har totalt i perioden haft **381 betalinger** som har fordelt sig på 4 poster:

**Entre - 212 betalinger**

**Barsalg – 83 betalinger**

**Lotteri – 67 betalinger**

**Sæsonafslutning – 19 betalinger**

Og hvor har det glædet mig hver onsdag, at konstatere antallet af transaktioner (kroner) som er kommet ind via MobilePay.

Jeg skal derfor opfordre til, at I som bruger MobilePay i den kommende sæson vil fortsætte - og samtidig vil jeg opfordre endnu flere til at bruge MobilePay, når tirsdags arrangementerne starter op igen.

Bestyrelsen står gerne til rådighed for at hjælpe med at komme i gang – så hvis du er i tvivl om, hvordan du bruger MobilePay, så spørg om tirsdagen, og der vil være hjælp at hente, tak

Mange hilsner

**Claus de Lichtenberg**

Kasserer Ældresagen – Allerød Afdelingen

# SENIOR REJSER

## GRUPPEREJSER TIL FRISKE OG LIVSGLADE SENIORER

Du bliver hentet centralt i din kommune og får hjælp til check-in og bagageaflevering.

På rejsemålet har din rejsegruppe jeres helt egen erfarne danske rejseleder hele ugen - både på hotellet og på udflugterne.

### Inkluderet i begge rejser:

Bustransport fra din kommune til lufthavnen, assistance ved check-in i lufthavne, direkte fly, indchecket bagage, transport fra lufthavn til hotellet, 7 overnatninger på 3-4 stjernet hotel, 7 x morgenmad, 4 x frokost på udflugterne, 7 x aftensmad på hotellet, 4 x udflugt inkl. entréer, erfarne dansk rejseleder og godt selskab med ligesindede seniorer.



### Skønne Andalusien

8. - 15. oktober 2025

#### Ugens program:

- Introduktionstur til fods i vores spændende ferieby inkl. spansk frokost
- Besøg på frugtgård og høre om Costa Tropicals subtropiske frugter. Slentretur i den hvide bjergby Frigiliana med den imponerende udsigt og de charmerende gader
- Til Pórtugos, en lille by i Alpujarra-bjergene, kendt for sine lufttørrede Serrano skinker
- Vi besøger én af Spaniens mest kendte og imponerende seværdigheder - den mauriske borg Alhambra i Granada
- 2 dage til fri disposition

Pris pr. person fra

**10.995,-**

( Eneværelsestillæg kr. 2.495 )



Inkl. bus fra  
**Lyngø og  
Allerød**  
til lufthavnen t/r

### Afrodites Cypern

14. - 21. november 2025

#### Ugens program:

- Den antikke by Kourion med udsigt fra amfiteatret. Vi oplever korsridderens borg Kolossi og byvandring i Limassol
- Over den grønne linje i Nicosia med besøg i den græske og tyrkiske del af byen, inkl. kirken Ayias Sofia og markedspladsen
- Troodos-bjergene med besøg på Kykkos Klostret, vinsmagning i Omodhos og tid på egen hånd
- Pafos med besøg ved "Afrodites fødested", kongegrave og smukke romerske mosaikker i Dionysos' Hus
- 2 dage til egen disposition

Pris pr. person fra

**10.995,-**

( Eneværelsestillæg kr.1.495 )



**Bella  
Rejser**  
Godt selskab for livsglade seniorer



27 31 37 05



info@bellarejser.dk



www.bellarejser.dk



# ELHOLM BEGRAVELSE



**Allerød tlf. 48 17 28 30**

Gydevang 39, 3450 Allerød



Uddannede og certificerede bededamer  
**CHRISTINA GAUGUIN LONE ANDERSEN**

**Gratis og uforpligtende  
rådgivning vedr.**

**Min sidste vilje**

- få dokumentet tilsendt  
eller hent ved en af  
vores forretninger



Læs mere på  
[www.elholmbegravelse.dk](http://www.elholmbegravelse.dk)



## Allerød



**M. D. Madsensvej 19 - 3450 Allerød - Tlf: 40 40 07 06**

## ALLERØD FØDPLEJE

v/ lægeeksamineret fodplejer  
Sandra Albrechtsen

**Torvestrædet 6 2.sal**

3450 Allerød

Telefon 2142 2304

[WWW.ALLEØD-FODPLEJE.DK](http://WWW.ALLEØD-FODPLEJE.DK)



### Klassisk fodbehandling

- fodbad med urtesalte
- klipning, slibning og oprensning af negle
- beskæring af hård hud, hælrevner samt ligtorne
- afsluttende med negleolie og fodmassage

**Vi udsteder  
også  
gavekort**

**Pris 500,-**

# ALTID SKARP PRIS

## KOMPLET BRILLE FRA

# 400<sup>kr.\*</sup>



**PROFIL OPTIK**  
BY SYNSAM

\*Prisen er for udvalgte D.Arnesen brillestel inkl. enkeltstyrke standardglas. Kan ikke kombineres med Lifestyle, Lifestyle Abonnement, andre tilbud og organiserede rabatter.

**PROFIL OPTIK ALLERØD**  
**M.D.MADSENSVEJ 17 · 3450 ALLERØD · TLF. 4817 0427**  
**WWW.PROFILOPTIK.DK**

**Gratis juridisk rådgivning 2. og 4. mandag  
på Allerød Bibliotek  
Book tid - skriv til [mhl@birkeroadvokater.dk](mailto:mhl@birkeroadvokater.dk)**

Hos Birkerød Advokater har vi mange års erfaring med rådgivning om køb og salg af fast ejendom, testamenter, skifte af dødsboer, skilsmisses, fremtidsfuldmagter samt mange andre juridiske områder.

Vi sætter en ære i at levere en grundig juridisk rådgivning i øjenhøjde og til konkurrencedygtige priser.

Vi har fast pris på udarbejdelse af vores juridiske dokumenter, det er din garanti for, at regningen ikke løber op, uanset hvor mange spørgsmål du har.



Advokat Maria Lund  
Tlf. 25 24 30 52

Hovedgaden 49, 2. sal, 3460 Birkerød  
[www.birkeroadvokater.dk](http://www.birkeroadvokater.dk)



**| Testamenter | Fremtidsfuldmagter |  
| Dødsbobehandling | Boligkøb | Nabostrid |**



## **Tirsdagsmøderne - efteråret 2025**

Tirsdage kl. 14-16 i den store sal på Allerød bibliotek, Skovensvej 4

Alle medlemmer af Ældresagen er velkomne. Formålet er at mødes til hyggeligt samvær omkring underholdning og foredrag.

Der serveres kaffe og kage, og der betales 40 kr. ved indgangen.

### **Tirsdag den 12. august**



#### **Musik – En dansktopsangers fantastiske historie**

Med Flemming Werge

Et musikalsk foredrag om Flemming “Uglevisen” Werge’s lange rejse i showbizbranchen. Levende fortalt, sunget og spillet af sangeren selv. Om hans egen karriere med anekdoter fra hans møder og samarbejde med andre af branchens berømte koryfæer, Bamse, John Mogensen, Tommy Seebach, Johnny Reimar med. fl.

### **Tirsdag den 19. august**

#### **Musik – Gnist, gejst og livsglæde**

Med Trine Alvilda Jensen og Christoffer Larsen

Du får et anderledes, tankevækkende foredrag, når indslagene bliver kædet sammen af Christoffer og Trine med musik, fællessang og personlige beretninger. Lykken er at gribe dagen, og gøre sig umage med at være i live.

### **Tirsdag den 26. august**

#### **Foredrag - Da lysekronen faldt ned i lagkagen**

Med Niels Ole Frederiksen, Højskolelærer

Titlen på dette foredrag skulle nok have været “Danmarks-historier” fra de sidste 78 år! Altså handler foredraget om historie. Det er vores fælles historie, det drejer sig om. Foredraget handler altså ikke om lagkager og lysekroner - men derimod om nogle historiske begivenheder, som har gjort indtryk på Niels Ole.

## Tirsdag den 2. september



### Musik med Fie Smith og en pianist

Vi spiller og jazz'er f.eks. I've got you under my skin, Fly me to the moon, All of me og gamle danske numre som Glemmer du så husker jeg, Pige træd varsomt, Gå med i Lunden mm. Der vil også være fællessang.

## Tirsdag den 9. september



### Musik – med René Schmidt

René er komponist, musiker og folkesanger, han fortolker folkesange på det danske sprog akkompagneret af sin klassiske spanske guitar "kort sagt: han synger på dansk og spiller på spansk". Der bliver skabt en atmosfære af hygge og nostalgi. Alle vil kunne nynne med på denne musikalske rejse, som også byder på små lystige anekdoter om forfattere og komponister. René er troubadour og entertainer!

## Tirsdag den 16. september

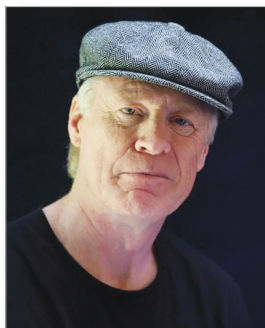


– INTET ARRANGEMENT –

Salen er optaget af biblioteket.



## Tirsdag den 23. september



### Musik - Om Kim Larsen og Gasolin

Med Heine Mindstrup

Musikken fra Kim Larsen og Gasolin har en særlig plads i danskernes hjerter, og med Heine som tro kopi af den folkekære kunstner, kan du opleve en fest fyldt med musik, fællessang og ren nostalgi. Med hits som "Kvinde Min", "Midt om natten" og "Rabalderstræde" er der lagt op til en dag, hvor alle kan synge med på de velkendte toner.

## Tirsdag den 30. september

### Foredrag - Dolly Parton og Gud

Med Sarah T. Auken, præst

Alle kender Dolly Parton, og alle har en mening om hende. Måske kan det overraske mange, at hun selv siger sådan her: "Det første, jeg gør hver morgen, når jeg vågner, er at takke Gud for den nye dag." Det ligger imidlertid fint i tråd med det, man finder i de sange, der har gjort hende til folkeeje i hele den vestlige verden. Countrymusikken har altid været præget af religiøse motiver, og Parton fortolker troen på sin egen måde – med både styrke og åbenhed – hvor hun forener fokus på livet her og nu med håb om noget større efter døden.

## Tirsdag den 7. oktober

### Musik - Frank Sinatra Tribute

Med Sinatra Syndicate Trio

Med Danmarks bedste Frank Sinatra-vokal Henrik Egholm i front leverer Sinatra Syndicate trio en hyldelse til Frank Sinatra med de største Sinatra hits hentet fra primært 50-erne og 60-erne. Der venter publikum en koncert med croon og swing og en perlerække af hits udødeliggjort af Frank Sinatra. Han står som en af de største sangere i det 20. århundrede med mere end 150 millioner solgte plader, og han var crooneren over alle croonere med fast plads på hitlisterne gennem 6 årtier.

**Tirsdag den 14. oktober**

**Foredrag - Hjulspor- jorden rundt i kørestol**

Med Anna Le Dous

Hvad begrænser dig i at komme afsted på det næste eventyr – hvad end det er? Vi har alle alverdens undskyldninger for ikke at gøre det, vi drømmer om. Enten har vi ikke tid, eller vi har ikke råd, eller måske udskyder vi bare drømmen til et senere tidspunkt. Men hvorfor? Er det i virkeligheden fordi, vi mangler modet til bare at springe ud i det? Er der fordi, vi ikke kender vejen til målet, og ikke kan finde trygheden i det uvisse? Hvor god er du til at gribe chancerne?

**Tirsdag den 21. oktober**

**Musik - Evergreens**

Med Jazz med To

JAZZ MED TO bringer de skønne melodier fra dengang indenfor – sange, du kan synge med på, og som vækker minder og smil. Søren Peter Frøsig (trompet og sang) vil sammen med sin pianist spille med varme, energi og masser af spilleglæde. Undervejs binder de numrene sammen med små anekdoter og hyggelige fortællinger, der gør koncerten til en nærværende og stemningsfuld oplevelse. Glæd dig til en eftermiddag med god musik, godt humør og masser af genkendelige toner fra den danske og internationale sangskat. Og du er mere end velkommen til at synge med.

**Tirsdag den 28. oktober**

**Foredrag - Vadehavet-Nationalpark og verdensnaturarv**

Med Uwe Lindholdt

Hvordan er vadehavet og marsken blevet dannet fra istid til i dag? Hvordan har tidevand og stormfloder påvirket naturen og mennesker? Vadehavet og marsken fungerer som trækfugles spisekammer og mange fugles yngleområder. Hvorfor er vadehavet blevet nationalpark og verdensnaturarv? Og hvad bringer fremtiden med invasive arter, global opvarmning, hyppigere storme og stigende vandstand?



**Støt vores annoncører  
- de støtter os -**

## Tirsdag den 4. november



### Musik - The Spirit of New Orleans

Så er de her igen. I dag skal vi være sammen med et af de mest kendte og rutinerede orkestre i Danmark med en unik dynamik og swingende stil. Glæd dig til de svingende rytmer!

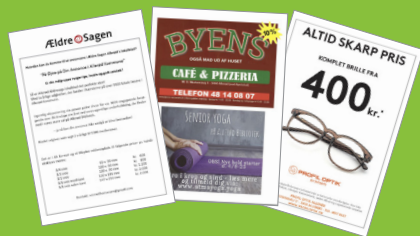
## Tirsdag den 11. november



### Musik med Svend Erik Larsen

En mand, en guitar, populære sange og viser tilsat historier og anekdoter. Det er Svend Erik Larsen! En Varm, humoristisk og engageret troubadour med dejlige sange og små anekdoter fra det virkelige liv. I en stil, der minder om Niels Hausgaard, optræder Svend Erik Larsen med humor og sang i et repertoire, der spænder fra De Gyldne Løver til John Mogensen. Her er sange som Hjemmebrønderiet, På Valsen, Mellem Esbjerg og Fanø, Ensom Dame 40 år, Så Længe jeg lever, etc.

**Støt vores annoncører  
- de støtter os -**





## **Tirsdag den 18. november**



### **Musik med Stine og Martin**

Stine og Martin er klar til at fyre den af med deres show, der sprudler af latter og god musik! Er du klar til at opleve en fest, der går helt til grænsen? Så må du ikke gå glip af deres show, som er fyldt med jokes og syng-med venlige-sange! Glæd dig til et sandt festfyrværkeri af sjove revynumre og forrygende festmedleys, der er pakket ind i 5-stjernet anmelderrost humor.

## **Tirsdag den 25. november**



### **Nellie og Frank underholder med musik og historier**

Er du klar til en eftermiddag fyldt med musik og gode grin? Vi elsker at spille og synge både ældre og nyere sange, og blander det godt op med historier og anekdoter. Vi hører om alt fra barndommens middage hos farmor, overvægt, snorkeproblemer, heste og til indlandsisen med mere. Fokus i både historierne og sangene er seniorlivet og dets mange facetter. Der er garanti for både latter og eftertænksomhed. Der er også fællessange.

**Billetter à 200 kr. til sæsonafslutning sælges fra den 25. november.**

## Tirsdag den 2. december

### Foredrag - Gamle Jul

Med Rasmus Kjærbye Petersen, historiker

Julen er formodentlig en af de ældste fester, der bliver fejret. Den begyndte ikke med Jesu fødsel, men har sin hedenske rødder meget langt tilbage. Navnet "jul" kan spores helt tilbage til de germanske sprogs opståen og muligvis endnu længere til vores indoeuropæiske forfædre. Da de kristne ikke kunne forhindre den hedenske fest, kaprede de den og gjorde den til deres egen. Julens allerinderste kerne er en fejring med familie og venner - omkring god mad i vinterens mørke.

## Tirsdag den 9. december

Sæsonafslutning med spisning kl. 13.00 – 17.00

Vi slutter som sædvanlig sæsonen med en hyggelig eftermiddag og ønsker hinanden "glædelig jul" mens vi nyder en lækker buffet. Drikkevarer kan købes til rimelige priser, og senere er der måske mulighed for en dans med musik af Eric Præst?

Vi glæder os til en festlig eftermiddag.

**Billetter à 200 kr. sælges fra den 25. november.**

**Forårssæsonen starter tirsdag den 13. januar 2026**

## Medier

ÆldreSagens hjemmeside:  
[www.aeldresagen.dk](http://www.aeldresagen.dk)

Allerød afdelingens hjemmeside:  
[www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/alleroed](http://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/alleroed)

Facebook:  
[www.facebook.com](http://www.facebook.com)



Skriv Ældre Sagen Allerød i søgefeltet, og så kommer du ind i vores opslag. Vi holder siden opdateret med arrangementer, nyheder og evt. ændringer til programmer.

# Allerøds lokale vinduespudser

**Få et uforpligtende tilbud**

- ✓ Pålidelig
- ✓ Priser fra 145kr
- ✓ Fast vinduespudser
- ✓ Tilfredshedsgaranti



**Kontakt vinduespudseren**

---

**Marius Brandt**  
**93 91 91 59**

# T. RASMUSSEN – HÅNDVÆRK & MULTISERVICE

- Din garanti for en god oplevelse

Hvor kan vi hjælpe?



- ✓ Opsætning af køkken
- ✓ Renovering af badeværelse
- ✓ Alt malerarbejde inde og ude
- ✓ VVS og el-arbejde
- ✓ Opsætning af lamper og spot
- ✓ Udskiftning af toilet
- ✓ Udskiftning af vandhaner, og brus
- ✓ Skift af bordplader
- ✓ Lægning af gulve
- ✓ Alt i have arbejde
- ✓ Renovering og nybyg af terrasse
- ✓ Samling af møbler
- ✓ Alt i vægge, lofter, vinduer
- ✓ Alt i døre, paneler og karme
- ✓ Tapet, filt, væv og deco
- ✓ Hegn, carport, skur og facade
- ✓ Nedrivning og bortkørsel
- ✓ Mure- spartling- fugearbejde
- ✓ Klinke og flisearbejde
- ✓ Bad og køkken
- ✓ Rens af rør og afløb
- ✓ Silikone fugning
- ✓ Montering af hårde hvidevarer
- ✓ Reparation af sokkel og mur
- ✓ Filtning af vægge
- ✓ Gardiner, persienner og lameller

**Opgaver** udføres efter aftalt tilbud eller fast timepris. Både store og små opgaver løses uden besvær.

**Ingen** ekstraregninger og ingen overraskelser. Vi afleverer altid et flot stykke arbejde, møder som aftalt, og holder det vi lover til fair og rimelige priser.

**Når** vi siger ja tak til en opgave laver vi arbejdet færdigt et sted af gangen.

**Har du brug for hjælp** til ophængning af billeder, hylder, lamper, skabe, akustikpaneler, TV eller andet boliginteriør, er vi klar med en hjælpende hånd.

**Ingen bekymringer** altid pænt og rent efter udført arbejde og vi tager affaldet med os.

T. RASMUSSEN – HÅNDVÆRK & MULTI SERVICE

Slangørup – Frederikssund – Allerød – Hillerød – Furesø – Egedal

Tel. 40 87 13 33

info@tr-multiservice.dk

www.tr-multiservice.dk

# Kvickly

M.D. Madsensvej 21  
3450 Allerød  
Tlf. 48 17 20 85

- Vin, Altid færdige gaver
- Spiritus fra hele verdenen
- Chokolade fra Sv. Michelsen
- The 51 forskellige slags.

## SKJOLD BURNE

*Vinglæde siden 1928*

M. D. Madsensvej 4 C, 3450 Allerød  
E-mail: [vin@skjoldburne-allerod.dk](mailto:vin@skjoldburne-allerod.dk)  
[WWW.skjoldburne-allerod.dk](http://WWW.skjoldburne-allerod.dk)  
TLF.: 48 17 29 88

Åbent hver dag fra 8.00  
Man-fredag til: 18.00  
Lørdag til 14.00

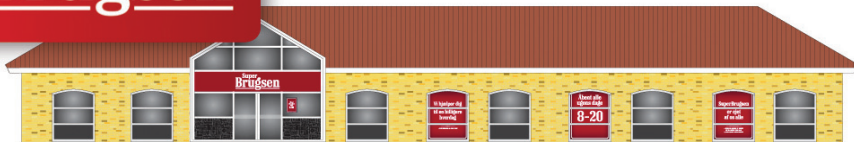


Din vin og tobakshandler



## Super Brugsen

[www.lynge-brugs.dk](http://www.lynge-brugs.dk)



## LYNGE-UGGELØSE BRUGSFORENING

Åben  
Hverdag 07-19  
Weekend 07-18



**FARUMHUS**  
BRØD, KAGER & KAFFE

Åbner  
Hver dag  
kl. 07

# Aktiviteter

Hvor ikke andet er angivet foregår aktiviteten på Allerød Bibliotek, Skovensvej 4, 3450 Allerød.

## Social støtte, hjælp og vejledning

### Besøgsvæn

Vi er i øjeblikket 17 besøgsvænner, der sætter stor pris på at være noget for andre og at kunne gøre en forskel for et andet menneske. Har du overskud og lyst til at være besøgsvæn for en borger i Allerød kommune, så kontakt Ivan Christiansen, tlf. 29 39 16 93, [ivanchr@mail.tele.dk](mailto:ivanchr@mail.tele.dk)

### Besøgsvært

Har du brug for og lyst til at få besøg af en besøgsvæn, hvor I kan få en snak over kaffen, gå en tur, se billeder, læse avis eller andet? Så lad en besøgsvæn blive et lyspunkt for dig i din dagligdag. For at høre nærmere om, hvordan det foregår, kontakt Ivan Christiansen, tlf. 29 39 16 93, [ivanchr@mail.tele.dk](mailto:ivanchr@mail.tele.dk)

### Bisidder

Bisidderen kan hjælpe dig med forberedelse til mødet med f.eks. visitator, læge m.fl. og være din medlytter og støtte under mødet. Bisidderen er ikke din rådgiver, men kan hjælpe dig med at forstå det aftalte. Bisidderen har tavshedspligt, og det er gratis for dig.

Kontakt Dorthe Agerby tlf. 51 72 70 25 eller E-mail: [agerby2009@live.dk](mailto:agerby2009@live.dk) eller

Jens Christiansen tlf.: 29 86 90 70, E-mail: [jens@jcjuul.dk](mailto:jens@jcjuul.dk)

### Den hjælpende hånd

Vi kommer gerne ud til dig og hjælper med mindre opgaver, som ikke indgår i de offentlige ydelser. Der udføres ikke arbejdsopgaver, der hører ind under hjemmehjælpsordningen eller kræver en autoriseret håndværker ligesom der heller ikke udføres havearbejde (græsslåning, hækkklipping, snerydning og lign.)

Ønsker du hjælp, så kan du kontakte en af nedennævnte:

John Friese tlf.: 30 70 50 38, John Nielsen tlf.: 23 86 29 66, Bent Schat-Holm tlf.: 26 81 65 13, eller Eigil Holm Jepsen tlf.: 29 32 03 66.

Hjælpen er gratis, men der betales for evt. materialer samt for hjælpers kørsel (pris i flg. Statens gældende takster pr. km). Vil du være med til at hjælpe, så kontakt John Friese tlf.: 30 70 50 38.





## Juridisk vejledning

Ældre Sagen Allerød tilbyder gratis juridisk vejledning. Advokat Maria Lund træffes den 2. og 4. mandag i hver måned i tidsrummet 13.15-15. Det foregår på 1. salen i lokale D på Allerød bibliotek. Vejledningen er gratis, men kan kun ske efter forudgående aftale. Skriv til Maria Lund på [mhl@birkeroadadvokater.dk](mailto:mhl@birkeroadadvokater.dk) for at aftale en tid.

Maria Lund kan vejlede om mange juridiske forhold, herunder forhold vedrørende lejekontrakter, familieretlige forhold som testamenter, ægtepagter og fremtidsfuldmagter, formidlingsaftale indgået med ejendomsmægler i forbindelse med salg af ejendom, købsaftale i forbindelse med køb af fast ejendom, vedtægter og eventuelle vedtægtsændringer i ejerforeninger, andelsforeninger eller grundejerforeninger og lignende.

## Udvalg for sundhed- og ældrepolitik i kommunen

Ældre Sagens udvalg for sundhed og ældrepolitik følger med i kommunens service over for vores medlemmer for at sikre, at de får den service, de har behov for. Det drejer sig bl.a. om hjemmehjælp til personlig pleje, rengøring og hjælpemidler, genoptræning og transportmuligheder. Vi samarbejder og koordinerer også vores indsats med Seniorrådet. Hvis du føler, at du ikke får den hjælp og behandling, du mener dig berettiget til, så kan du kontakte formanden for Ældre Sagens udvalg Dorthe Agerby.

Hvis du vil høre om demens, og hvordan man får hjælp så kontakt Dorthe Agerby, tlf. 51 72 70 25, E-mail: [agerby2009@live.dk](mailto:agerby2009@live.dk) eller Vinnie Thomassen, tlf. 51 88 15 66, E-mail: [vinniethomassen@gmail.com](mailto:vinniethomassen@gmail.com)

## Tryghedsopkald

Tryghedsopkald er en tjeneste, hvor du dagligt også lørdag og søndag kan få et opkald på telefonen mellem kl. 8 og 9 af frivillige personer, der er tilknyttet denne aktivitet. Opringningens varighed vil være højst 2 minutter.

Svarer du ikke på opringningen, skal du forvente at du eller dine pårørende bliver kontakket igen - alt efter, hvad der er aftalt.



Kontakt: Ingibjörg Busse, tlf 28 18 39 22, E-mail: [i40busse@gmail.com](mailto:i40busse@gmail.com)

## Vågetjeneste

Har du som pårørende brug for hjælp omkring en døende, kan vågetjenesten bistå dig.

*Vågetjenestens Vagttelefon tlf. 93 86 08 25.*

Ønsker du at indtræde i vågetjenesten, så kontakt Charlotte Erfurth, tlf. 93 97 21 00.

## Økonomisk overblik

### Savner du hjælp til at gennemskue din økonomiske situation?

Ældre Sagen Allerød tilbyder gratis økonomisk vejledning, hvis man er usikker omkring, eller har problemer indenfor f.eks. privatøkonomi, pension, skat og lignende.

Skriv til eriktho20@gmail.com, hvor du kort beskriver, hvad du ønsker hjælp til. Erik vil derefter kontakte dig for at aftale nærmere. Mødet vil finde sted enten i dit eget hjem eller efter nærmere aftale med Erik Thomassen.

## IT-hjælp til pc

Vi tilbyder hjælp ved problemer med PC pr. telefon eller hjemme hos dig. Kontakt Hans Clemensen, tlf. 21 80 01 27 eller Jens Kruise, tlf. 31 61 67 53.



## Motion

### Gymnastik

Sted: Allerød bibliotek, lokale F

**Gymnastikholdene** Tirsdage kl. 9.30 – 10.30 og kl. 10.45 – 11.45 kan pt ikke fortsætte pga manglende instruktør. **Hvis du kunne tænke dig at indgå som frivillig instruktør**, så kontakt Bodil Søndergaard tlf: 20 47 48 24.



### Hold 3: Onsdage kl. 9.00 – 10.00.

Sæsonstart 1. oktober

Instruktør: Elisabeth Højholt Sørensen, tlf. 31 65 40 42.

Vinterferie uge 7, og efterårsferie uge 42.

**Støt vores annoncører  
- de støtter os -**



### Stolegymnastik onsdage 10.30 – 12.00

Siddende træning med øvelser der styrker muskler, balance, bevægeligheden, udholdenhed og koordinationsevne.



Sæsonstart: 17. september, efter ☐sferie 10. oktober og afslutning den 17. december.

Instruktør: Bente Skytte Olsen, tlf. 48 17 00 14.

### Traveture

#### Mandage kl. 9.30 – 11.30. Turlængde: 8 - 9 km.

Svend Ole Jørgensen, tlf. 50 51 14 83.

Mødested: Forpladsen ved Biblioteket, Skovensvej 4. Tilmelding er ikke nødvendig, mød bare op.



#### Onsdage kl. 10 – 12.30. Turlængde: 6 - 7 km.

Helge Jørgensen, tlf. 40 32 15 02.

Turene foregår i al slags vejr.

Mødested: Forpladsen ved Biblioteket, Skovensvej 4. Tilmelding er ikke nødvendig, mød bare op.

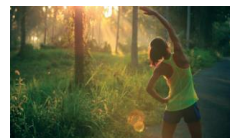
### Træning i naturen

Tirsdage kl. 9.30 - 11, sæsonstart 26. august

Vi bruger naturen som træningsrum for at få mere energi og for at vedligeholde kroppen.

Mødested: Karatehuset, Skovensvej 10, Allerød. Tilmelding er ikke nødvendig, mød bare op.

Alis Moss, tlf. 24 21 48 47.





**Støt vores annoncører  
- de støtter os -**

## Spil

### Billard

Tirsdage kl. 9.30 – 12.00.

Fredage kl. 9.30 – 12.00.

Kontakt: Asger Jespersen, tlf. 20 14 65 70.



### Bowling PRIK

Sted: Ballerup Bowling, Tempovej 35, 2750 Ballerup

Torsdage kl. 10.30 - 12.30

Sæson 1. september - 31. maj.

Kontakt: Svend Ole Jørgensen, tlf. 50 51 14 83.

E-mail: svolej@gmail.com

*Der er plads til flere spillere, så du er meget velkommen.*



### Bridge

**Hold 1.** Mandage kl. 10.00 – 13.00

Instruktør: Bent Adstofte, Claus Eliassen.



**Hold 2.** Mandage kl. 13.15 – 15.30

Instruktør: Finn Elton Thomsen.

**Hold 3.** Mandage kl. 19.00 – 21.30 (Turnering).

Instruktør: Stig Christensen.

**Hold 4.** Onsdage kl. 12.00 – 14.30 (Begyndere)

Instruktør: Stig Christensen

Igangværende hold fortsætter, og nye spillere kan kontakte Stig Christensen,

tlf. 29 90 30 24 eller E-mail: [stig3450@gmail.com](mailto:stig3450@gmail.com)

### **Dart**

Mandage kl. 10.00 – 12.00

Sæsonen starter den første mandag i september.

Kontakt: John Olsen, tlf. 48 17 00 14.



### **Petanque**

Sted: Petanquebanerne ved Lyngehallen

Onsdage kl. 9.45 – 12.00, sæsonen kører ind til ultimo september.

Kontakt: John Olsen, tlf. 48 17 00 14.

### **Whist - Jydewhist**

Onsdage kl. 19.00 – 22.00

Vi har plads til flere medlemmer der har lyst til at spille uforpligtende whist, hvor der er plads til snak og grin, så kom og vær med.

Sæson sep. - apr.

Kontakt: Birk E. Hansen, tlf. 2637 5000, [beh@pc.dk](mailto:beh@pc.dk)

## **Interessegrupper**

### **Debat**

Samtale om aktuelle spørgsmål. Er du træt af overfladesnak? Savner du dybdegående samtaler om aktuelle og eksistentielle spørgsmål? Der er plads til 10 deltagere på hvert hold.

**Hold 1.** Hver anden torsdag (ulige uger) kl. 14.00 – ca. 16.30.

Start første ulige uge september 2025 – slut ultimo maj 2026

Steffen Christiansen, tlf. 22 94 20 71.

**Hold 2.** Hver anden torsdag (lige uger) kl. 14.00 – ca. 16.30.

Start første lige uge september 2025 – slut ultimo maj 2026

Arne Frost Nielsen, tlf. 28 96 85 66.



### **Højskolesang**

Sted: Sognegården, Kærvej 20, Blovstrød.

Den anden torsdag i måneden kl. 10.00 – 11.30.

Hanne Hauberg, tlf. 25 77 49 85.

### **Litteraturkredse**

Bliv medlem af en af Ældre Sagens læsekredse - eller start en selv!

Er du glad for at læse og vil du gerne dele læseoplevelserne med andre, er en læsekrede lige noget for dig. Vi taler om bøgerne, og når samtalen krydres med oplevelser fra eget liv, styrker det fællesskabet.

#### **Læsekrede ved Lene Fredens**

Den anden onsdag i måneden kl. 15.00 – 17.00.

Vi starter i september og slutter i maj. Er du glad for at læse, og vil du gerne dele læseoplevelserne med andre, er læsekredden lige noget for dig.

Lene Fredens tlf. 30 27 10 92.

#### **Læsekrede ved Jytte Olsen**

Den første onsdag i måneden kl. 15.00 – 17.00.

Vi starter i september og slutter i maj. Er du glad for at læse, og vil du gerne dele læseoplevelserne med andre, er læsekredden lige noget for dig.

Jytte Olsen, tlf. 20 64 17 82.

#### **Læsekrede ved Jette Jungersen**

Den første onsdag i måneden kl. 10.00 – 12.00.

Vi starter i september og slutter i maj. Vi er en flok nysgerrige litteraturskere, som mødes under hyggelige former den første onsdag i måneden.

Jette Jungersen, tlf. 21 22 32 40.

#### **Læsekrede: Grete's LæseKræs**

Den anden onsdag i måneden kl. 12.00 – 14.00. LæseKræsen byder på nyere danske, nordiske og udenlandske romaner, der alle har et særligt twist.

Grete Holm, tlf. 22 86 67 33.



### **Læsekreds: Power People**

Den anden tirsdag i måneden kl. 14.00 – 16.00. Vi starter i september og slutter i juni. Vi læser bøger om og af “power” personer, der kan inspirere os.

Eva Hansen, tlf. 30 95 50 70.

**Vil du starte en læsekreds selv**, kan du kontakte Eva Hansen, [ehansen.bx2@gmail.com](mailto:ehansen.bx2@gmail.com) for vejledning.

### **Studiekreds - Livskvalitet i den 3. alder**

Studiekredsen mødes den anden fredag i måneden kl. 13.00 -15.30. Vi har oplæg om sundhedsrelaterede emner, og vi diskuterer og udveksler erfaringer. Vi lægger vægt på at styrke vores ressourcer og mindske vores belastninger og skavanker.

Kontakt Alis Moss, tlf. 24 21 48 47.

### **Madklubber for mænd**

Sted: Lillerød Skole, Frederiksborgvej 65, Allerød

Onsdage i lige uger kl. 16.00 – 21.30 ved Ella Hansen, tlf. 41 41 38 79

Torsdage i lige uger kl. 16.00 - 21.30 ved Peter Bregndal, tlf. 42 61 00 03

Kontakt holdlederne om startdato og om evt. ledige pladser. Der betales for råvarer.



### **Spise venner**

Sted: Byens Café og Pizzeria

Vi mødes hver 1. tirsdag i måneden hele året umiddelbart efter tirsdagsmødet ca. kl. 17.00.

Der er rigtig mange mennesker der sidder og spiser alene hver dag, men kom og deltag i et hyggeligt selskab sammen med ca. 20 personer.

Tilmelding i salen på Allerød bibliotek om tirsdagen fra ugen før - eller kontakt

Ella Hansen, tlf. 4141 38 79.



## Strikkecafé

Sted: Sognegården, Kærvej 20, Blovstrød.

Mandag i ulige uger fra september til maj kl. 10.00 – 12.00

Kom og vær med i strikkecaféen.

Kontakt Birthe Kargaard, tlf. 29 65 02 05 eller Hanne Hauberg, tlf. 25 77 49 85.



## Engelsk

Niveauet er engelsk i hverdagen.

Mandag kl. 13.00 – 15.00

Instruktør & kontakt: Birgitte Lundemann, tlf. 48 17 15 82, tlf. 41 62 85 82,  
bdl@lundemann.dk



Tirsdag kl. 15.00 – 17.00

Instruktør & kontakt: Irene Karin Gjerløv, tlf. 23 74 30 74, [irene@sonnes.eu](mailto:irene@sonnes.eu)

## Ældre Sagen

### "Herreværelset"

Afholdes følgende fredage kl. 12.30:

**9. aug. - 13. sep. - 11. okt. - 8. nov. - 13. dec. 2024**

I Biblioteket & Kulturhuset Skoven 4 på 2. sal.

Indgang fra Frederiksborgvej 15. Der er elevator.

Formålet med arrangementet er, at mænd mødes en gang om måneden i 2-3 timer, til lidt mad og snak om almene ting og fælles interesser.

Der serveres 2 stk. smørrebrød, 1 ostemad, 1 øl el. vand og kaffe for

**100 kr.**

*Kom og vær med, og kender du også andre mænd som savner lidt "mandeselskab" så tag dem med og mød op.*

Der tilmeldes til et arrangement af gangen fra 14 dage før hvert arrangement til

**Ella Hansen, mail [ellahansen3@gmail.com](mailto:ellahansen3@gmail.com) tlf. 4141 3879**

Ved tilmelding via mail eller sms får du svar tilbage med bekræftelse på tilmeldingen

og aftale om betaling.

## Lokalbestyrelsen i Ældresagen for Allerød Kommune

|                   |                      |                                |             |
|-------------------|----------------------|--------------------------------|-------------|
| Formand           | Erik Thomassen       | FM.alleroed.201@aeldresagen.dk | 61 63 55 39 |
| 1. Næstformand    | Dorthe Agerby        | Agerby2009@live.dk             | 51 72 70 25 |
| 2. Næstformand    | Eva Hansen           | Ehansen.bx2@gmail.com          | 30 95 50 70 |
| Bestyrelsesmedlem | Alice Sørensen       | Alicesorensen1234@gmail.com    | 40 96 54 23 |
| Bestyrelsesmedlem | Bodil Søndergaard    | jambogodt@gmail.com            | 20 47 48 24 |
| Bestyrelsesmedlem | Ella Hansen          | Ellahansen3@gmail.com          | 41 41 38 79 |
| Bestyrelsesmedlem | Vinnie Thomassen     | vinnniethomassen@gmail.com     | 51 88 15 66 |
| Bestyrelsesmedlem | Finn Larsen          | befi@larsen.mail.dk            | 40 46 76 33 |
| Bestyrelsesmedlem | Marianne Evald       | marianne.evald@dukamail.dk     | 27 50 85 56 |
| Suppleant         | Godtfred Petersen    | jambogodt@gmail.com            | 25 17 48 14 |
| Suppleant         | Jørgen Hendriksen    | Jorgen.hendriksen@post.tele.dk | 40 73 32 52 |
| Kasserer          | Claus de Lichtenberg | KS.Alleroed.201@aeldresagen.dk | 81 71 52 72 |

### Udvalg for Tirsdagsmøderne:

Dorthe Agerby, Alice Sørensen, Bodil Søndergaard og Finn Larsen

### Redaktion af blad:

Eva Hansen og Vinnie Thomassen

### Annonce Ansvarlig:

Vinnie Thomassen

### Hjemmeside/Facebook:

Eva Hansen og Vinnie Thomassen

### Pressekontakt:

Erik Thomassen og Eva Hansen

Der afholdes som udgangspunkt bestyrelsesmøder den 3. tirsdag i måneden

Layout: Eva Hansen

Oplag: ca. 4000 der omdeles

Foto forsiden: Dyrehaven taget af Claudi Thyrrestrup.

# Vi tager hånd om alt i **dit** **boligsalg**

Vil du gerne sælge dit hjem, men  
virker det hele lidt uoverskueligt?  
Få overblikket hos os.

Kontakt os på tlf. **38 40 37 00**  
eller **alleroed@home.dk**



## **ALLERØD-LYNGE**

v/ Sederholm & Teglgård I/S  
Kollerødvej 23  
3450 Allerød

Ejendomsmæglerkæde for Danske Bank koncernen

**home**  
*Kom godt hjem*