



Årsmøde 2019

**Afholdes onsdag, den 20. marts 2019 kl. 19.00
Ølstykke Biblioteks foredragssal, Østervej 1.**

Dagsorden ifølge Ældre Sagens vedtægter:

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

Modtager:

Husk

telefon 3396 8686

Lokalbestyrelsen for Ældre Sagen i Ølstykke



Formand
Ann Larsen
Smaragdvej 6
Tlf. 2044 0116 e-mail: anfl.larsen@gmail.com



Næstformand
Ældrepolitisk
Susanne Kongsaa
Søhøj Park 8, st. lejlighed 2
Tlf. 5135 0289 email: Susanne.kongsaa@gmail.com



Kasserer
Erik Jørgensen
Violvej 3
Tlf. 4017 7066 e-mail: erikjoerg@gmail.com



Social-humanitær
Besøgstjeneste
Inge Hjort
Andantevej 5, 4717 7650 eller
Tlf. 2142 0350 e-mail: ihhnnypost@gmail.com



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



Benny Bauner
Motionskoordinator
Bjarkesvej 14
Tlf. 3049 4908 e-mail: bw.bauner@gmail.com



It-koordinator
Joe Rømer Petersen
Obovej 3
Tlf. 2013 8524, joe@flemming.net



Kontor,
Arrangementer og
Rejser
Boel Kristensen
Storkevej 43
Tlf. 4228 4280, kantor3650@gmail.com



suppleant
Arrangementer og
Rejser
Karsten Andersen
Ryttervænget 6
Tlf. 5191 3053 e-mail: toveogkarsten@gmail.com



Suppleant
IT
Mogens Laursen
Maglehøjvej 35
Tlf. 2028 6355 e-mail: m-lolle-l@hotmail.com



Suppleant
Nyhedsmails

Paul Schrøder-Nielsen
Vesterled 7
tlf. 4222 0284, Paul.schroder.nielsen@gmail.com

Formanden har ordet

Sommeren og efteråret er gået med det bedste vejr vi længe har haft, men vi går nu ind i den mørke tid, hvor vi skal hygge os inden dørene, med nogle af de mange aktiviteter vi har i Ældre Sagen.

Vi har haft en fin fremgang i medlemstallet og vi byder velkommen til de nye medlemmer, som vi håber at se til vores arrangementer.

Så fik vi endelig det længe ventede køkken på Græstedgård og det er vi glade for.

Vores åbent hus arrangement i August var velbesøgt, og der blev spist mad og kage og drukket mange kopper kaffe.

Vi er begyndt med spisevenner på plejehjem og det er rigtig hyggeligt, så meld dig, hvis det er noget for dig.

Jeg har nu været med i bestyrelsen i 10 år og deraf de 8 som formand. Vi har fået sat mange nye ting i søen i de år - Herre- og dameværelser, spis sammen, bordtennis, flere engelskhold, blomsterbinding, maling, krolf og meget mere.

Nu er tiden kommet, hvor jeg trækker mig tilbage, så nye kræfter kan komme til.

Jeg vil gerne takke alle medlemmer - frivillige og bestyrelsesmedlemmer for en rigtig god tid og et godt samarbejde - uden jer var det jo aldrig gået.

Jeg håber I vil tage godt imod en ny bestyrelse, som skal vælges på årsmødet den 20 marts 2019.

Jeg håber der er nogle, der har lyst til at være med i bestyrelsen, så sig endelig til, da der kommer til at mangle nogen, - generationsskiftet er i fuld gang.

Tak til jer alle og godt nytår
Ann Larsen

Kontoret på Græstedgård, Udlejrevej 13B (lok. 4)

Kontoret på Græstedgård har i 1. halvår 2019 åbningstid, torsdage i lige uger fra kl. 12.30-13.30 (første gang 10. januar) hvor tilmelding og betaling ved fremmøde kan ske som anført under de enkelte arrangementer.

Betaling af arrangementer og aktiviteter der ikke SKAL ske via online systemet, kan ske ved overførsel til vores konto i **Nordea, Reg. nr. 1345 konto nr. 3497 378 523 (husk at angive aktivitet og dit navn).**

Hjemmeside: www.aeldresagen.dk

Nogle arrangementer kan være yderligere beskrevet på hjemmesiden

E-mail: kontor3650@gmail.com

Deadline til næste blad: 1. maj 2019

**Vi står altid
klar til en god
boligsnak**

– Uanset om du skal købe
eller sælge, så ring til os
eller kig forbi til en kop kaffe
i home- butikken.



STENLØSE - ØLSTYKKE
v/ Fystrø & Pedersen
Ejendomsmægler, MDE
Egedal Centret 11, 3660 Stenløse
stenloese@home.dk
facebook.com/homestenoese
Tlf. 70 10 10 14

home

vi vil være din foretrukne ejendomsmægler

Ejendomsmæglerfor Dansk Bank kontonr.

Information om nyt system for tilmelding til arrangementer!

Salg af pladser til en række arrangementer og aktiviteter, vil fremover ske online via afdelingens hjemmeside. Det fungerer på samme måde som man oplever det ved køb af billet til biograf og teater, eller køber varer på internettet. Det giver en række fordele i administrationen af arrangementerne og det giver køber mulighed for at kunne købe en plads hjemmefra.

For køb af en billet online til et arrangement, gør sådan:

1. Find vores hjemmeside: www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke

2. **Klik** på "MENU". Find og klik på "AKTIVITETER OG KURSER".

3. **Klik** på "ALLE ARRANGEMENTER OG AKTIVITETER". Scroll ned i oversigten og find den ønskede aktivitet. **Klik** på overskriften.

Nu ses arrangementet og øverst en rød blok "Tilmeld". **Klik** på den. Udfyld felter med fødselsdato og medlemsnummer.

Klik herefter på feltet "Hent oplysninger". Data fra Ældre Sagen hentes og vises.

Tilføj eventuelt registreret partner eller endnu en deltager.

Klik videre til betaling. Der kan udelukkende betales med Dankort.

Senere vil andre kort/metoder måske blive mulige.

Hvis man er registreret som medlem med en mailadresse, sendes en mail til adressen som kvittering for købet, når betalingen er gennemført. I alle tilfælde er man nu registreret på en liste til arrangementet. I kontortiden vil det være muligt at købe en plads på Græstedgård, ved at benytte det PC udstyr der vil være til rådighed og man kan også få hjælp på stedet. Medbring medlemsnummer og dankort.

Systemet er velfungerende og vi har tillid til, at det vil blive godt modtaget. Det giver fordele for arrangørerne og gør det bekvemt for køberne.

Er der behov for hjælp, kan der rettes henvendelse til:

Bjarne Hansson, 40263410, webmaster. bha120150@gmail.com

Tag med til Magasin Du Nord's eget museum

Vi mødes i Vingårdstræde 6.

den 23. januar 2019 kl. 12.30

Rundvisningen varer 1 time og er gratis.

Det var Magasin du Nord Fonden som sikrede samlingen af Magasin artefakter og som i 2013 stod bag åbningen af museet.

Samlingen er enestående i Danmark – der kendes ingen anden detailforretning, som har bevaret så mange dokumenter og genstande fra en så lang tidsperiode.

Et stormagasin – mange historier

Samlingen består af kjoler, sko, hatte, legetøj, uniformer, porcelæn, sølvtøj, malerier, reklamer, scrapbøger og tusindvis af fotos. Udstillingerne på museet skiftes løbende, hvorved der bliver sat fokus på forskellige perioder og afdelinger i stormagasinet historie.

Turen er gratis, men tilmelding er nødvendig via Ældre Sagen Ølstykke's hjemmeside. - Turen gennemføres kun ved minimum 10 personer og der er plads til Max 25.

Få hjælp til bestilling på Græstedgård i kontortiden den 10. januar kl. 12.30 – 13.30.

Tilmelding på hjemmesiden fra 10. januar, kl. 12.30 indtil 20. januar 2019.

Kontaktpersoner: (ikke tilmeldinger) Boel Kristensen tlf. 4228 4280 og Karsten Andersen, 5191 3053.



Gå godt
Gå til

**Statsautoriseret
Fodterapeut**

**v/ Kira Weile og
Victoria Löfdahl-Nielsen**

**Niels Olsens Vej 4
3650 Ølstykke
(Ved ALDI)**

Tlf. 4717 1729

Generationsmødeaktiviteter

I Ældre Sagen har vi i dag generationsmødeaktiviteter i flere lokalafdelinger. I Ølstykke lokalafdeling har vi igangsat aktiviteter, der handler om skole- og børnehavenvenner, der går med på ture, fortæller historier og hjælper med lektier og læsetanter, der læser højt for børn i de yngste klasser.

Aktiviteterne er til stor glæde for både børn og frivillige – og for de lærere og pædagoger, som de samarbejder med.

Kunne du tænke dig at være frivillig i dette meget positive og givtige arbejde og opleve børns smil og glade latter, så kontakt venligst Susanne Kongsaa på tlf. 5135 0289.



Arbejdermuseet

Rømersgade 22, 1362 København K. (Tæt ved Nørreport St.)

Torsdag den 28. februar 2019

Vi mødes kl. 11.45 ved indgangen

Rundvisning: Industri arbejdet (hverdag)

Udstillingen tager dig med gennem 150 års industrihistorie. Arbejdsprocesser, fabriksrum og mennesker kommer til live gennem en række arbejdssituationer fra store og små danske virksomheder. Mød bl.a. Carlsbergs baggårdsaftappere fra 1800-tallet, B & W's nittersjak fra 1950'erne, montricerne på B & O og nutidens syersker i Nicaragua.

Rundvisningen varer ca. 45 min., hvorefter man kan gå rundt på egen hånd

Særudstilling: "Når jeg bliver gammel, hvem skal så betale"

Pris Kr. 90,00 for rundvisning og entre.

Tilmelding på hjemmesiden fra 10. januar kl. 12.30 til 21. februar 2019. - Få hjælp på Græstedgård i kontortiden den 10. januar og den 7. februar kl. 12.30 – 13.30

Kontaktpersoner: (ikke tilmeldinger) Boel Kristensen, tlf. 4228 4280 og Karsten Andersen, 5191 3053.



Rosenborg Slot

Torsdag, den 21. marts 2019 klokken 11.30.

Vi mødes ved billetsalget Øster Voldgade 4 A

Klassisk omvisning på Christian den fjerdes Rosenborg. Omvisningen sætter fokus på slottets 450 år lange historie. Oplev danmarkshistorien i et kongeligt perspektiv og få historien helt tæt på kroppen, når du går i fodsporet på de danske konger og dronninger, som levede her gennem 200 år.

Omvisningen slutter i Skatkammeret dybt under slottet, hvor Rigsregalierne funkler side om side med Danmarks kronjuveler.

pris pr. deltager for entre og 1 times rundvisning kr. 130,00.

Minimum 15 personer - Maximum 25.

Tilmelding på hjemmesiden. - Få hjælp på Græstedgård i kontortiden fra 10. januar til 21. februar kl. 12.30 – 13.30.

Tilmelding på hjemmesiden fra 10. januar kl. 12.30 - 21. februar 2019.

Kontaktpersoner: (ikke tilmeldinger) Boel Kristensen tlf. 4228 4280 og Karsten Andersen 5191 3053.



BYVANDRING I ROSKILDE

Torsdag den 11. april 2019 kl. 12.00 til 13.00
Rundvisningen begynder på Hestetorvet ved krukkerne
foran stationen, hvor vi mødes.

På rundvisningen får du historien om Danmarks tidligere hovedstad. Engang var Roskilde Danmarks, ja hele Nordeuropas hovedstad. Her samledes kirke og kongemagt, og sporene fra den tid findes stadig overalt i Roskilde.

På en byvandring kommer du historien nærmere:

Vi besøger bl.a. Stændertorvet, hvor byens gamle rådhus ligger, og hvor der den dag i dag stadig gemmer sig en kirkeruin under torvet.

Vi kigger naturligvis udefra på både Roskilde Domkirke og det Kongelige Palæ.

Pris pr. deltager for 1 times rundvisning kr. 30,00

Kommer du med bus, skal du gå gennem tunnelen til stationspladsen.

Tilmelding og betaling på hjemmesiden. - Få hjælp på Græstedgård i kontortiden fra den 10. januar til 21. marts i tidsrummet 12.30 til 13.30.

Tilmelding på hjemmesiden fra 10. januar kl. 12.30 til 4. april 2019.

Kontaktpersoner: (ikke tilmeldinger) Boel Kristensen tlf. 4228 4280 og Karsten Andersen, 5191 3053.



Forårsfest

Fredag den 3. maj 2019 kl. 18.30
Bibliotekssalen, Østervej 1, Ølstykke



Kridt danseskoene og kom til Forårsfest
 Vi serverer en lækker anretning og kaffe.

Herefter er der dans og fællessang til musik leveret af duoen Steen og Kjeld til kl. 22.30.

Prisen er uændret kr. 150.00 pr. person for spisning, kaffe og musik.

Vin, øl og vand kan købes til rimelige priser.

Tilmelding på hjemmesiden - få hjælp på Græstedgård i kontortiden fra 10. januar - 4. april i tidsrummet kl. 12.30 - 13.30.

Tilmelding på hjemmesiden fra 10. januar kl. 12.30 til 4. april 2019



Kom og prøv at køre på en El-cykel

Tirsdag, den 14. maj 2019 kl. 13
hos Fri Bike Shop, Niels Olsensvej 7



Vi hører om hvad man skal være opmærksom på ved køb og brug af en el-cykel. Der vil være forskellige el-cykler til at prøve, samt cykel-hjelme til låns.

Der vil være 2 el-cykel sagkyndige tilstede, til at hjælpe med indstilling af cyklerne, svare på spørgsmål osv.

Under arrangementet byder Fri Bike Shop på kaffe og kage.

Deltagelse er gratis, men tilmelding på hjemmesiden er nødvendig. - Få hjælp på Græstedgård i kontortiden 10. januar til 2. maj kl. 12.30 - 13.30.

Tilmelding på hjemmesiden fra 10. januar kl. 12.30 til 9. maj 2019.

Kontaktpersoner: (ikke tilmeldinger) Boel Kristensen tlf. 4228 4280 og Karsten Andersen, tlf. 51913053.

Christianshavn på kryds og tværs

Torsdag den 13. juni 2019 kl. 11.00 til kl. ca. 13.00

Mødested: Christianshavn Torv ved Grønlænderkajakken. (Tæt ved Metro stationen)

Historisk Byvandring med den kendte guide Kim Greiner.

Turen går rundt i denne herlige bydel, der i 2018 kunne fejre sit 400-års jubilæum.

Vi skal høre historier om den driftige havneby dens beboere og husene omkring dem. Vi skal se kendte bygninger, - Huset på Christianshavn, Rottehullet, Kvindefængslet, m.m. og de to smukke barokkirker, Christians Kirken og Vor Frelser Kirke.

Vi slutter nær Christianshavn Torv. (Tæt ved Metro st.)

Pris pr. deltager for rundvisning kr. 60,00
Min. 20 max 30 personer.

Tilmelding på hjemmesiden. - Få hjælp på Græstedgård i kontortiden den 10. januar kl. 12.30 - 13.30 til 16. maj 2019.

Tilmelding på hjemmesiden fra 10. januar kl. 12.30 til 16. maj 2019.

Kontaktpersoner: (ikke tilmeldinger) Boel Kristensen tlf. 4228 4280 og Karsten Andersen , tlf. 51913053.



Ganløse Revyen 2019

Fredag, den 14. juni kl. 18.30 til 22.30

Buskørsel fra Ølsykke Bibliotek og Egedal Station
Tid vil fremgå af hjemmesiden, når der er tilmelding.

Tag med til forpremiere på Ganløse revyen.

Vi får velkomstdrink og middag: Marineret nakkefilet af kød fra Gram-bogård og dertil serveres 2 slags kartofler, 2 slags sauce samt salat buffet.

Øl, vin, vand og kaffe for egen regning.

Medvirkende: Liselotte Krogager Martin Knudsen Kim Hammelsvang
Kapelmaster: Christian Berg
Musiker: Josef Aarskov
Instruktør: Liselotte Krogager

Pris pr deltager: kr. 349

Tilmelding på hjemmesiden - Få hjælp på Græstedgård i kontortiden fra den 10. januar til 4. april kl. 12.30 – 13.30.

Vi har reserveret 50 pladser.

Tilmelding på hjemmesiden fra 10. januar kl. 12.30 til 26. april 2019

Kontaktpersoner: (ikke tilmeldinger) Boel Kristensen tlf. 4228 4280 og Karsten Andersen , tlf. 51913053.



Nyhed ! - Digitale foredrag

Som noget nyt kan vi, i første halvår af 2019, tilbyde foredrag udsendt fra Århus Universitet.

Foredragene vil blive vist i festsalen under Ølstykke bibliotek på nedenstående tirsdage kl. 19.00 – 21.00. *Foredragene starter præcist, så mød op kl. 18.45. Der er gratis entré.*

Tirsdag den 5. februar 2019

Foredrag ved professor Christian Haass om hjerneforskning.

Christian Haass' utrættelige forsøg på at forstå demenssygdommen Alzheimers har skabt grundlaget for behandlingen af en af vor tids alvorligste sygdomme, hvis forekomst ventes at tredoble i løbet af de næste 30 år, medmindre der findes en behandling. Af den grund har han modtaget The Brain Prize, verdens største hjerneforskningspris, *Foredraget afholdes på engelsk.*

Tirsdag den 12. marts 2019

Foredrag ved professor Peter Teglberg Madsen om forskning i hvaler.

Hvalernes forfædre var landdyr tæt beslægtet med nutidens grise og kameler. For mere end 30 mio. år siden forlod disse pattedyr landjorden til fordel for et liv i vand. I mange år har forskere kun kunnet opnå indsigt i hvalernes liv ved at studere dem i den korte tid, de befinder sig ved overfladen eller ved at dissekere døde hvaler og herudfra gætte sig til, hvordan de lever. Men ny teknologi har i de sidste ti år, givet forskerne enestående muligheder for at studere hvalernes fysiologi og adfærd langt til havs – herunder marsvinet i vores egne farvande.

Foredraget afholdes på dansk.

Tirsdag den 9. april 2019

Foredrag ved professor Kari Tanderup om behandling af cancer med stråler.

Kræft er en alvorlig sygdom, men moderne behandling med kirurgi, stråler og medicin betyder, at seks ud af ti kræftpatienter overlever kræft i mindst fem år.

I foredraget vil du høre om den fysik, der ligger til grund for, at stråler kan være nyttige til behandling af kræft. Klinisk forskning giver os løbende ny viden om strålernes virkning på kræft og på vores krop, og du vil høre, hvordan forskerne til stadighed udvikler teknologier til at gøre stråler mere fokuserede, så flere patienter kan helbredes med strålebehandling, mens byrden af bivirkninger mindskes. Hør også om nyeste skud på stammen: den store, nye danske accelerator som fra 2019 vil yde cancerpatienter avanceret, mere skånsom strålebehandling med protoner.

Foredraget afholdes på dansk.

Krakow



Vi arbejder på at arrangere en tur med fly til Krakow i Polen i foråret 2020. Der er ingen aftaler med et rejseselskab endnu, så dato, tid og pris kommer i næste blad.

Krakow er en af Europas smukkeste byer og atmosfæren i byen emmer af nostalgi.

Byen huser mange studerende, hvilket giver liv til de gamle bygninger og holder priserne nede..

Her er masser af dejlige caféer, traditionelle kælderbeværtninger samt gode restauranter, og man overraskes over det polske køkken, som blander gode råvarer med traditionel, solid kogekunst



JS Carline

SPAR 20 % på stort service og 2-lags rustbeskyttelse

BASIS SERVICEAFTALE

- Stort service ifølge JS Carline*
- Garanteret 10 % rabat på alt værkstedsarbejde og reservedele, som ikke er omfattet af serviceaftalen
- Gratis opfyldning af sprinklervæske mellem serviceeftersyn
- Gratis udskiftning af pærer mellem serviceeftersyn inkl. reservedele (gælder kun halogenpærer)
- Gratis lånebil (ekskl. brændstof)

Fra
189,-

Pr. måned

Opret en serviceaftale på
www.jscarline.dk

Fra
58,-

Pr. måned

HJULSKIFTAFTALE

- Hjulskift inkl. dækopbevaring - et skift pr. sæson (Gælder ikke varevogne)
- Gratis lapning (Gælder ikke hvis dækket skal skiftes som følge af punktering eller lignende, og hvis dækket ikke kan lappes. Gælder ikke varevogne)

*Se hvad et stort service indeholder på www.jscarline.dk

Bygmarken 9a
3650 Ølstykke
Tlf: 43 43 06 53

info@jscarline.dk
www.jscarline.dk

Teknicar

Godt håndværk til alle biler

www.teknicar.dk

nēw feet
MEDICAL FOOTWEAR



Fodtøj til aktive fødder

Det danske firma New Feet har udvidet en særlig kollektion for mennesker med diabetes, gift eller følsomme fødder. Fodtøjet er udført i de bedste materialer og har rummelig læst, suveræn støddæmpning og høj stabilitet. New Feet adskiller sig fra almindelige fabriksfremstillede sko ved:

- Optimal støddæmpning
- alle modeller har 6 mm udtagelig Protektor® indlægssål med originalt PPT*
- Bred forlod & høj stabilitet
- Fugtabsorberende og friktionsdæmpende loer
- Ingen indvendige generende syninger
- Fodtøjet tilpasses det individuelle behov
- God plads til individuelle indlæg

SKOSALG
Hver torsdag
11.00-17.30



Rådhus Alle 12 - 3650 Ølstykke - 4717 3233 - www.mp-fodterapi.dk

REAL Vi gør det vi er bedst til -

Tænker I på at sælge?



Ved salgsvurdering (**gratis og uforpligtende**) af jeres hus kvitterer vi med et **mini cruise***



*Mini Cruise for op til 4 pers. København- Oslo i én indvendig standard kahyt, frem til 31.12.2019.



**RealMæglerne Ølstykke
Viggo Axelsen ApS**

nemlig at sælge boliger!! **REAL**

En god handel starter med en god boligsnak. Vi ser frem til at sælge netop jeres bolig.

Hvis huset sættes til salg via **RealMæglerne Viggo Axelsen** donerer vi **kr. 500**** til Ældresagen Ølstykke ved afsluttet handel.



**Dette gælder medlemmer af ældresagen Ølstykke, frem til 31.12.2019.

Ørnebjergvej 1, 3650 Ølstykke
Tlf. 82828282 / 3650@mailreal.dk

Bliv frivillig

Har du lyst til at blive frivillig, så mangler vi hjælp til gymnastik, besøgsvenner, humanitært arbejde, IT og andet praktisk arbejde. Henvendelse til formand Ann Larsen tlf. 2044 0116.

Bisiddere

Har du brug for en bisidder, når du skal til møder, læge eller andet, kan du henvende dig til os. Vi har personer, der er uddannet til at ledsage dig, hvis du har behov for det. Ring til Ann Larsen tlf..2044 0116.

Besøgsvenner

Interesserede nye besøgsvenner og besøgsmodtagere kan henvende sig til Inge Hjort og få en snak om mulighederne for hyggeligt samvær, tlf.. 4717 7650 eller 2142 0350, ihhnnypost@gmail.com.

Tryghedsopkald

Vi tilbyder ældre og enlige et tryghedsopkald. Vi ringer alle dage året rundt kl. 8.30 –9 for at ønske dig en god morgen og høre om alt er vel. Kontaktperson: Ann Larsen, tlf. 2044 0116, hvor interesserede kan henvende sig.

Informationsservice

Tilmeld dig vores lokale nyhedsbrev.

Vil du informeres om nye aktiviteter, arrangementer, udflugter mm., som vi ikke har annonceret i vores blad, og/eller vil du have en "husker", når det er tid for tilmelding til planlagte arrangementer, skal du tilmelde dig Ældre Sagens **Lokale Nyhedsbrev**.

Du tilmelder dig via Ældre Sagens hjemmeside for Ølstykke (aeldresagen.dk/oelstykke), hvor du på forsiden finder et direkte link for tilmelding til det lokale nyhedsbrev.

Attendo 

Nyt privat plejecenter

Hjemlighed, tryghed og høj kvalitet

Attendo åbner 70 helt nybyggede og moderne plejeboliger centralt i Frederikssund i juni 2019 med orangeri, spa-bad, fitness og store tagterrasser.

Når du er visiteret til en plejebolig af din kommune, kan du frit vælge at bo på Attendo Lærkevej.



Kontakt Bente Aastrup

Telefon: 26 75 95 90  info@attendo.dk  www.attendo.dk

Undervisning i Ølstykke

IT-aktiviteter Forår 2019

Undervisning

Vi tilbyder ikke egentlige kurser i IT i den kommende sæson, men vi vil skræddersy en – eller to dages minikurser i det du har brug for. Eksempler på minikurser kan f.eks. være: Nem-id, E-boks, Backup, Netbank, Flytte og redigere billeder og meget mere.

Du ved hvad du kunne tænke dig – fortæl os det og vi vil prøve at løse opgaven. Normalt vil et "hold" være på 1 eller 2 personer – bliver der flere end 3, vil vi sætte en hjælper på også.

1 dags kurser koster 30 kr. pr deltager – 2 dages kurser koster 50 kr. pr. deltager.

Besøg os på en af IT stuerne den 29. januar eller senere og fortæl os hvad du gerne vil – så prøver vi at løse opgaven i løbet af forårssæsonen!

"Hold hackerne ude" - minikursus

Tid: onsdag den 27 Februar fra 10.00 til 12.00. Sted: Græstedgård, lokale 5.

Pris 10 kr. incl. kaffe og småkager.

Tilmelding i kontortiden eller i IT-Cafeen tirsdag eller torsdag.

IT-caféen hjælper også dig

(kræver ikke tilmelding)

Tid: Tirsdage kl. 10.00 – 12.00 Sted: Græstedgård lok. 5

Tid: Torsdage kl. 10.00 – 12.00 Sted: Græstedgård lok. 5

Sæson start: Tirsdag d. 29. januar 2019 hhv. Torsdag d. 31. januar 2019.

Har du problemer med IT (det, der har med computer at gøre) vil vi gøre opmærksom på vores IT-café.

Vi er en flok kvinder/mænd, som sidder parate hver tirsdag og torsdag formiddag mellem kl. 10 og 12 på Græstedgård, for at hjælpe dig med stort set alle digitale problemer.

Der er ingen krav til dig (bortset fra at du skal medbringe 10 kr.).

Vi kan hjælpe med næsten alt, eller vi kan finde ud af, hvor du kan få hjælp, hvis vi må give op. Så har du problemer med at bruge eller forstå

Undervisning i Ølstykke

NEM-id, e-boks, komme på e-mail, arrangere dine billeder eller filer, problemer med tekstbehandling eller regneark, finde rundt i hjemmesider, bruge din mobiltelefon eller Tablet (IPad), få dine forskellige enheder til "at tale sammen", behandle dine billeder eller andre problemer du måtte have, er det bare at møde op.

Er du helt nybegynder i den digitale verden, er vi også til rådighed med at vise dig de muligheder og farer der er ved at "springe på vognen", og vi lægger ikke pres på dig.

Til sidst: **Vi hjælper gerne med at identificere eventuelle defekter på dit udstyr, men ikke med reparation af defekt udstyr.**

Vi håber at se jer.

IT hjælp i hjemmet

Har du problemer med en stationær computer, netværksproblemer ell. lign., der ikke kan løses på IT-cafeerne, eller er du så gangbesværet, at du ikke kan bruge disse tilbud, så kan vi tilbyde at komme hjem til dig i stedet. Der vil normalt komme 2 IT-hjælpere, der medbringer billedlegitimation fra Ældresagen. IT-hjælp i hjemmet ydes i perioden 29. januar til 9. maj 2019. **Pris pr. gang er 20 kr.**

Send en SMS til 2027 0010 eller 2028 6355 med teksten: "IT hjemme" samt dit navn og telefonnummer – så ringer vi og hører, hvad vi kan hjælpe med, samt aftaler dato og tidspunkt for besøg. Vi kører normalt ud mellem 16.30 og 18.00 og normalt inden for få dage.

Vi kører også ud uden for ovenstående periode, men her må der forventes længere ventetid.

Slægtsforskningscafe

Er du interesseret i slægtsforskning, og har du lyst til at være sammen med andre slægtsforskere for at udveksle erfaringer om kilder og hjælperedskaber til at finde og organisere vores slægtsforskning, eller få ideer til at komme videre, hvor du måske er kørt fast, så er du velkommen til: **"Åben slægtsforskningscafe"**

Er du interesseret i at høre lidt om hvad slægtsforskning er for noget, så kom og besøg os – vi fortæller gerne om hvad vi laver, og hvordan du kan komme i gang selv. Sæsonstart 30. januar - sidste gang 8. maj.

Som med IT-cafeerne kræver det ingen tilmelding - vi mødes hver onsdag kl. 09.30 - 12.00 på Græstedgård - lokale 5.

Pris pr. gang: kr. 10 for deltagelse inkl. kaffe/te og småkager.

Undervisning i Ølstykke

Engelsk hold 1

Tirsdage kl. 10.00-12.00 på Græstedgård i lokale 10

Underviser Helle Arnø, tlf: 4717 2453, eller 2091 2453

mail: helle.arnoe@gmail.com

Der er ledige pladser.

Grundgebyr kr. 100 ekskl. bøger. Beløbet indbetales på konto nr. 1345 3497 378 523 Husk at anføre ENG 1

Engelsk hold 2 - Let øvede - øvede

Tirsdage kl. 10.00-12.00 på Græstedgård i lokale 7

Engelsk samtale, vi taler kun engelsk i undervisningen.

Margrethe Maibøll, tlf.: 6047 4524

Mail: mmaiboell93@gmail.com

Grundgebyr kr. 50,00 ekskl. bøger. Beløbet indbetales på konto nr.: 1345 3497 378 523, husk at anføre ENG2

Engelskhold 3 - Lidt øvede og øvede

Onsdage 10.00-12.15 på Græstedgård i lokale 10

Underviser: Kamal Khan, tlf. 5136 3794

mail: kk_consult@hotmail.com

Grundgebyr kr. 50,00 ekskl. bøger. Beløbet indbetales på konto nr. 1345 3497 378 523 Husk at anføre ENG 3

Engelskhold 4 - Lidt øvede

Onsdage 13 - 15 .15 på Græstedgård i lokale 10

Underviser: Kamal Khan, tlf. 5136 3794 mail:

kk_consult@hotmail.com

Grundgebyr kr. 50,00 ekskl. bøger. Beløbet indbetales på konto nr. 1345 3497 378 523 husk at anføre ENG 4

Engelsk hold 5 - Begyndere - let øvede

Fredage kl. 10.00-12.00 på Græstedgård i lokale 7

Margrethe Maibøll, tlf.: 6047 4524

Mail: mmaiboell93@gmail.com

Holdet er fuldttegnet

Grundgebyr kr. 50,00 ekskl. bøger. Beløbet indbetales på konto nr.: 1345 3497 378 523, husk at anføre ENG5

Motion og friluftaktiviteter

Bowling

Tid: hver tirsdag, kl. 14

Sted: Ballerup Bowling, Tempovej 35

Der er få ledige pladser og tilmelding kan ske til Leni Lensing , 4077 9270 eller Otto Fredskilde, 6064 7506



Cykling – oplevelser og motion

Tid: Onsdage i lige uger, kl. 10.00 til ca. 14.00.

Sted: Ved bageren i Ølstykke stationsby.

Sæson: April til november.

Vi cykler ca. 40 km i moderat tempo (gennemsnitligt 14/15 km pr. time). Efter ca. 10 km holder vi pause, så de, der kun vil cykle en kort tur, ca. 20 km, kan vende hjem.

Lang tur fortsætter. - Frokostpause efter ca. 20 km

Oplev vores varierede natur fra cykelsadlen, bliv del af et rart fællesskab, og kom i god form.

Cykelhjelm er obligatorisk.

Kontaktpersoner:

Erik Dam, 2946 0554

Tommy Hesselbjerg, 2859 0602

Helle Kejlstrup 2073 1893



Krolf

Tid: Mandag kl. 14-16 og onsdag kl. 10-12, fra 1.4. til ca. 1.11.

i Græstedgårds have.

Fra 3.10. til 1.4., mandage fra kl. 12-14 i håndboldhallen, Ølstykke Idrætsanlæg.

Krolf er halvt krocket, halvt golf og helt sjovt.

Få frisk luft ude og motionér inde.

Pris kr. 100 pr. sæson.

Karsten Andersen, 5191 3053,

mail: toveogkarsten@gmail.com



Motion og friluftaktiviteter

Lege og samvær i naturen/museumsbesøg

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

I næste sæson leger vi efter samme mønster som foregående år, idet der dog også vil blive plads til relevante nyskabelser. Hertil kommer, at der stadig er teoretiske opgaver om naturen og nu om vore slotte. Som I kan se, har vi udvidet aktiviteten med museumsbesøg 30.1., 27.2., og 27. 3. Det bliver museer, hvor vi kan lære endnu mere om naturen. Mødetid og sted for disse besøg tilgår de tilmeldte direkte.

24.4., 29.5., og 26.6. (sommerafslutning) mødes vi ved Ølstykke bibliotek kl. 12.30.

Esther 4156 8077, Vinnie 5057 5261, Erik 4717 4927 og Jens 4710 1301.

Natur Museer Hygge Oplevelser

Lystfiskeri/Ældrefisk

Tid: 1. mandag i måneden kl. 14-17

Sted: Græstedgård, lokale 5.

Klubsamvær, foredrag, fisketure, fælles kørsel

Rudi Westergaard, 6013 3500

Fiskestangen@58100642.dk

Pris: kr. 10 for møde inklusiv kaffe,

kr. 100-250 for fisketure.



Motion og friluftaktiviteter

Petanque

Tid: Tirsdag og torsdag kl. 13-15

Sted: Græstedgårds have.

Vi spiller året rundt på de dejlige baner i haven.

Spillereglerne er nemme, så alle kan deltage.

Hvis du har lyst til at prøve, er der mulighed for at låne kugler.

Der er frokostpetanque 2. tirsdag i sommer månederne kl. 12-13, hvor vi spiser vores medbragte mad og spiller petanque fra kl. 13-15. Heine Kransø 2489 6373



Stavgang

Tid: Onsdage kl. 13.00 hele året

Sted: Græstedgårds P-plads.

Stavgang træner både ben, arme og ryg, får pulsen op og hjælper med at vedligeholde kroppen og styrke musklerne.

Så bliv stavgænger, det er gratis at deltage.

Ingelise Lehmann tlf. 2051 1825



Stræk og bøj

Tid : Mandage kl. 10-12 fra 3. september til og med april 2019

Sted Ølstykke Hallen og Badmintonhallen.

Hver mandag : Gymnastik, afspænding, håndbold, badminton, tæppecurling og kegler.

Rytmemix ca. hver 3. mandag.

Ønsker du at deltage, så kontakt Benny eller Tove Bauner, for at blive skrevet på venteliste, ved at sende en mail til : sogb.oelstykke@gmail.com eller ringe på 3049 4908 eller 2866 2624

Pris: kr. 100



Motion og friluftaktiviteter

Traveture kort 4-6 km

Tid: Torsdage kl. 10 hele året

Sted: Lige uger: Ølstykke Station

Ulige uger: Bryggertorvet, Gl. Ølstykke.

Ingen tilmelding. Sidste torsdag i måneden tager vi på tur.

Benny Bauner 3049 4908 eller

Sogb.oelstykke@gmail.com



Traveture lang 8-10 km

Tid: Torsdage kl. 10.00 hele året

Sted: Lige uger: Ølstykke Station.

Ulige uger: Bryggertorvet, Gl. Ølstykke.

Ingen tilmelding. Sidste torsdag i måneden altid ved Ølstykke station, da vi tager på tur med bus eller tog. Husk madpakke.

Lillian Sørensen, 4717 7671

Indendørsaktiviteter

Blomsterdekoration

Sted: Græstedgård lokale 10

Tid: Hold 1 kl. 10-12 og hold 2 kl. 12.30-14.30, 1.3., 15.3., 29.3. og 12.4.2019

Henvendelse til Susanne Hjort, Tlf.: 3125 7650



Bordtennis

tirsdag eller torsdag formiddag (fra kl. 10) hos

Team Egedal BTK / Ølstykke BTK, i kælderen i Nordfløjen af Sten-gårdsskolen, ved siden af ungdomsskolen.

Pris ca. kr. 200,00 pr. halvår.

Mikkel Nielsen-Hansen & Mikael Mikkelsen Tlf: 2191

2777 & 2757 5535 e-mail: btkteaegedal@gmail.com



Indendørsaktiviteter

Bridge

Sted: Græstedgård, lokale 10

Tid: Torsdage kl. 13-17

Aktivitetsansvarlige: Helen og Geo Jensen,

4717 9396, helengeo@mail.dk



Dameværrelser

Sted: Græstedgård

Udflugter, madlavning og samvær mv. kun for kvinder.

Jomfruburet

Torsdage i lige uger kl. 19-22 - Sted: lokale 8 - fuldttegnet

Tove Bauner 2866 2624, tovebauner@gmail.com

eller Anni Svindt, 2194 5817, svindt@mail.dk

Pigekammeret

Tirsdage i ulige uger, kl. 13-16 - Sted: lokale 9 - fuldttegnet

Lizzi Stokkendahl, 4717 9865, stokkendahl@cdnet.dk

Jette Weikop, 4716 1050, weikop@pc.dk

Dameværrelset

Onsdage i ulige uger, kl. 13-16 - Sted: lokale 8 - fuldttegnet

Lilli Beck, 4086 1632, lillibeck@live.dk

Jytte Hansen 3091 1446

Fruentimmerne

Torsdage i lige uger, kl. 14-17 - Sted: Lokale 8 - fuldttegnet

Gunvor Holdrup, tlf.. 2480 6837, gunkaj@webspeed.dk

Nymferne

Onsdage i ulige uger, kl. 13-16 - Sted: lokale 9 - fuldttegnet

Birgit Bjørnbak, 20 96 94 59, birgit.bjornbak@gmail.com

ell. Birgit Petersen tlf. 4011 1095 p.birgit@gmail.com

Indendørsaktiviteter

Herreværelser

Sted: Græstedgård

Udflugter, madlavning og samvær mv. kun for mænd.

Herreværelset

Torsdage i lige uger kl. 17-22, lokale 9 - fuldttegnet

Flemming Larsen, 4115 0976 Svend T. Jensen, 2067 9617

herrer3650@live.dk

Karlekammeret

Torsdage i ulige uger kl. 14-17. - lokale 4 - fuldttegnet. Kai Nor-

mann Andersen, 4717 9782, Jytte.normann.andersen@post.tele.dk

Loge III

Torsdage i lige uger kl. 14-16 - lokale 7 - ledige pladser

Allan Egegaard, 2041 1257, egegaard03@gmail.com

Bjørnebanden

Onsdage i lige uger, kl. 13-17 - lokale 7

Bjarne Hansson 4026 3410 mail: bha120150@gmail.com

Tilflytterne

Mandag i ulige uger kl. 10-13, lokale 9 - fuldttegnet

Poul Erik Dahl, 2725 6750, pedahl@live.dk

Jazz-dans

Tid: søndag, den 31. marts 2019, kl. 14

Sted: Bibliotekssalen, Ølstykke

Vi danser til jazzmusik, der serveres kaffe, hjemmebagte boller og kage. Der kan købes øl og vand. Håber vi ses til nogle hyggelige timer.

Pris kr. 40,00. Inge Hjort



Indendørsaktiviteter

Linedance

Hver tirsdag, Græstedgaard Salen

Vi starter op igen 8. januar 2019

Kl. 11.45 - 13.00 begyndere

Kl. 13.15 - 14.30 let øvede, øvede

Kl. 14.40 - 15.55 let øvede

Pris kr. 300 pr. halvår

Ketty Jørgensen 4717 9981 eller 4035 9781, Kettyhoejbjerg@gmail.com



Litteraturkredse

Græstedgård lokale 8

2. tirsdag i måneden kl. 10-12,

Birgit W. Nielsen, 4717 8091

3. tirsdag i måneden kl. 12-14

Jytte Præbel, 2617 5246.

4. tirsdag i måneden kl. 10-12.

Thue Aalling, 4141 9671

thueaalling@gmail.com

1. onsdag i måneden kl. 10-12.

Lizzi Stokkendahl 4717 9865

4. onsdag i måneden kl. 10-12,

Grethe Holmberg 4498 0092.



Maleklub

1. og 3. tirsdag i måneden

kl. 14.30-18 - september-april

Sted: Græstedgård lokale 7

Akryl- og oliemaling på lærred og hygge.

Vi inspirerer hinanden. I løbet af sæsonen vil vi tage ud og hente inspiration på udstillinger eller andet.

Pris: kr. 300 pr. sæson, som dækker kaffe/te og kage hver gang og tilskud til udflugter m.m.

Hanne Knudsen 3023 8096, hgk@pc.dk



Indendørsaktiviteter i Ølstykke

Sangaftner i Bibliotekssalen

Tid: Torsdage kl. 18.00-22.00, 24.1., 21.2., 21.3. 11.4.2019

Torsdag den 9.5.2019 Kl. 16.00-22.00

Engangsudgift til indkøb af sanghæfter:

Seniorsangbogen købes hos boghandleren. Ca. kr. 150.

Evergreens i løbsbladform købes hos Kai, kr. 230.

Kai Normann Andersen

4717 9782, jytte.normann.andersen@post.tele.dk



Spis sammen

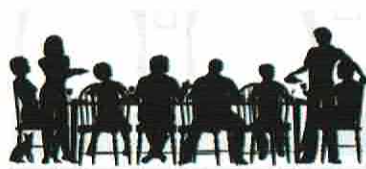
Tid: 17.1., 31.1., 14.2., 28.2., 14.3., 28.3., pris kr. 110 og 114.

(påskefrokost) pris kr. 140. Alle dage kl. 13.00.

Sted: Ølstykke Kro.

Priserne dækker mad og en genstand.

Tilmelding pr. telefon til Ann Larsen 2044 0116 mellem kl. 16 og 18, senest mandag i den uge, du vil spise med. Tilmelding er bindende.



Stolegymnastik

Tid: mandage kl. 13-14, Første gang 7. januar

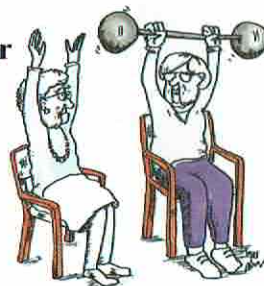
Sted: Bibliotekssalen

Ketty Jørgensen 4035 9781,

kettyhoejbjerg@gmail.com og

Marie Louise Borgen 2896 6071,

sylslaborgen@gmail.com



Indendørsaktiviteter i Ølstykke

Strik og hygge

3. onsdag i måneden kl. 13-16

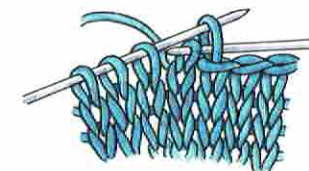
Første gang 16. januar 2019

Græstedgård, lokale 7

Jeg glæder mig til at se jer.

Inge Hjort, 4717 7650 eller

2142 0350, ihhnnypost@gmail.com



Værksted

Tirsdag kl. 9-12

Ungdomsskolens Værksted, Hindbærvangen 224, Smørum

Der kan arbejdes både med metal og træ.

Vi har mulighed for at bruge/låne ungdomsskolens værksteder, tirsdag formiddag.

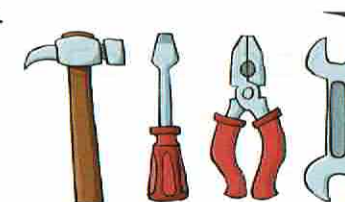
Der er svejseværk, boremaskine, træ og metaldrejebænk, afkorter, båndsav, båndpudser, afretter mv. Mulighed for lift til motorcykel og småreparation af en bil. Håndværktøj er begrænset.

Så fylder din hobby for meget på køkkenbordet, eller ønsker du bare at dele din interesse med andre. Så kom og se/brug faciliteterne, og lad os lære af hinanden. Al brug af maskiner er på eget ansvar.

Til værkstederne er der et kantine / møderum.

Henvendelse: Torben Jørgensen, 4717 6461.

tgjoer@stofanet.dk



Whist

Tid: Mandage, kl. 19.00

Sted Græstedgård lokale 10

Hør nærmere hos Inga Møller, hvis du har lyst til at spille, 3029 8028

Mail: uranus@webspeed.dk



"Hjælpende hånd"

Har du små praktiske problemer i dagligdagen. Så er der nu mulighed for hjælp. Jeg er "Den hjælpende hånd" i Ældre Sagen Ølstykke og mit navn er Lise Knudsen. Min hjælp må ikke tage arbejdet fra håndværkere eller kommunens folk, så jeg kan alene hjælpe dig med små praktiske opgaver ude og inde. Jeg kan også hjælpe dig med at skrive et brev og få det sendt med posten. Kun fantasien sætter grænser.

Hvis ikke du har en ledsager, kan jeg hjælpe med små-ture til f.eks. Indkøb, biblioteksbesøg eller lignende.

Har du hund, kat eller andre dyr kan jeg være behjælpelig med at passe dem, hvis du skal på week-end eller andet. Jeg vil komme og give mad og evt. lufte dyret.

Prøv at ringe eller skrive til mig og vi taler om mulighederne, tlf. 2945 0928, mail: lisekn51@gmail.com

Mit arbejde er gratis, men det koster 1,99 kr. pr. kørt km at komme til og fra dig og de km jeg kører for dig. Jeg skal ikke have udgifter ved det, jeg hjælper dig med, så hvis der skal bruges materialer, leverer du det selv, ellers skal jeg have betaling for materialer. Jeg ser frem til et godt samarbejde og lidt hjælp til dig.

Venlig hilsen
Lise



Susannes fod og voks klinik

Pas på fødderne hele året

Alm. Fodbehandling

Fodbad, klip, slib, oprensning, Fjernelse af hård hud, massage m. creme kr. 325

Voksbehandlinger - se prisen på hjemmesiden

Shellac - fødder én farve kr. 325

Behandling af patienter, der får Kommunalt tilskud

Mulighed for behandling i eget hjem + kørselstilskud

Gaveidé: køb et gavekort

Susanne Lorenzen
Vandmanden 82, 3650 Ølstykke
Tlf. 2740 8464

For mere info og priser—se min hjemmeside
www.susfodogvoks.dk



dermalogica
BioSurface Peel



Hos Clinique La Vie kan du få Dermalogica Expert Power Treatment - En perfekt ansigtsbehandling til dig der ønsker meget effektive og fantastiske resultater.

På billederne er vi igang med behandling på en kvinde på 63 år mod linjer og uens hudtone. Billederne er før og efter første behandling.

Kunne du også tænke dig en lækker behandling med gode resultater, så kom ind forbi klinikken eller ring på 60711222 og hør mere.

Du kan se alle vores behandlinger på www.clinique-la-vie.dk

Medbring denne annonce og få 20% i rabat på din bestilling.

CLINIQUE
La Vie

Rådhus Allé 10A - 3650 Ølstykke - Tlf. 60711222



Egedal Handyman

Lettere vedligeholdelse af hus og have -

Du kan altid
bede om et
tilbud det er
gratis

Jeg kan hjælpe dig med:



- Havearbejde - hækklipning o.a.

- Målearbejde inde- og ude

- Samling af møbler/ophængning af billeder m.m.

Har du andre opgaver, så ring og lad os få en snak om det

Egedal Handyman v/Flemming Larsen, Smaragdvej 6,
3650 Ølstykke
Tlf.: 4115 0976

Dyrene På Torvet

DIN LOKALE DYREHANDEL

Vi bringer gerne dine varer ud

Bestil på vores webshop www.dyrenepaatorvet.dk
eller kig ind i vores butik i Ølstykke.



Smukke akvariefisk

**Lækkert foder til
hund, kat, fisk,
fugl og gnavere.**

Åbningstider:

Man – fre: 10.30 – 18.00

Lørdag: 10.00 – 14.30

BRYGGERTORVET 4.B - 3650 ØLSTYKKE - TLF. 47178070

www.dyrenepaatorvet.dk