



Årsmøde 2017

***Afholdes onsdag, 15. marts 2017 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*

Lokalbestyrelsen for Ældre Sagen i Ølstykke



Formand

Ann Larsen

Smaragdvej 6

2044 0116 e-mail: anfl.larsen@gmail.com

Næstformand

Ole Koefoed

Dr. Ingrid's Vej 28

2572 3008 e-mail: okoefoed@gmail.com

It-koordinator

Mogens Laursen

Maglehøjvej 35

2028 6355 e-mail: m-lolle-l@hotmail.com

Kasserer

Erik Jørgensen

Violvej 3

4017 7066 e-mail: erikjoerg@gmail.comSocial-humanitær
Besøgstjeneste**Inge Hjort**

Andantevej 5, 4717 7650 eller

2142 0350 e-mail: ihhnnypost.@gmail.comSekretær
Bladredaktør**Hanne Knudsen**

Smaragdvej 14

3023 8096 e-mail: hgk@pc.dk

Motionskoordinator

Benny Bauner

Bjarkesvej 14

3049 4908 e-mail: bw.bauner@gmail.comSuppleant
Arrangement og
Rejser**Karsten Andersen**

Ryttervænget 6, 5191 3053

e-mail: toveogkarsten@gmail.com

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

Formanden har ordet

Så gik året 2016 med megen aktivitet i anledning af vores 25 års jubilæum.

Vi fejrede det ved årsmødet, og vi havde et stort åbent hus arrangement i august, hvor alle de frivillige kunne vise, hvad de byder på og sidst men ikke mindst en dejlig middag for alle de frivillige, der har ydet en kæmpe indsats i løbet af året. **Tusind tak for indsatsen, uden jer kunne vi jo slet ikke yde det vi gør.**

Vi har nu ca. 2800 medlemmer i Ølstykke og vi prøver at gøre noget for så mange som muligt, men vi ville gerne yde noget mere til dem, der har det slemt. De ensomme, de enlige, pårørende til sygdomsramte familier og dem der lige er blevet enker og enke-mænd, som mangler nogen til at samle op, så man kan komme videre.

I den forbindelse ville vi meget gerne have noget hjælp. Så er der nogen, der kunne tænke sig at yde en indsats på det socialhumanitære område, på It-området, der skal ud på plejehjemmene, eller hvis man er til sorggrupper eller lignende, så hører vi meget gerne fra jer.

Vi mangler også hjælp til at lave arrangementer og rejser, ligesom vi altid kan bruge hjælp på motionsområdet.

Vi har planer om at udvide bestyrelsen, så kom endelig ud af busken, hvis du skulle have lyst til at være med der.

Fra det nye år åbner vi kontor i lokale 4 på Græstedgård hver anden torsdag i lige uger fra kl. 12 til 13. Så kan vi ordne billetsalg, betaling og spørgsmål, om alt hvad vi laver.

Jeg håber der er nogen, der får lyst til at deltage i vores arrangements- og bestyrelses arbejde.

Rigtig god jul og et godt nytår fra hele bestyrelsen.

Husk årsmødet vi glæder os til at se jer den 15. marts 2017.

Ann Larsen

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

Kontoret på Græstedgård har i 1. halvår 2017 åbningstid, torsdage i lige uger fra kl. 12-13, hvor tilmelding og betaling ved fremmøde kan ske som anført under de enkelte arrangementer. Man kan i kontortiden også ringe på tlf. 6066 3650, og indbetaling sker da ved overførsel til vores konto i Nordea 1345 3497 378 523

Deadline til næste blad: 1. maj 2017

Mindeord

Et af vores bestyrelsesmedlemmer – Inga Blankenborg – er i forsommeren afdøet ved døden i en alt for tidlig alder.

Inga var på vej til ferie sammen med sin familie, men mødte ikke op som aftalt, og man fandt hende derefter død i sit hjem.

Vore tanker går til familien, for hvem det må have været et stort chok og en dyb sorg.

Inga var en utrættelig arbejdskraft i lokalbestyrelsen, hvor hun stod for vore mange arrangementer og rejser.

Mange vil huske Inga fra Toscana og Andalusienturene, som begge blev kæmpesucceser, ikke mindst pga. hendes grundige forarbejde.

Som underviser i engelsk gjorde hun ligeledes et stort arbejde, og jeg ved, at hun vil blive savnet af sit hold.

Ingas død kom helt uventet, og i lokalbestyrelsen er hun stærkt savnet. Hun var ret ny i bestyrelsen, men det mærkede vi ikke. Med sit gode humør og mange idéer var hun medvirkende til vores gode arbejdsklima og hun var en god kammerat.

Æret være hendes minde.

På lokalbestyrelsens vegne

Ole Koefoed
Næstformand



”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

Nye kontortider

Som nogen måske allerede har bemærket på side 3, så har vi udvidet vores kontoråbningstid til 2 gange om måneden på torsdage i lige uger.

Kontoret vil være åbent fra kl. 12-13 i lokale 4 på Græstedgård og her kan man tilmelde sig og betale for diverse arrangementer, stille spørgsmål vedr. vores virke eller bare snakke med os om, hvad I måtte have på hjerte.

Nytårskur

Fredag, 6. januar 2017 kl. 14-17.

Bibliotekssalen, Østervej 1

Kom og vær med til vores festlige tradition – gerne i nytårsskrullet.

Vi byder på et glas bobler med hjemmebagt kransekage samt kaffe og der vil også være mulighed for en svingom til musik udført af pianisten Per Bjørn.

Prisen er kun kr. 50,- pr. person for denne herlighed.

Tilmelding torsdag den 15. december kl. 11-12, ved personlig henvendelse på Græstedgård eller pr. telefon 6066 3650 i samme tidsrum.

**Betaling til bankkonto 1345 3497 378 523
senest 20.12.2016 mrk. KUR og navn
på indbetaler.**



Klinik for fodterapi



Fodterapeut

Anni Pedersen

Hørvænget 10 • 3650 Ølstykke

Tlf.: 2650 0363



Rundvisning på Roskilde Kloster

Mandag, 6. februar 2017 kl. 11.00

Vi mødes ved klosterets hovedport Sankt Peders Stræde 8 kl. 10.45.

Vi skal på rundvisning med en af klosterets egne guider, som kender klosteret og dets historie ud og ind. På rundvisningen ser man Ridder-salen, Den Røde Stue, Brahestuen og Klosterkirken.

Man hører om klosterets spændende historie, lige fra Sortebrødre munke-ne stiftede Sankte Catharinae Kloster i 1231, om klosterperioden, omvæltningerne omkring Reformationen, oprettelsen af Roskilde ad-e lige Jomfrukloster og helt frem til i dag, hvor klosteret fungerer som en selvejende stiftelse.

Guiden fortæller sjove og spændende historier om Sortebrødre munke-ne, klosterlivet, de adelige jomfruer og det nutidige Roskilde Kloster. Rundvisningen tager 1 time og 15 minutter.

Pris pr. person for rundvisning kr. 75.00

Pris pr. person for rundvisning og frokost på Cafe Vivaldi i Roskilde kr. 185.00 eksklusiv drikkevarer.

Tilmelding torsdag den 15/12 2016 eller torsdag den 12/1, 2017 kl. 12.00-13.00 på Græstedgård lokale 4, eller på tlf. 6066 3650 i sam-me tidsrum. Såfremt samkørsel kan tilbydes eller ønskes, bedes dette oplyst ved tilmelding. **Betaling til bankkonto 1345 3497 378 523 senest den 20/1 2017 mrk. ROS og navn på indbetaler.**

Kontaktperson: Karsten Andersen tlf. 5191 3053.



Frederiksberg Slot rundvisning

Tirsdag, 7. marts 2017 kl. 17.00 - mødetid kl. 16.45
ved indgangen til Slottet, Roskildevej 28 A
2000 Frederiksberg

Kom og besøg det 300 år gamle slot og se den smukke riddersal, hvor der stadig spilles op til Lanciers og vals til de store baller. Endvidere vises bl.a. det spændende Marmorbad, det Kinesiske Værelse, den formidable udsigt fra Flagaltanen og ikke mindst den smukke barokkirke. Desuden er det attraktive lille køkken, Prinsessernes Pandekage køkken igen blevet åbnet for publikum. Der er mange trapper undervejs, så turen kan ikke anbefales for dårligt gående.

Vi arrangerer efterfølgende spisning i Hansens Familiehøve, hvor der serveres dejlig bixsemad med bearnaise og spejlæg.

Pris pr. Deltager for rundvisning kr. 50. Pris pr. deltager.
For rundvisning og spisning i Hansens Familiehøve kr. 220 eksklusiv drikkevarer.

Tilmelding i kontortiden 26/1 og 9/2 fra kl. 12.00-13.00 på Græstedgård, lokale 4, eller tlf. 6066 3650 I samme tidsrum. Såfremt samkørsel kan tilbydes eller ønskes bedes dette oplyst ved tilmelding.

Indbetaling på bank konto nummer 1345 3497 378 523 Mrk. FRB samt navn på indbetaler senest den 15/2 2017

Kontaktperson: Karsten Andersen tlf. 5191 3053.



Årsmøde

Husk årsmødet 15. marts 2017 kl. 19.00 på Ølstykke Bibliotek
se dagsorden på forsiden af bladet.

"Havana" Mikkel Beha Eriksen

Onsdag, 29. marts kl. 15.15 i værestedet, Kirkebjergvej 8, Jyllinge



I samarbejde med Ældre Sagen i Gundsø inviteres til foredrag med Mikkel Beha Eriksen, skipper på det gode skib Havana.

Mikkel er jo et kendt ansigt fra TV2, Fri - huset og ikke mindst fra udsendelserne "Kurs mod fjernere kyster" med sønnerne Emil og Theis.

Siden Mikkel var helt lille, har eventyret og rejserne til søs med hans far Troels Kløvedal været en stor del af hans liv.

En eftermiddag med Mikkel er en rejse ud i den store forunderlige verden og alle de udfordringer, der følger med, når man slipper den velkendte hverdag og tager på eventyr.

Mikkel fortæller om at rejse med børn, om mødet med fremmede kulturer og glæden ved at krydse de store oceaner, men også om det hårde slid, det ind imellem kan være at få sine drømme til at gå i opfyldelse. Han viser billeder fra et langt liv på verdenshavene og klip fra TV-serien "Kurs mod fjernere kyster" og fortæller desuden om alt det, man ikke ser på TV.

Pris kr. 175. - Billetter sælges torsdag, 23. februar i kontortiden eller pr. tlf.: 2044 0116, inden 22. marts 2017.

Indbetaling på bank konto nummer 1345 3497 378 523 Mrk. Mikkel samt navn på indbetaler, senest 22.3.2017



Syng sammen

2. april 2017, kl. 13.00, Græstedgård, salen

Har du lyst til at deltage i en hyggelig søndag eftermiddag med madkurv og sang.

Vi begynder med at nyde vores medbragte mad og drikke i hyggeligt samvær med hinanden.

Så kommer Poul Thomsen og spiller nogle festlige melodier på sin harmonika og vi synger med.

Vi holder en lille pause, hvor vi nyder en kop kaffe/te og kage, som vi sørger for og derefter synger og spiller vi igen. Arrangementet forventes at slutte omkring kl. 16.30.

Der er ingen tilmelding, I skal blot møde op med godt humør, madkurv, drikkevarer og de sangstemmer i nu er forsynet med.



"Annonce"

Festsange

Festlige, sjove, personlige sange forfattes, også på kort tid og til ethvert formål. Næsten frit melodivalg. Du kommer med oplægget, så klarer jeg resten.

Kan du ikke komme til mig, for at snakke indhold og melodi, så kommer jeg gerne hjem til dig.

Du kan trykt ringe til mig, så finder vi ud af det. Jeg hedder **Eigil og har tlf. 4717 6150**

Forårsfest

Fredag 5. maj 2017, kl. 18.30 bibliotekssalen, Ølstykke

Vi serverer mad og kaffe og herefter danses der til musik fra Steen og Kjeld indtil kl. 22.30.

Prisen er uændret 150 kr. pr. person for spisning, kaffe og musik.

Vin, øl og vand kan købes til rimelige priser.

Tilmelding torsdag 23.3, torsdag 6.4 og torsdag 20.4.2017 alle dage kl. 12 -13 i lokale 4 på Græstedgård eller tlf. 6066 3650 i samme tidsrum.

Betaling til bankkonto 1345 3497 378 523 senest d. 24.4.17 mrk. FOR-ÅR samt navn på indbetaler.



Sort Sol

I efteråret 2017 påtænker vi at arrangere en tur til Sønderjylland, hvor vi kan se "Sort Sol" og opleve egnens seværdigheder både i Sønderjylland og også syd for grænsen i Nordtyskland, f.eks. Sønderjysk Kagebord, Tønder og Møgeltønder, Fridrichstadt og meget mere.

Der vil komme mere om dette arrangement i næste nummer af bladet.



Wien med fly i 5 dage Fra søndag 14. maj til torsdag 18. maj 2017

Vi flyver til Wien og kører med bus fra lufthavnen til vores hotel.

Næste dag tager vi på byrundtur med lokalguide og får også tid på egen hånd. Om aftenen bliver der mulighed for at opleve en ægte Heurigen Abend med middag og et glas vin - pris kr. 250.

3. dage kan vi besøge det kejserlige sommerpalads Schönbrunn som indeholder ca. 1700 værelser - pris kr. 180. Om aftenen bliver der mulighed for at overvære en flot koncert - pris kr. 300.

4. dag byder på en Wienerwald heldagstur, hvor vi kigger på et kloster, byer, vinmarker og besøger en vinbonde.

Rejsens pris kr. 4.675 - tillæg for enkeltværelse kr. 1.200.

Prisen inkluderer: flyrejse København-Wien t/r, lokal bustransport i Wien, hotelophold i delt dobbeltværelse, 4 x morgenmad på hotellet, rejselederassistance på hele rejsen, alle udflugter uden entreer samt alle lovpligtige skatter og afgifter. Fællesspisning om aftenen kan arrangeres for ca. 25 euro (ca. 180 danske kr.) pr. aften.

Tilmelding kan ske ved personlig henvendelse i kontortiderne på Græstedgård eller pr. tlf. 6066 3650 i samme tidsrum.

Arrangør: Riis Rejser. Rejsegarantnr. 1466

Kontaktperson: Ann Larsen, 2044 0116



Senior 5-kamp på bakken

Tirsdag, den 13. juni 2017

**Mødested: På Bakken foran indgangen til
Cirkusrevyen, kl. 11.00**

Vi skal rundt på Bakken, og kæmpe imod hinanden i en klassisk 5-kamp. Vi dyster i Bakkens mange sjove spil, hvor alder, højde og drøjde ikke er nogen hindring for at deltage.

I vælger selv tempoet og der er mulighed for at indlægge pauser efter behov. Inden start introduceres vi til 5-kampen af en af Bakkens medarbejdere. – Løjerne varer ca. 1 time og derefter uddeles præmier til vinderen og taberen på hvert hold.

Bagefter spiser vi frokost på Bondestuen, hvor der serveres det store kolde bord.

Pris: kr. 245,00

Tilmelding torsdag 4.5., 18.5. og 1.6.2017 alle dage kl. 12-13 på Græstedgård i lokale 4 eller tlf. 60663650 i samme tidsrum.

**Betaling til bankkonto 1345 3497 378 523 senest d. 1.6.17
mrk. Bakken samt navn på indbetaler.**



Bliv frivillig

Har du lyst til at blive frivillig, så mangler vi hjælp til gymnastik, besøgsvenner, andet humanitært arbejde, IT og andet praktisk arbejde. Vi mangler også IT-kyndige, som kan hjælpe på plejehjemmene. 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 informationsservice.

Vil du gerne holdes informeret om nye aktiviteter, arrangementer, udflugter mm., som vi ikke har fået med i vores blad, og/eller vil du gerne have en "husker" når det er tid for tilmelding til planlagte arrangementer, så send din e-mailadresse til okoefoed38@gmail.com

Vi bestræber os på at udsende e-mails, så ingen andre end du selv kan se din adresse. Husk også vores hjemmeside: www.aeldresagen.dk



Niels Larsens Bogtryk Aps *Kopi - Print - offset - Stans - Præg - Bogbind*

Tlf. 47 17 45 56 – Fax 47 17 86 46

E-mail: nlbtryk@nlbtryk.dk

www.nlbtryk.dk



Ølstykke
FYSIOTERAPI
og træning



Få lagt et program af en af vores daglige fysioterapeuter

WWW.ØLSTYKKEFYS.DK – TELEFON: 47178647 – JOHANNEDALSVEJ 17, 3650 ØLSTYKKE



Lørdagsrabat

30% på wellnessmassage

Hver lørdag kan du få wellnessmassage med rabat. En 1½ time koster 190 kr. og 1 time koster 315 kr.



Gælder kun ældresagen

50% på 3 mdr. træningsabonnement

125 kr. pr. mdr. ved kontant betaling af hele perioden. Tilbuddet gælder ved køb i juni, juli og august 2016



Gælder kun ældresagen

50% på ultralydsscanning

Du kan få lavet en ultralydsscanning til halv pris. Tilbuddet gælder juni, aug 2016



Autoservice & Dækcenter

Bygmarken 9 A, 3650 Ølstykke tlf. 2125 0653

Vi laver alt inden for autobranchen

Hjulskift inkl. opbevaring kr. 349

**Medlemmer af Ældresagen får 20%
rabat i vores Pavacenter og på stort
service på værkstedet**

PAVA

- mod rust



SUNDE FØDDER
giver plads til større
velvære og livsglæde

Fundamentet for din krop er dine fødder.
Pas godt på dem og nyd livet uden
unødvendige smerter.

Kom til os med dine problemer
– vi har fod på det!



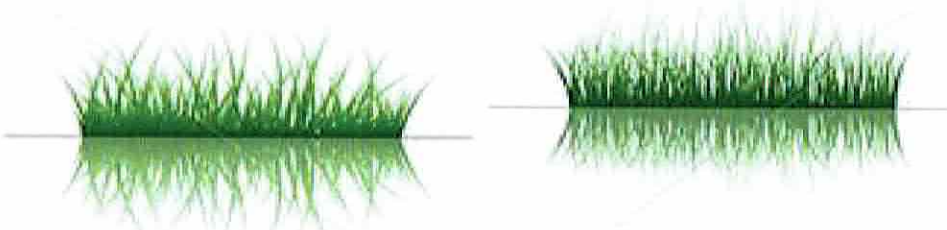
Rådhus Allé 12, 3650 Ølstykke · Mail: kontakt@mp-fodterapi.dk
Tlf: 4717 3233 · 2616 3833 · www.mp-fodterapi.dk

Kan du undervise i tysk eller fransk ?

Vi har fået flere henvendelser fra medlemmer, som gerne vil lære tysk og fransk og de efterlyser derfor hold, hvor dette kan lade sig gøre.

Vi ville gerne starte hold op, men mangler undervisere, så hvis du kan hjælpe os, vil det være rigtig fint.

Hvis du har lyst til at undervise i et af de to sprog kan du ringe til Ann Larsen, tlf.: 2044 0116 eller maile til anfl.larsen@gmail.com



Gå godt
gå til Statsautoriseret
Fodterapeut

V/Kira Weile

Niels Olsens Vej 4
3650 Ølstykke
(Ved ALDI)

Tlf. 4717 1729

Undervisning i Ølstykke

Engelsk hold 1

Tirsdage kl. 10.00-12.00 på Græstedgård i lokale 10

Underviser Helle Arnø, tlf: 4717 2453, mail: helle.arnoe@gmail.com

Holdet fuldttegnet

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

Engelsk hold 2-Let øvede

Tirsdage kl. 10.00-12.00 på Græstedgård i lokale 9

Engelsk samtale, vi taler kun engelsk i undervisningen.

Margrethe Maibøll, tlf.: 6047 4524

mail: mmaiboell93@gmail.com

Holdet er fuldttegnet

Grundgebyr kr. 50,00 ekskl. bøger. Beløbet indbetales på konto nr.

Engelskhold 3 - Lidt øvede og øvede

Onsdage 10.00-12.15 på Græstedgård i lokale 10

Underviser: Kamal Khan, tlf.3051 3631, 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. 3051 3631, 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

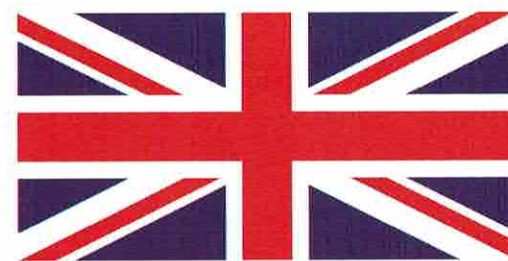
Engelskhold 5 - begyndere

Fredage kl. 10-12 på Græstedgård

Underviser 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 ENG 5



Undervisning i Ølstykke

IT-kurser og aktiviteter Forår 2017

Tid: Tirsdage kl. 09.30 – 12.00 **Sted:** Græstedgård lok. 5

Hold 3A Begynderhold (intet eller lidt PC-kendskab) 6 – 8 gange.

Undervisningen varierer efter ønsker og behov, med vægt på brug af internet, mail, NEM-ID mm.

Pris: 120 kr. for materialer og kaffe/the.

Sæsonstart: **Februar 2017** – dato aftales med underviser.

Underviser: Lisbeth Engberg-Andersen

Tid: Torsdage kl. 09:30 – 12.00 **Sted:** Græstedgård lok. 5

Hold 4. Billedbehandling (kræver noget PC-kendskab)

6 – 7 gange. Da programmet Picasa er udgået, anvendes andre gratisprogrammer fra Windows 10 eller Google.

Bemærk: Det er en forudsætning for at arbejde på egen medbragt bærbar PC, at den er med installeret Windows 10! Alternativt kan en skolecomputer lånes den enkelte undervisningsdag!

Pris: 120 kr. for materialer og kaffe/the.

Sæsonstart: **Februar 2017** – Dato aftales med underviser.

Underviser: Svend T. Jensen

Tid: Onsdage kl. 09.30 – 12.00 **Sted:** Græstedgård lok. 5

Hold 5. Tekstbehandling og regneark (kræver noget PC-kendskab) 7 – 8 gange. Vi bruger programmet "Libre-

Office" (gratis) – kan installeres 1. gang. Lidt hjemmearbejde påkrævet. Lær at lave invitationer, sange, indsætte billeder i tekster m.v. Vi slutter af med lidt om brug af regneark.

Pris: 120 kr. for materialer og kaffe/the.

Sæsonstart: **Februar 2017** – Dato aftales med underviser.

Undervisere: Ole Gottlieb (Tekstbehandling) og
Ole Koefoed (Regneark)

Undervisning i Ølstykke

Tilmelding til IT - kurser

Aeldreundervisning.oelstykke@gmail.com, på IT-caféerne og i kontortiderne på Græstedgård – se side 3.

IT-caféer (kræver ikke tilmelding)

Tid: Tirsdage kl. 10.00 – 12.00 **Sted:** Græstedgård lok. 4

Tid: Torsdage kl. 10.00 – 12.00 **Sted:** Græstedgård lok. 4

Hjælp til PC'er, programmer, Tablets, I-pads og Smart phones.

Pris pr gang: **10 kr. for deltagelse incl. kaffe/the og småkager.**

Sæson start: **Tirsdag d. 31. Januar 2017 hhv. Torsdag d. 2. Februar 2017.**

Slægtsforskningscafe

Er du interesseret i slægtsforskning og har du lyst til at være sammen med andre slægtsforskere for at udveksle erfaringer om kilder og hjælpe-redskaber 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"

Som med IT-cafe'erne kræver det ingen tilmelding - vi mødes hver onsdag kl. 09.30 - 12.00 på Græstedgård - lokale 4.

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

Sæsonstart: **Onsdag d. 1. Februar 2017.**



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

Vi cykler 2 ture, en kort på ca. 20 km og en lang på ca. 40 km i moderat tempo. Efter ca. 10 km holder vi en fælles pause.

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

Cykelhjelme er obligatorisk.

Hør nærmere ved Helle, 2073 1893 eller Janne 4717 6004



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 kroket, halvt golf og helt sjovt.

Få frisk luft ude og motioner inde.

Pris kr. 100 pr. sæson.

Karsten Andersen, 5191 3053,
mail: toveogkarsten@gmail.com



Motion og friluftaktiviteter

Lege og samvær i naturen

Tid: kl. 12.30-ca. 16, 29. 3, 26.4., 24.5, 21.6.

(sommerafslutning),

30.8, 27.9., 25.10, 22.11(sæsonafslutning)

Sted: ved Ølstykke Bibliotek

Vi leger efter samme "opskrift" som hidtil, idet der dog vil blive plads til relevante og accepterede nyskabelser. Hertil kommer, tillige teoretiske opgaver om naturen og om vores Guldalder-digtere. Der er plads til nye interesserede.

Esther 4717 8077 eller Jens 4710 1301



Lystfiskeri/Ældrefisk

Tid: 1. mandag i måneden kl. 14-17

Sted: Græstedgård, lokale 5

Klubsamvær, foredrag, fisketur, fælles kørsel
Rudi Westergaard, 6013 3500

Fiskestangen@58100642.dk

Pris: kr. 10 for møde inklusiv kaffe,
kr. 100-250 for fisketur.



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 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



Motion og friluftsskiviteter

Stavgang

Tid: Onsdage kl. 13.00

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. 4717 9201



Stræk og bøj

Tid : Mandage kl. 10-12 indtil april.

Sted Ølstykke Hallen og Badmintonhallen.

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

Zumba hver 3. mandag, massagebolde ca. hver anden 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



Traveture kort 4-6 km

Tid: Torsdage kl. 10

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 10-12 km

Tid: Torsdage kl. 10.00

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, 24.2., 10.3., 24.3., 7.4.2017.

Henvendelse til Kluk Beck-Hansen, 4071 7147, klukpost@jubii.dk



Bridge

Sted: Græstedgård, lokale 10

Tid: Torsdage kl. 13.00-17.00

Aktivitetsansvarlige: Helen & Geo Jensen, 4717 9396, helengeo@mail.dk



Dameværelser

Sted: Græstedgård

Udflugter, madlavning og samvær mv. kun for kvinder

Jomfruburet

Torsdage i lige uger kl. 18.30-22 - Sted: lokale 11 - fuldttegnet

Ulla Hautop Jensen 3027 9617, ullah.jensen@gmail.com

Tove Bauner 2866 2624, tovebauner@gmail.com

Pigekammeret

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

Lizzi Stokkendahl, 4717 9865, stokkendahl@cdnet.dk

Jette Weikop, 4716 1050, weikop@pc.dk

Dameværelse

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

Lilli Beck, 4086 1632, lillibeck@live.dk Jytte Hansen 3091 1446

Fruentimmerne

Torsdage i lige uger, kl. 14-17 - Sted: Lokale 5

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

Nymferne

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

Kirsten Andersen, tlf. 2122 8425 kiand49@hotmail.dk

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

Indendørsaktiviteter

Herreværelser

Sted: Græstedgård

Udflugter, madlavning og samvær mv. kun for mænd.

Herreværelset

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

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

herrer3650@live.dk

Karlekammeret

Torsdage i ulige uger kl. 14-17. - lokale 4 - fuldttegnet. Kai Normann Andersen, 4717 9782, Jytte.normann.andersen@post.tele.dk

Loge III

Torsdage i lige uger kl. 14-16 - lokale 4 - fuldttegnet

Arne Hviid, 6018 5887, arhviid@youmail.dk

Bjørnebanden

Onsdage i lige uger, kl. 13-17 - lokale 9

Poul Thomsen, 4497 6114, 5151 2728, pth@cool.dk

Tilflytterne

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

Poul Erik Dahl, 2725 6750, pedahl@live.dk og Mogens Schrøder

Jazz-dans

Tid: 12. marts 2017 kl. 14-18

Sted: Bibliotekssalen

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

Pris kr. 40,00. Inge Hjort



Linedance

Hver tirsdag, Græstedgård, Salen

kl. 13.15 -14.30 let øvede plus.

Kl. 14.40-15.55 let øvede og begyndere

Nye deltagere er velkomne.

Pris kr. 300 pr. halvår

Ketty Jørgensen, tlf. 47 17 99 81, 40 35 97 81,

kettyhoejbjerg@gmail.com



Indendørsaktiviteter

Literaturkredse

Græstedgård.

2. tirsdag i måneden kl. 10-12, Birgit W. Nielsen, 4717 8091

3. tirsdag i måneden kl. 13-15.

Jytte Præbel, 2617 5246.

4. tirsdag i måneden kl. 10-12.

Hanne Træholdt .6177 8603

1. onsdag i måneden kl. 10-12.

Lizzi Stokkendahl 4717 9865

2. onsdag i måneden kl. 10-12

Tove Bernskov 20 43 00 47. Her er plads til nye medlemmer.

4. onsdag i måneden kl. 10-12, Grethe Holmberg 4498 0092.



Mad og samvær

Første torsdag i måneden. fra januar til maj, kl. 16.00 til 19.30

Sted: Hampelandskolen, hjemkundskabslokalet.

Vi laver alle former for mad.

Det nye danske køkken, mormor-mad og bagning.

Du kan også selv komme med forslag til dagens emne.

Udgifterne til råvare, er vi fælles om.

Holdet er fuldttegnet, men nye elever kan komme på venteliste.

Birgitte Friis-Mikkelsen.

Tlf. 2624 8218.



Maleklub

1. og 3. tirsdag i måneden kl. 15.00-18.30 september-april

Sted: Græstedgård lokale 7

Akrylmaling 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 tlf.. 3023 8096, hgk@pc.dk



Indendørsaktiviteter i Ølstykke

Sangaftrner

26.1., 23.2., 23.3. 20.4., 18.5.2017 - Bibliotekssalen

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: 5/1- 19/1-2/2-16/2-2/3-16/3-6/4-27/4-
11/5-30/5 alle dage kl. 13.00

Sted: Ølstykke Kro

Pris: kr. 110

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



Stolegymnastik

Tid: mandage kl. 13-14,

Sted: Biblioekssalen

Ulla Hautop Jensen

3027 9617, ullah.jensen@gmail.com

og Ketty Jørgensen, tlf. 4717 9981

4035 9781, kettihoejbjerg@gmail.com



Indendørsaktiviteter i Ølstykke

Strik og hygge

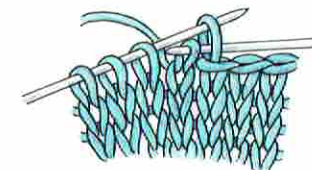
3. onsdag i måneden kl. 13-16

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.

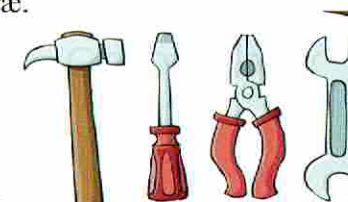
Vi har fået mulighed for at bruge/låne
ungdomsskolens værksteder, tirsdag
formiddag.

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, tlf. 4717 6461.

tgjoer@stofanet.dk



Whist

Tid: Mandage, kl. 18.30

Sted Græstedgård lokale 8

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



Er du interesseret i historie

Kunne du tænke dig at være sammen med andre med historisk interesse?

Historie er et MEGET vidt begreb, så derfor må det naturligvis afgrænses, for at du kan svare positivt på dette!

Vi har nogle bud på hvad historie **kunne** være og hvis du er interesseret kan du rekvirere materiale herom hos **Mogens Laursen, 2028 6355, m-lolle-l@hotmail.com**

Skriv til bestyrelsen hvis emnet har din interesse, og også hvis du kunne tænke dig at byde ind med perioder eller emner der kunne tages op.

Vi samler så ideer, ønsker og tanker sammen, med henblik på at starte en eller flere grupper, hvor der kan samles et passende antal interesserede!

Vi forestiller os at en gruppe interesserede – måske 8 til 16 personer danner en selvstyrende gruppe og mødes med aftalte intervaller (hver eller hver anden uge eller engang om måneden) til udveksling af viden, måske med en foredragsholder udefra, - eller måske tager I på besøg på museer eller samlinger. Tanken er nærmest som vores dame og herreværelser, blot med et fast historisk udgangspunkt.

Er der basis for en eller flere historiegrupper, inviterer vi til et orienterende møde med de relevante interesserede, hvor forventninger kan afstemmes og det praktiske aftales.

Send en mail til: historie-oelstykke@hotmail.com

eller fortæl os om dine ønsker under vores kontortid på Græstedgård. I det nye år er der kontortid 2 gange om måneden – se tid og sted i bladet.

Ud over hvad du kunne ønske at deltage i, skal vi bruge Navn, adresse, telefonnummer og/eller mailadresse.

Alle vil få svar, senest i løbet af februar, om det videre forløb!

Susannes fod og voks klinik

Få fødderne gjort sommerklar

Alm. Fodbehandling

Fodbad, klip, slib, oprensning,
Fjernelse af hård hud, massage
m. creme kr. 300



Voksbehandlinger

Shellac, hænder/ fødder kr. 300
Behandling af patienter, der får
Kommunalt tilskud

Mulighed for behandling i eget hjem + kørselstilskud

Gaveidé: køb et gavekort

Susanne Lorenzen
Vandmanden 82, 3660 Stenløse
Tlf: 2740 8464
For mere info og priser—se min hjemmeside
www.susfodogvoks.dk
suslorenzeng@gmail.com



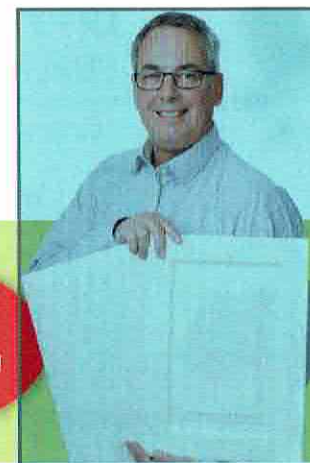
Susanne Lorenzen,
Lægeexam. fodplejer
og kvalificeret

Nye låger

– monteret på **1** dag

Skift kun låger og evt.
skuffer, bordplade og...
**dit køkken bliver som
nyt med låger efter mål!**

Danmarks eneste
landsdækkende kæde
– din garanti for trykthed
og kvalitet!



**KØKKEN-
RENOVERING**

KØKKEN · BAD · GARDEROBE

Ring og få et **gratis** hjemmebesøg!

FLEMMING PALLIS TLF. 6043 8200

WWW.OKKR.DK

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.

- Malerarbejde 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

Tlf.: 4115 0976 – E-mail: larsenf24@gmail.com.

Egedal Handyman v/Flemming Larsen, Smaragdvej 6, 3650

Dyrene på Torvet

Din dyrehandel i Ølstykke

Du kan få bragt dine varer hjem til din hoveddør når du bestiller på:

WWW.dyrene paatorvet.dk

Levering kr. 29,-

Gratis levering ved køb for over kr. 400,-

Kom og besøg os i butikken

vi har både akvariefisk og gnavere.

Åbningstider:

Man-fre 10.30 – 18.00

Lørdag 10.00 – 14.30



Bryggertorvet 4 B - 3650 Ølstykke - tlf.: 47 17 80 70

