

Ældre Sagen

Ældre Sagen

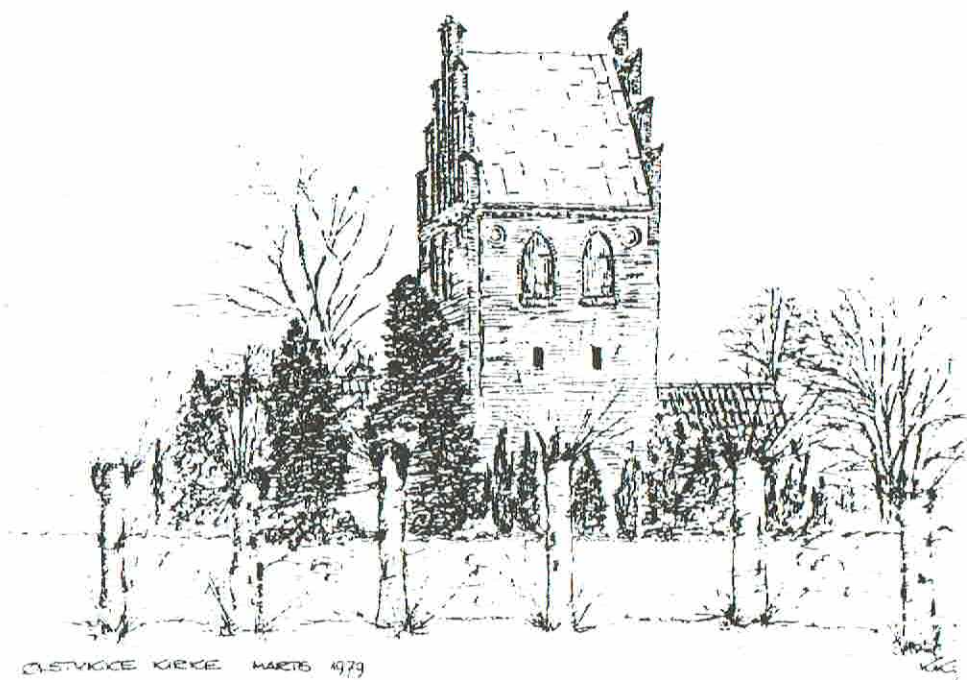


-er alles sag

Ølstykke

Informationer fra Lokalkomiteén

Nr. 21 11. årgang januar 2002



ØLSTYCKE KIRKE MARTS 1979

Lokalkomiteen for Ølstykke

Formand: Kredskomiteen	Per Fjellander Tlf. 47 17 94 20 E-mail: perlis@ofir.dk
Næstformand:	Aase Moestrup Tlf. 47 10 13 01
Kasserer:	Ejgil V. Caspersen Tlf. 47 17 86 53
Arrangementsudvalg:	Birthe Christiansen Tlf. 47 10 01 55
Lokalkomiteemedlem: Arrangementer	Birgit Randløv Tlf. 47 10 02 52
Lokalkomiteemedlem: Ældrepolitik	Palle Berg Tlf. 47 17 46 87
Lokalkomiteemedlem Sekretær	Kirsten Orbe Tlf. 47 17 40 59
Leder af besøgstjenesten:	Gerda Johnsen Tlf. 47 17 60 64 Hverdage kl. 19-19.30
"En hjælpende hånd" Koordinator	Jette Fredenslund Tlf. 47 16 17 57

Formanden orienterer:

Ældresagen er ved indgangen til år 2002 en stærk og slagkraftig organisation med godt 400.000 medlemmer. Det har politikerne også fundet ud af, eksempelvis deltog de nyudnævnte ministre, Ulla Tørnæs og Bent Bendtsen, i Ældresagens formandsmøde på Nyborg Strand i oktober i en paneldebat og kom i den forbindelse ind på en række emner, der senere dukkede op i valgkampen.

Det siger jo lidt om Ældresagens betydning at så højt placerede politikere benytter vor forening som et spejl for deres ideer og politiske tiltag.

På det lokale plan går det også ganske godt. Ældresagen i Ølstykke har i dag over 1550 medlemmer, hvilket betyder, at vi har over 10% af vor bys befolkning som medlemmer. Ganske godt !!

En del er med i foreningen blot for at støtte foreningen og det gode formål. Andre går med på traveture, spiller petanque, bowler, synger, dyrker gymnastik, benytter i det hele taget vores aktiviteter.

Som måske den vigtigste del af Ældresagens virke skal nævnes vore socialhumanitære opgaver, besøgstjenesten, demensaflastning, hjælpende hånd m.m..

Mennesker er forskellige, også vore medlemmer, men vi kan alle en dag få brug for hjælp. Så er det rart at vide, at man som medlem kan få støtte af skatteeksperter, jurister m.m. i Ældresagens hus i Vester Farinagsgade.

For de rejselystne prøver vi at arrangere en tur, ifald interessen er til stede.

Jeg vil slutte med de bedste ønsker for det nye år.

Venlig hilsen
Per Fjellander

Bliv besøgsven/demensafaster

Du vil få en positiv og givende
fritidsaktivitet til glæde både
for dig selv og andre.

Som besøgsven lover du et ugentlig besøg hos en ensom borger – de fleste ældre.

Besøgets varighed 1 ½ - 2 timer.

Inden du begynder som besøgsven, har du og lederen af besøgstjenesten en samtale om det at være besøgsven – og du får tilbudt deltagelse i et 1-dags basiskursus for frivillige social-humanitære medarbejdere.

Kurset betales af besøgstjenesten.

Du kan møde de øvrige besøgsvenner ved vore møder, der afholdes 5 gange om året, altid den sidste tirsdag i en måned fra kl. 14 – 17.

At være besøgsven er et godt ulønnet job. Alle udgifter betales af besøgstjenesten.

Yderligere oplysninger fås ved henvendelse til leder af besøgstjenesten – Gerda Johnsen – tlf. 47 17 60 64.

Hjemmehjælperen besøgte den herlige friske Anton (95 år) for at forberede lidt julehygge. De kom til at tale om familie, om hans 3 sønner, om børn og bekymring.

Anton kendte det godt, "men ...", som han sagde, "det er ligesom jeg er begyndt at slappe lidt af, nu da den yngste af knægtene er kommet på plejehjem".

"En hjælpende hånd"

En hjælpende hånd er et tilbud til handicappede og syge såvel unge som ældre om en håndsækning, der hvor hjemmeplejen ikke tilbyder hjælp. Hjælpen er gratis, men udgiftsfri for hjælperen. Man skal betale udgift til transport (p.t. 1.58 kr. pr. km.), hvis man vil benytte en hjælper som ledsager og transporten foregår i dennes bil.

En hjælpende hånd påtager sig ikke opgaver som tilbydes af hjemmeplejen.

Vores folder er udlagt i Socialforvaltningen, på Biblioteket og i Engbo, ligesom hjemmeplejen og ældrekonsulenten har foldere til udlevering.

Ønsker man at benytte sig af En hjælpende hånd, skal man kontakte Jette Fredenslund på tlf. 47 16 17 57.

Ølstykke Bageri

ved Anette & Henrik Hansen
Frederiksborgvej 25
St. byen • Ølstykke

Byens ældste forretning
anno 1896



47 17 80 01

Sangafterner.

Vores sangafterner er hyggelige og muntre. Vi er ikke de store sangtalenter, men vi kan lide at synge til Richards inspirerende musik. Foruden at bruge "Seniorsangbogen" er vi ved at opbygge et løsbladsystem med forskellige sange, det kan være viser, evergreens, salmer og meget andet, alt sammen efter deltagernes ønsker. Disse sange leveres af enten deltagerne eller Kirsten og Richard og genbruges år efter år.

Efter en times sang holder vi kaffepause 15- 20 min. hvor snakken går lystigt. Der er levende lys på bordene, kaffe, te og småkager ad libitum for 7,50 kr.. Vi slutter sangen kl. 21,00, men man er velkommen til at blive siddende og få sig en sludder bagefter.

Indtægten går til at dække det vi fortærer samt diverse administrations omkostninger f. eks. fotokopiering, indkøb af ringbind, plastlommer, porto m.m.. Det er ikke tanken at Æ.S. skal tjene på disse afterner, men arrangementet skal hvile i sig selv økonomisk.

I december afløses kaffe, te og småkager af gløgg og æbleskiver, og sidste sangaften i april har vi fællesspisning af medbragt mad og drikke. Venlig hilsen, Kirsten Orbe.

Sangafterner:

Sæsonen fortsætter med sangafterner d. 31/1 - 28/2 - 14/3 - og 25/4.

Vel mødt i Medborgerhuset Toftehøjgård kl. 19 til ca. 21.

Richard Brønnum og Kirsten Orbe.

Petanque

Hver tirsdag og torsdag kl. 13.00 – 15.00 i Græstedgårds Have

Henvendelse til: Henning Simonsen, Tlf. 47 33 49 69

Senior Petanque 2002

Igen i år skal vi have petanque-turnering.

De indledende runder skal afvikles i perioden **1. Maj - 30. Juni 2002.**

Lokalkomiteen vælger én bestemt dag indenfor ovennævnte periode.

Kredsfinalen spilles den **12. August 2002.**

Den festlige finale i Tivoli afvikles torsdag den **29. August 2002.**

Deltagere skal være medlem af Ældre Sagen og fyldt 50 år, og man må kun deltage i de indledende runder eet sted.

Enbdelig medddelelse om spilledag for den indledende runde vil blive meddelt senere.

Spadsereture med Ældresagen.

Det er morgen, og jeg vågner brat ved vækkeurets kimen. Lidt fortumlet slukker jeg det, og så går det op for mig, at det heldigvis er torsdag, jeg skal ud at gå med Ældresagen. Efter morgenmad og kaffe klæder jeg mig varmt på og tager de gode travesko på, så er jeg parat til at mødes med de andre kl. 10.00 enten på Ølstykke Stations busholdeplads i lige uger eller på Bryggertorvet i ulige uger.

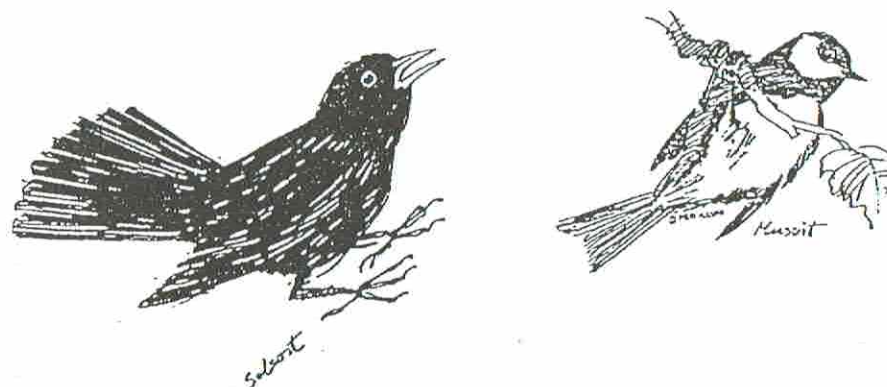
Vi er en del ældre, der går ture sammen, vi er faktisk to hold, fordi de, der går godt og kan trave lidt længere og hurtigere, går med Lillian, mens vi andre, der har småskavanker og ikke kan gå så langt og også langsommere, går med Frede. Nu har jeg selv kun gået med Frede, fordi jeg har kredsløbsforstyrrelse i benene, men jeg kan i hvertfald fortælle jer, at vi har det morsomt, vi holder lidt pauser ind imellem for at kigge på huse, landskabet eller hvad vi nu synes, og så går snakken hele tiden uafbrudt om alt muligt, det er den langsomme, der sætter tempoet.

Jeg skriver om dette, fordi jeg ved, at der sidder mange ældre rundt omkring, der ville have godt af en spadseretur i frisk luft en gang om ugen i samvær med hyggelige mennesker. Vi går små to timer rundt forskellige steder i Ølstykke, det langsomme hold går ca. 3-5 km det hurtige 7-9 km.

Vi er folk i alderen op til 87 år, så der er ingen grund til at blive væk, fordi man synes, at man er for gammel eller for dårlig, se at komme ud af stolen og mød op en torsdag, så du selv kan prøve, hvordan det er at få rørt benene og få frisk luft i lungerne, så kan du bedre bedømme, om det er noget for dig, især på det langsomme hold kan vi godt bruge dig, man behøver ikke at møde op hver torsdag, der er ingen mødetvang.

Husk på, at julens gode mad sætter sig let, hvis man ikke motionerer.

Jeg håber at se netop dig en torsdag.
Venlig hilsen Gertrud.



Hver torsdag kl. 10.00

Traveture

Vi traver hver torsdag året rundt, 3-5 km. og 7-9 km. Vil du være med, starter vi fra Ølstykke Station (ved busserne) i lige uger og fra Bryggertorvet i Gl. Ølstykke i ulige uger. Sidste torsdag i måneden i lige uger (Ølstykke St.) kører vi væk fra Ølstykke. Ingen tilmelding, bare mød op.

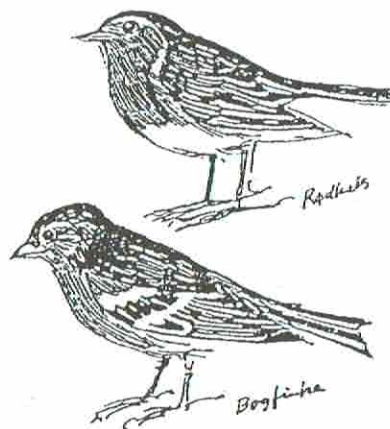
Hvis du ønsker at gå knapt så langt og i et lavere tempo
Så ring til: **Frede Ørnebjerg, tlf. 47 17 84 66**
Lillian Sørensen, tlf. 47 17 76 71

Årsmøde

Årsmødet er sat til den 6. marts 2002 kl. 1900 i bibliotekssalen.

Dagsorden m.m. vil blive annonceret i Lokalavisen, Ældresagens blad - Det sker - og ved opslag i de lokale butikker.

Vi glæder os til at se mange medlemmer til årsmødet.



SuperBrugsen

Stil krav - det gør vi

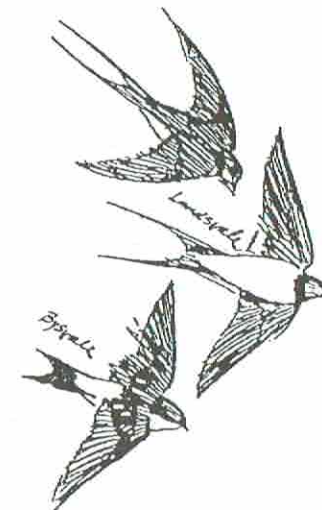


Åbningstider:

SuperBrugsen

Bryggertorvet 1
Gl. Ølstykke - 3650 Ølstykke
 Hverdage kl. 9.00-19.00
 Lørdag kl. 8.00-16.00
 Bageren har åbent mand.-fred fra kl. 8.00
 Lørdag kl. 7.00-16.00
 Søndag kl. 7.00-11.00

Tlf. 47 17 80 03
Telefax 47 10 05 87



**Mariehøj
Bedemandsforretning**



Bedemand
Inge Haldrup

Personlig
døgnservice
Begravelse og bisættelse
ordnes overalt

Ring og få tilsendt
"Min sidste vilje"

Din lokale bedemand
47 10 13 39

Aftaler kan træffes i Deres hjem eller på vores kontor
 Lejrevej 6 · 3650 Ølstykke · Fax 47 10 13 69
www.mariehøjbedemand.dk

STRÆK og BØJ

Vi fortsætter nu med 2. halvdel af 3. sæson med 86 tilmeldte (forygende), men der er altid plads til 1 til.

Vi hygger os med gymnastik, badminton, softtennis, håndbold, hockey m.m. Desuden danser vi folkedans med spillemandsmusik kl. 11-12 den sidste mandag i måneden. Denne dag medbringer de, som har lyst madpakke, som spises i cafeteriet, hvor vi også synger en sang eller to, snakker og spiller måske backgammon.

Rigtig godt nytår til jer alle.

Aase.

Henvendelse til Lillian Sørensen, tlf. 47 17 76 71.

BOWLING hver tirsdag kl. 12-13 13-14 14-15 hos Center Bowl i Stenløse.

Som tidligere nævnt slutter sæsonen tirsdag den 26/3-02.

Pris pr. md. forud kr. 85,00. (excl.sko). Skolejen – som betales ved udleveringen af sko – udgør 5,00 kr. pr. deltager pr. gang og inkluderer én kop kaffe/te.

I september og november, blev der afviklet bowling stævner i henholdsvis Helsingør og Hillerød, vi deltog begge steder med 3 hold. I Helsingør blev det til een 2. plads for hold, og een 2. plads individuelt. I Hillerød fik vi ingen topplacering, idet alle spillede under daglig standard. Efter stævnerne var der buffet og hyggeligt samvær.

Ventelisten er åben, så er du interesseret kan henvendelse ske til:

Frank Brandenburg tlf. 47 17 73 31.

Litteraturkreds

Toftehøjgård Medborgerhus

Henvendelse til **Grethe Madsen**, tlf. 47 17 51 26 eller til

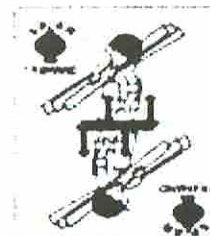
Jette Fredenslund, tlf. 47 16 17 57.

Erindringsværksted

Toftehøjgård Medborgerhus

Henvendelse til **Lillian Sørensen**, tlf. 47 17 76 71.

& RÅD Værebro
DÅD Tømmerhandel a/s
BYGGECENTER PROFFEN



Lyshøjvej 14 - 3650 Ølstykke - Tlf: 47179944 - www.vaerebro.dk

Amatør Revy.

Vi har en hilsen fra Ølstykke Amatorszene, som vi gennem flere år har moret os sammen med.

Ældre Sagen er specielt inviteret til at komme til forpremiere på deres revy, som de har planlagt opført sidst i marts eller først i april.

Datoen er endnu ikke fastlagt, så hold øje med Lokalavisen "Uge Nyt", hvor datoen vil blive annonceret.

I sne står urt og busk i skjul,
der er så koldt der ude,
dog synger der en lille fugl
på kvist ved frosne rude.

Giv tid! giv tid! -- den nynner glad
og ryster de små vinger, -
giv tid! og hver en kvist får blad;
giv tid! -- hver blomst udspringer.

Giv tid! og livets træ bli'r grønt,
må frosten det end kue,
giv tid! og hvad du drømte skønt,
du skal i sandhed skue.

Giv tid! og åndens vinterblund
skal fly for herlig sommer,
giv tid! og bi på Herrens stund,
- hans skønhedsrige kommer.

Sundhedsråd

Kaffe uden fløde-
skal man ikke blive fed af.
Kaffe uden sukker-
får ens vægt til at gå nedad.
Kaffe uden kaffe-
det er særligt sundt.
Men man føler sig så fjollet,
når man sidder og rør rundt.

www.danskebank.dk

Vi har åbent - altid

I Danske Bank har vi åbent, når det passer dig.
Personlig betjening døgnet rundt. Ring til
din afdeling eller på 70 12 34 56.

Danske Bank

Auto-Brandt

v/Kenneth Brandt

Auto- & undervognsbehandling

Mød os på WWW.Auto-Brandt.dk

Udlejrevej 31

Værksted nr. 11-12

3650 Ølstykke

Tlf.: 4717 8885

Bil: 4013 3702

Fax: 4717 8823



— Hør nu her, en sag kan ses fra to sider.

— Absolut, og vi ser den fra hver sin!



— Man kan opbevare
alt i spiritus –
undtagen en
hemmelighed.

Slapsvanse eller hva !!!!

Det er aldrig for sent for aldrende slapsvanse at lægge deres liv om. Kroppen har en forbløffende evne til at helbrede sig selv, forudsat at skaden ikke er for stor. Det er ligesom at hugge bremserne i, men man har selvfølgelig brug for en vis bremselængde, den er til gengæld kortere end man tror.

Spiser du fisk bare to gange om ugen, har du halveret risikoen for et slagtilfælde. Spiser du meget frugt, grønt og fiber sænker du blodtrykket og nedsætter risikoen for hjertesygdomme.

En rask tur på en halv time 4 gange om ugen nedsætter ligeledes risikoen for hjerteanfald.

Holder du op med at ryge, sker der et drastisk fald af kulilten i blodet, det bliver mindre klæbrigt og risikoen for hjerteanfald falder.

Fibre i frugt, grøntsager og kornprodukter kan medvirke til at styre blodsukkerniveauet hos mange type 2-diabetikere og måske sænke behovet for medicin.

Vægttræning giver mere styrke, hjælper mod knogletræthed og mindsker knæsmærter hos gigtpatienter. Hvis du vejer for meget, kan det være en god ide at skære ned på kalorierne, det kan sænke blodtrykket og i nogle tilfælde nedsætte risikoen for at få sukkersyge.

Budskabet er klart: Hvis du vil forbedre dit helbred, er du måske nødt til at lave lidt om på din hverdag. Men hvis du er parat til at få en ny livsstil, kan belønningen blive kolossal.

MOTION + opbygning af sociale relationer. Det er godt at have venner, men endnu bedre at gøre noget for andre, så kommer vennerne af sig selv.

TÆNK POSITIVT, man dør ikke nødvendigvis af en sygdom, men måske af bekymring over den, man øger sine stress-hormoner, og det tåler hjertet ikke.

Hilsen Aase.

Glasset og livet

Den sidste dag før ferien stod en professor foran sit hold med en del effekter. Da forelæsningen begyndte tog han lydløst et stort tomt syltetøjsglas, som han fyldte med sten – ca. 5 cm i diameter. Da der ikke kunne være flere sten i glasset, spurgte han de studerende: "er glasset fyldt nu?" Alle var enige om, at det var det.

Så tog professoren nogle småsten frem og puttede dem ganske forsigtigt ned i glasset, imens han rystede det. De små sten faldt ned igennem sprækkerne mellem de store sten, og da glasset var proppet til kanten, spurgte han de studerende igen: "Er glasset nu fyldt?" Alle var enige om, at nu var det fyldt.

Da professoren tog en pose med sand frem, grinede de studerende, for han kunne jo sagtens hælde en del sand ned mellem sprækkerne, der stadig var mellem de store sten og småstenene. Han fyldte nu glasset helt op med sand.

Nu, sagde professoren, vil jeg gerne have, at I forestiller jer, at dette glas er jeres liv! De store sten, er de betydningsfulde ting – familien, kæresten/ægtefællen, børnene, jeres helbred – altså ting, som hvis I mister alt andet, så vil jeres liv fortsat være fyldt. Småstenene er andre knapt så vigtige ting, såsom jobbet, dit hus, din bil. Og sandet er alt andet. Hvis I først fylder glasset med sand, så er der jo ikke plads til

småsten og store sten. Det samme gælder for jeres liv. Hvis I bruger al jeres tid og energi på små ubetydelige ting, så bliver der ikke plads til de store og betydningsfulde ting.

Ha' altid fokus på hvilke ting, der er vigtige for netop dig og dit liv. Leg med dine børn, afsæt tid til lægebesøg, så helbredet er i orden, gå i byen med din partner. Alligevel vil der fortsat være tid til at tage på arbejde, gøre rent i huset og alt det andet "sand og småsten".

Fyld dit liv med de store sten – ting der virkelig betyder noget. Hold styr på hvad der skal prioriteres som store sten. Resten er jo bare sand. Professoren kigger nu hen over de studerende, tager en øl frem, og hælder ganske forsigtigt en hel øl ned i de sidste små mellemrum mellem sandet, småstenene og de store sten. Han vender sig mod klassen og siger: Og moralen er:

Lige meget hvad pokker der sker i dit liv,
er der altid plads til en øl!

God sommer!

Faste ugentlige aktiviteter:

Mandage kl. 10-12	Ældreidræt
Tirsdage og torsdage kl. 13-15	Petanque
Tirsdage kl. 12, 13 og 14	Bowling
Torsdage kl. 10	Traveture
Torsdagene 31/1, 28/2, 14/3 og 25/4	Sangaftener

6. marts kl. 1900

Årsmøde