

Ældre Sagen

Ølstykke

Informationer fra lokalkomiteén

Nr.25

14.årgang

august 2005



Ny indbyggere i Gl. Ølstykke ved kirkehøjen, mon de er blevet medlemmer af ÆLDRE SAGEN??

Lokalkomitén for Ældre Sagen i Ølstykke

Formand Kredskomiteen	Aase Moestrup Dr.Margrethesvej 106 47 10 13 01 jenaas@os.dk
Næstformand/sekretær IT-undervisning	Ole Koefoed Dr.Ingridsvej 28 39 62 43 92 okocfoed@webspeed.dk
Kasserer	Jarmund Jørgensen Trelleborgvej 12 47 17 92 04
Komitémedlem IT-kontakt/IT-undervisning Bladredaktion	Svend T. Jensen Kildegårdsvej 11 47 17 96 17 stj@post1.dknet.dk
Komitémedlem Arrangementer	Birthe Christiansen Jadevej 19 47 10 01 55 bic@paradis.dk onsdage kl.10-12 torsdage kl.16-18
Komitémedlem Bladredaktion	Lis Andersen Dr.Margrethesvej 85 47 17 72 68 lisaagaard@webspeed.dk
Komitémedlem Ældrepolitik Social-humanitære arbejde	Inge Hjort Andantevej 5 47 17 76 50 ihhn@nypost.dk
Suppleant/arrangement Tryghedsopkald	Niels Herløw Dr.Ingridsvej 32 48 70 52 94 ingrid32@privat.dk
Besøgsformidler	Maiga Andersen 47 17 92 83

Nordea 

Sensommertanker fra formanden.

Vi er blevet fritstillede, sommeren er vokset, ikke at den er blevet længere, men vi har tid til at nyde den. Vi skal give os tid til at være gammel. Det kan kræve mod, at sige i dag er jeg træt, men det er en del af at blive gammel. Man skal turde give efter, ligge lidt længere om morgenen, sidde med avisen eller en bog, eller bare sætte sig og kigge ud af vinduet. Tidens tyranni tvinger gamle til at være i gang. Jeg vil have lov til at nyde mine træthedstidspunkter, bare sidde og betragte skyerne, tænke på min barndom og ungdom. Trætheden skyldes jo ikke sygdom, kun at kroppen har fungeret i mange år, celler dør, derfor bliver kræfterne mindre. Hjertet har pumpet uden afbrydelse hver dag, time, minut og hvert sekund. Det er astronomiske tal, som vil noget, hvis man udregner antallet af pulsslag i sin krop. Man skal ikke styrte af sted, som om man var 20. Livskunst er at bruge kræfterne til det, man synes er morsomt, men ikke til at være i rastløs aktivitet for at vise, at man er ung (så gør man sig selv til grin). Tiden er dog besynderlig, børn får ikke lov til at være børn, men lokkes til at være unge før tiden, gamle skal være unge, alt skal være ungt. Jeg vil fastholde, at vi skal værne om barndom, ungdom, mandom og alderdom. Alderdommen har kvaliteter, som tiden før ikke havde, de består i tid til eftertanke refleksion og erindring. Jeg vil træne i at nyde min træthed.

HOVSA! Tænker I måske, nu rabler det vist for Aase! Her har hun prædiket motion og bevægelse igen og igen. Hvis I tænker sådan, har I misforstået mit budskab. Selvfølgelig skal vi gøre gymnastik, svømme, cykle og trave eller bare gå, men det skal helst være af lyst. Det gælder stadig, hvis vi ikke bruger vores krop dagligt, vil den hurtigt gøre vrøvl. Vi skal motionere og spise så sundt som muligt, men det må ikke blive et krav eller en plage. Der skal også være plads til at skeje ud en gang ind imellem. Vi skal huske, at leve livet, mens vi har det, Til sidst to små ord, som er meget vigtige at huske, NEJ og PYT. Nu begynder vintersæsonen med alle vore aktiviteter, litteratur, erindringsværksted, bridge, bowling, sang, IT, motion, hvorimod petanque, traveture og stavgang foregår hele året.

Jeg ønsker jer alle rigtig god fornøjelse.

AASE

Ældre Sagen efter kommunalreformen.

Som substitut for Aase Moestrup, som var forhindret i at deltage, deltog jeg i et kreds-komité-møde i Frederiksborgskredsen den 13. maj.

Hvis nogen skulle have glemt det, består kreds-komitéen af formændene fra alle amtets lokalkomitéer.

Mødets formål var, at diskutere kredsens holdning til Ældre Sagens organisation i den nye kommune- og regionsstruktur, således, at vi ikke står uforberedte, når beslutningen skal tages.

Basis for vores diskussion, var et forslag fra Frederikssund-komitéen.

Vores (Ølstykke lokalkomité) indstilling, som ligger tæt på Frederikssund-komitéens, var og er i grove træk følgende:

- Strukturen skal være så enkel og gennemskuelig og med så få beslutningsinstanser som muligt. Derfor foreslår vi, at de nuværende lokalkomitéer nedlægges, og erstattes af en storkomité (som godt kan kaldes lokalkomité) for hele den nye kommune. Dvs. for vores vedkommende vil der kun være én lokalkomité for de nuværende Stenløse, Ledøje-Smørum og Ølstykke kommuner. Komitéen vælges på ét fælles årsmøde. Det kan diskuteres, om der skal være lokale filialer, som sørger for den nærmere kontakt mellem de forskellige aktiviteter i lokalområdet og storkomitéen.
- Det er vigtigt, at de forskellige aktiviteter bevares på lokalt niveau. Der vil derfor ikke ske nogen væsentlig - om overhovedet nogen - ændring omkring de frivillige og de frivillige ledere samt de aktiviteter de står for.
- Vi har ikke taget stilling til den nuværende kreds-komités skæbne, da vi endnu ikke véd, hvad regionerne skal beskæftige sig med. Det kan vise sig, at vores kontakt til regionerne bliver overflødig og dermed også kreds-komitéen.

Men vi var dog enige om det nyttige i, at formændene for de nye lokalkomitéer har et forum, hvor de kan diskutere og udveksle erfaringer.

Et af de store spørgsmål, som blev diskuteret, var, om den nye lokalkomité (storkomité) evnede arbejdet med de nye større afdelinger. Men hvis vi tænker på, at flere af de nuværende lokalkomitéer er langt større end vi - selv efter sammenlægningen - bliver, mener vi ikke, at det er et problem.

Langt det største arbejde foretages jo af vore mange og højt værdsatte frivillige og ikke af komitéerne, som i princippet kun skal tage sig af det administrative arbejde.

Ovenstående forslag bliver naturligvis ikke den endelige løsning på strukturproblemet. Der er andre kreds-komitéer, lokalkomitéer og medlemmer, som formodentlig har helt andre meninger, og alle disse skal diskuteres og gennemarbejdes i den kommende tid, hvorefter den endelige beslutning vil blive taget på delegeretforsamlingen i november 2005.

Men vi mener, at Frederikssund komitéens forslag er et godt udgangspunkt i den videre diskussion.

Vores formand Aase Moestrup har følere ude til Ældre Sagens lokalkomitéer i Stenløse og Ledøje-Smørum, med det formål at finde ud af, hvorledes de 3 lokalkomitéer kan mødes, for at diskutere vores rolle i den nye fælles kommune, enten som én stor- eller som 3 små selvstændige afdelinger.

Ole Køfoed
Næstformand

"Fjordvandring 2005"

Af Lillian Sørensen.

Efter 1 års pause blev "Fjordvandringen" i år 2005 en helt speciel oplevelse, alt flaskede sig, både hvad vejret, holdet og ikke mindst stierne angik.

Det er efterhånden et helt unik stisystem, som i dag er åbnet for publikum langs og omkring både Roskilde Fjord og Isefjorden, et system som dækker 300 km, og når de sidste 90 km bliver åbnet, vil det være det længste sammenhængende stisystem i Danmark.

Efter at have gennemført nu 6 "Fjordvandring" i Ølstykke, har vi afprøvet de 300 km.

Turen gik i år på de 2 nye stier, "Fjordstien 5" og "Fjordstien 6", som begge blev indviet i 2004. Vi mødtes mandag den 6. juni og var hjemme igen lørdag den 11. juni, og overnattede på vandrerhjem, hytter på campingpladser og på en bondegård (bed & breakfast), 5 overnatninger, ialt 100 km.

Den 6. juni 2005 mødtes så en flok på 16 personer på Vandrerhjemmet i Roskilde. Trods det, vi på nær 2, alle var fra Ølstykke, kendte vi ikke hinanden, men det kom vi til. Vejrguderne var lidt snedige den første aften, da vi selvfølgelig lige skulle røre benene efter aftensmaden, for da måtte vi have regntøjet frem, og fik tjekket om det var i orden (vi havde det overhovedet ikke oppe af rygsækken de følgende 5 dage). I strålende sol, blå himmel og en strid vind fra vest, gik tirsdagens tur langs den smukke Roskilde Fjord, gennem skov lige frem til Borrevejle campingplads. Her boede vi i hytter ligesom på det næste overnatningssted på Tempelkrogens Campingplads, en utrolig smuk beliggende campingplads.

Aftenerne foregik i hyggelig samvær i TV-stuerne (en enkel aften hyggede "drene" sig med at se fodboldkamp) og med nogle skønne aftenure i det helt fantastiske vejr, for at nyde udsigten over fjordene. Også motionen, ud over selvfølgelig traveturene, blev vedligeholdt med samlet opvarmning inden afgang hver dag, samt behørig afprøvning af

hoppepuder, tovslynger og andre legeredskaber undervejs.

Om torsdagen nåede vi frem til Holbæk vandrerhjem. Her havde vi erfaret, at der var mulighed for at besøge "det tyrkiske bad" (som Holbæk efterhånden er kendt for) uden forudbestilling, så det var der 9 af "pigerne", der benyttede sig af. Som inviteret fotograf, har jeg sjældent set nogle "hygge" sig så meget først i karret med de 26 grader varme vand og siden i karret med 4 grader varmt/koldt vand. Men hele chancen, også besøget i sauna m.m., gav pigerne en sprudlende energi og selvfølgelig ikke behov for bad inden sengetid.

Sidste overnatningssted var på den skønne "Nyvangsgård" i Kyndby, hvor vi overnattede i lejligheder. Her stod vi selv for aftensmaden, som vores alle tiders servicevogn ægtepar tilberedte for os. Med fællessang, tak til 2 af deltagerne, som havde valgt at bruge lørdagen til anden side, hyggede vi os bl.a. med en tur til fjorden for at se solnedgangen, igen i det fantastiske flotte vejr, senere hyggesnak for nogles vedkommende til hen på de små timer.

Hele turen blev afsluttet over en dejlig peberbøf på Bollinis restaurant i Frederikssund. En helt unik tur var slut, og som vi vil se tilbage på med glæde, det behagelige travevejr, de flotte stier og ikke mindst sammenholdet med hinanden, som een sagde, man bliver næsten høj af samværet.

**Tak for en utrolig god "Fjordvandring 2005"
fra 16 glade vandrere.**



Hammer Bakker/Oro færge

Turen gik til Andelslandsbyen



Smeden ved ambolten



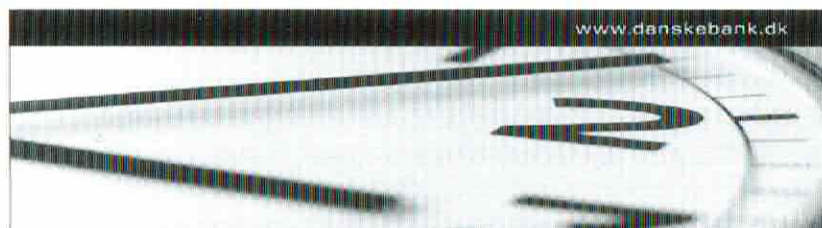
Harly på arbejde i smedjen



Flotte Postbude



Skorstenen på Mejeriet



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 1 2 3 4 5 6.

Danske Bank

IT - Begynderkursus.

Vi har afsluttet 2 kurser i foråret, og har nu i alt afholdt 3 kurser.

Vi har haft en overvældende tilslutning til kurserne, hvilket vi naturligvis er glade for.

Bagsiden af medaljer er, at vi har måtte skuffe mange af vores medlemmer, som der ikke var plads til, og det er vi ikke så glade for. Det ser nu imidlertid ud til at lysne. Vi afholder to fuldt besatte kurser her til efteråret, men så er der faktisk enkelte ledige pladser tilbage på de kurser, vi forventer at holde i foråret 2006.

Så hvis du er interesseret, er det bare med at tilmelde dig vores venteliste.

Du tilmelder dig ved at skrive, e-maile eller ringe til undertegnede. Hvis du vil tilmelde dig telefonisk, bedes du kun ringe mellem kl. 17 og 18. Kurserne afholdes tirsdag eller onsdag formiddag fra kl. 10 til kl. ca. 12:30, og der er 10 lektioner i alt.

Du kan kun tilmelde dig hvis du kan komme op og ned af trapper (der er ingen elevator), hvis du kan se og høre nogenlunde normalt, og hvis du har en computer med Microsoft Windows hjemme, eller har adgang til at bruge en. Du skal endvidere være villig til at bruge minimum 10 timer pr. uge til hjemmearbejde.

Hvis du opfylder ovenstående krav, kan vi tilbyde at lære dig

- at betjene computeren generelt
- at skrive breve ved hjælp af computeren
- at sende og modtage e-mails
- at komme ind på internettet
- at søge på internettet

Vi kan naturligvis ikke på 25 – 30 timer uddanne dig til fuldbefaren computerbruger, men vores ambition går også kun på, at fjerne mystikken omkring computer og IT, samt at "klæde dig på" til at komme videre f.eks. ved at følge et af aftenskolernes tilbud, eller ved simpelt hen at arbejde videre ud fra det vi har lært dig.

Vores force er, at vi er omkring 4 personer pr. hold til at undervise og til at hjælpe deltagerne individuelt, hvilket gør, at vi bedre end aftenskolerne kan tilpasse undervisningen på deltagerens præmisser.

... fortsættes

Til gengæld går vi ikke så hurtigt frem, og vores pensum er ikke så omfattende.

Til sidst vil jeg takke alle instruktører og hjælpere for jeres hjælp og støtte indtil nu. Uden jer havde hele projektet ikke været muligt. Også en tak til de medlemmer, som har deltaget i kurserne. I har haft jeres store del af æren for den gode stemning, som jeg føler vi har haft hele vejen igennem.

Ole Koefoed

Tlf.: 39 62 43 92

e-mail: okoefoed@webspeed.dk

Kurserne er som tidligere fuldt besat, og vi har stadig en venteliste. Men listen er ved at skrumpe ind 250 kr. for 10 gange a 2,5 – 3 timer (incl. kaffe/the)

NYHED: IT-stue torsdage kl. 10.00-12.00

Årets nyhed er etableringen af IT-stue i undervisningslokalerne på Maglehøjskolen kaldet RØRET. Prøv at komme og lad os se på om vi kan give jer lidt hjælp eller et godt råd til til afhjælpning af nogle problemer/irritationsmomenter, som brugen af PC-ere og program-mer giver jer.

Vi vil starte **8. september 2005** og vil have åbent torsdage fra kl. 10.00 - 12.00. Prisen vil pr. gang være 10,- kr. incl. en kop kaffe/the. Der er ingen mødepligt, men hvis der ikke er mødt "kunder" op indenfor den første time så kan vi godt finde på at lukke for dagen.

NB! Der er ikke tale om undervisning.

**På gensyn
Svend T.**



Information fra bladredaktionen

Dette blad er din vigtigste information for, hvad der sker i Ældre Sagen i Ølstykke, så det er en rigtig god ide at gemme bladet. Du kan imidlertid også finde oplysninger om aktiviteter i Ældre Sagen følgende steder:

- "Nyhedsbrev" fra Ældre Sagen i Ølstykke
- Lokalavisen/UgeNyt
- "Det sker" i landsforeningens blad
- Landsforeningens hjemmeside, på finder du på adressen **www.aeldresagen.dk**

Her kan du bl.a. læse om landsforeningens politik, arrangementskalender for hele landet

- lokalkomités hjemmeside finder du på **www.aeldresagen.dk/oelstykke**

Her kan du læse om arrangementer, kontaktpersoner m.v. i Ølstykke

Petanque tirsdage og torsdage kl. 13, 14 og 15

Spillested Græstegårds have.

Mød op med godt humør. Hvis vejret tillader det, spiller vi året rundt. Spillereglerne er lette, så alle kan være med.

Vi har det sjovt på de nyrenoverede baner og hygger os med den medbragte kaffe.

Du skal selv medbringe kugler.

Henvendelse til Henning Simonsen, tlf. 47 33 49 69



Ølstykke St. by

Ølstykke Bageri

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

Byens ældste forretning
anno 1896



47 17 80 01

Stavgang hver onsdag kl. 13.00

Mødested Græstedgårds parkeringsplads.

Du vil erfare, at denne form for motion er alle tiders til at træne både ben, arme og ryg, og til at pulsen op, og derved hjælpe med til at vedligeholde kroppen og styrke musklerne.

Så bliv stavgænger ! (det er gratis at deltage)

Henvendelse til Henning Simonsen på tlf. 47 33 49 69

FIT4FUN

Bryggertorvet 1
3650 Ølstykke
Tlf.: 47 17 45 66

Savner du en, der ringer hver dag ??

Er du alene eller ikke helt rask, er det rart at have en daglig kontakt med et andet menneske.

Vi kalder det et trygheds-opkald - f.eks. et "godmorgen" og en kort snak at starte dagen på.

Den person, der ringer til dig, har selv valgt det, fordi det betyder noget for ham eller hende.

Det er også rart at vide, at dagen starter med en stemme, man kender og er glad for og spørger til, hvordan man har det.

Alle, der har brug for et trygheds-opkald, kan trygt ringe til

Niels Herløw på telefon 48 70 52 94.

Amtsturnering i Petanque den 4. august 2005

Som tidligere omtalt blev finalen i amtsturneringen i år afholdt i Ølstykke. Et bragende godt arrangement, der var rosende ord trods vejret og sluttede med følgende resultat:

Første pladsen gik til Helsinge

Anden pladsen gik til vores Bit og Jørgen som derfor deltager i landsfinalen i Tivoli den 24. august 2005.

Har du lyst til at spille bridge?

**Kom og vær med
(Ingen undervisning)**

Du skal være medlem af Ældresagen!

Første sæson er nu slut, men vi starter op igen
Torsdag den 6. oktober på Toftehøjgård og spiller
Torsdage kl. 13.00-17.00.

Henvendelse senest 1. september

Kontaktpersoner
Grethe & Leif Macussen
Tlf.: 47 10 04 11



SuperBrugsen www.superbrugsen.dk	Bryggerforret GE Ølstykke - Tlf. 47 18 88 00	Bageri åbningstider	
		Mandag-torsdag	8.00-19.00
		Freitag	8.00-20.00
		Lørdag	8.00-17.00
		Drikkevarer åbningstider	
Mandag-torsdag	9.00-19.00		
Freitag	9.00-20.00		
Lørdag	8.00-17.00		

Søndag den 4. september ved Buresø kl. 13.00



Sensommer-vandring

(kørestols-brugere kan også deltage).

Tag med på en naturvandring i det spændende istidslandskab ved Buresø.

Vi bevæger os af de afmærkede stier, hvor vi ser, hvad naturen i dette vor flotte nærområde kan opvise af flora, fauna m.m. Årstiden er stadig mild, så tag "sensommer"-tøjet og de lette travesko på og mød os v/Buresøbadets Parkeringsplads kl. 13.00. Undervejs serverer vi kaffe med lidt godt til ganen.

Tilmelding: Birthe Christiansen, tlf. 47 10 01 55 og Niels Herløw, tlf. 48 70 52 94 onsdage fra 10-12 og torsdage fra 16-18. – Yderligere oplysninger: Niels Herløw.

Tirsdag den 27. september kl. 19.00 Ølstykke Bibliotek

Foredragsaften med Monica Munch

Denne aften kommer Ældre Sagens social-humanitære konsulent, Monica Munch, til Ølstykke, hvor emnet vil være "HUMOR & LIVSKVALITET". Kom og hør Monica, der med stor erfaring inden for ovennævnte område vil give sit bud på, hvordan vi som frivillige kan gøre tilværelsen bedre for de svage, ensomme og måske andre, der trænger til indhold og motivation i deres tilværelse. Pris 25 kr incl. Kaffe og kage

Tilmelding/yderligere oplysninger: Birthe Christiansen, tlf. 47 10 01 55 og Niels Herløw, tlf. 48 70 52 94 fra og med den 24. aug. på onsdage 10-12, torsdage 16-18.

Fredag den 18. november kl. 18.30 på Græstedgård

Gule Ærter og æbleskiver

Atter i år holder vi traditionen og serverer Bents eftertragtede gule ærter, og derefter kaffe med æbleskiver. – Musikken er denne gang lagt i hænderne på "NOVICERNE", som kommer og underholder med kendte og elskede sange fra bl.a. "Bakkens Hvile". De kalder sig "de 5 Labre Syngepiger" og medbringer deres 2 spillemænd!



Vi er overbevist om, at vi atter får en festlig aften på Græstedgård.
Pris: kr.90,- pr. person.
Drikkevarer kan købes til fornuftige priser.

Bindende tilmelding og betaling til Birthe Christiansen, Jadevej 19, tlf. 47 10 01 55 Niels Herløw, Dronning Ingrid's Vej 32, tlf. 48 70 52 94
Fra og med den 19. oktober på onsdage 10-12 og torsdage 16-18.

Fredag den 2. december kl. 14.00 på Ølstykke Bibliotek



Foredrag og lysbilleder med Yvonne om Faraonernes Ægypten.

Her vil Yvonne fortælle om sine rejser til Ægypten og samtidig vise lysbilleder af dette verdens ældste rejseland med Jordens længste flod - Nilen, Pyramiderne ved Giza, Tut Ankamons fantastiske guldskat, guldmaske og alle guldskatte i museet i Cairo. Vi kommer også til Luxor, Aswan og Ramses d. 2.s tempel, Abu Simbel. Pris 25 kr. incl. Kaffe og kage

Samtidig er der udstilling (med salg) af smykker, tasker, kosmetik m.m.

Tilmelding: Birthe Christiansen, tlf. 47 10 01 55 og Niels Herløw, tlf. 48 70 52 94 onsdage fra 10-12 og torsdage fra 16-18. – Yderligere oplysninger: Niels Herløw.

Fredag den 12. maj 2006



Forsommertur til Middelgrundsfortet

Denne dag tager vi til Nyhavn og drager til havs med kurs mod det historiske Middelgrundsfort. Dette imponerende fort, der ligger ca. ½ times sejlads fra Inderhavnen, opført i perioden 1884-1894 som en del af Københavns Befæstning, er virkelig et besøg værd.

.. fortsættes

Efter ankomsten går vi en lille tur rundt på denne verdens største menneskeskabte ø, hvorefter vi indtager frokosten på den charmerende "lokale" restaurant. Prisniveauet bliver ca.

220 kr. pr. person og dækker sejlturen ud og hjem, samt dagens ret på restauranten incl. et glas vin eller fadøl. – Mødestedet bliver ved færger ud for Nyhavn 69-71, så tag Metroen til Kgs. Nytorv og gå de ca. 10-15 min. ned til afgangsstedet. Regn med en heldagstur - så sæt x i kalenderen – vi HAR bestilt godt vejr!

Nærmere oplysninger om dette arrangement vil fremgå af senere nyhedsbrev.

Hver tirsdag kl. 12.00 - 13.00 -14.00

Bowling hos Center Bowl i Stenløse

Bowlingsæsonen starter tirsdag den 4. Oktober 2005 og slutter tirsdag den 28. Marts 2006.

Pris pr. måned (skal betales forud) er ca. kr. 85,00 pr. deltager excl. leje af sko.

Skolejen - som betales ved udleveringen af sko - udgør kr. 5,00 pr. deltager pr. gang incl. Én kop kaffe/the.

Nye interesserede kan tilmelde sig senest den 10. september 2005 til

Frank Brandenburg på telefon 47 17 73 31.

Der er stadig mulighed for at købe smørrebrød til rimelige priser. Bestilling til personalet ved udleveringen af sko.

På gensyn

Lis og Frank Brandenburg



Hver mandag kl. 10.00 - ca. kl.12.00

"Stræk og Bøj" - ældreidræt i Ølstykkehallen og Badmintonhallen

Vi mødes hver mandag formiddag for at hygge os med gymnastik, badminton, softtennis, curling, håndbold, hockey, kegler samt andre boldspil. Vores motto er, at det er bedre at forebygge end at helbrede. Nogleordene for vores aktiviteter er vedligeholdelse af kroppen, leg, munterhed og socialt samvær. Det drejer sig ikke om konkurrence, men om at få rørt alle muskler - også lattermusklerne. Husk mindst "30 min. om dagen."

Alle kan være med, vi indordner aktiviteterne efter din formåen.

Vi starter 6. sæson: **mandag den 6. september 2004.**

Kontingent: kr. 100,00 for hele sæsonen - september/april incl.

Ingen tilmelding bare mød op, men har du spørgsmål så ring: **Lillian Sørensen - tlf. 47 17 76 71 eller Aase Moestrup - tlf. 47 10 13 01**

Hver torsdag kl. 10.00

Traveture

Vi holder os stadig i form. Vi traver hver torsdag året rundt, ca. 7-8 km. Vil du være med, starter vi fra Ølstykke station (v/P-plads bag REMA) i lige uger og fra Bryggertorvet i Gl. Ølstykke i ulige uger. Sidste torsdag i måneden tager vi væk fra Ølstykke og tager madpakken med. Så husk enten bilen (samkørsel - vi betaler chaufføren) eller klippekortet.

Ingen tilmelding bare mød op.

Hvis du ønsker at gå knap så langt og i et lavere tempo og måske kunne tænke dig at planlægge de korte ture

så ring til: **Lillian Sørensen - tlf. 47 17 76 71**



Sangafterner.

Vi starter vores tiende sæson torsdag, d. 18/8-05.

Nye deltagere vil få tilsendt en folder, der mere detaljeret fortæller om vores sangafterner.

Hvad koster det?:

Man skal investere i "Seniorsangbogen" (der kan bestilles hos boghandleren), samt i et bredd ringbind med alfabet (til de løse sangark, der udleveres på sangafternerne).

Et sæt med de tidligere års sange kan bestilles hos Kirsten, hvis man har lyst til at eje dem.

Pris, 35,00 kr. pr. sæt. (ca. 150 sange).

Der er mulighed for at købe kaffe/te med småkager i pausen.

Pris: 5 kr. pr. person.

Der bliver sangafterner på følgende datoer:

18/8 - 15/9 - 13/10 - 10/11 - 8/12 - 05

19/1 - 2/3 - 30/3 - 27/4 - 19/5 - 06 (Ingen sangaftern i februar).

Det foregår på Toftebjerggård (Medborgerhuset) Kl. 19 - 21.

Bemærk: at d. 19/5 - 06 er en fredag, og denne aften foregår det på Græstedgård.

Mange venlige hilsener.

Richard Brønnum og Kirsten Orbe

Telf. 47 17 40 59.

Meddelelse til sidste års deltagere i sangafternerne!

Vores afstemning faldt således ud:

33 ud af 55 mulige har stemt.

Jeg ønsker at det skal fortsætte som det plejer - 12 stemmer.

Jeg ønsker at modtage en ny sang pr. sangaftern - 10 stemmer

Jeg ønsker ikke at modtage flere løblade - 11 stemmer

Konklusion: At vi fortsætter som vi plejer, og det er jeg glad for, det sjove for mig, ved at være aktivitetsleder, er netop at finde nye sange til jer.

Hilsen Kirsten.

AKTIVITETSKALENDER

Faste Ugentlige

Mandag	Kl. 10-12	Ældreidræt	Ølstykke Hallen	
Tirsdag	13,14,15	Petanque	Græstedgård	
Tirsdag	12,13,14	Bowling	Bowling Stenløse	
Tirsdag	10-12.30	IT	Maglehojskolen	
Onsdag	10-12.30	IT	Maglehojskolen	
2.Onsdag i md..	10-12	Litteraturkreds <i><u>Er i øjeblikket overtegnet</u></i>	Toftebjerggård	Grethe Madsen
1.Onsdag	10-12	Litteraturkreds	Toftebjerggård	Vibeke Nielsen
Onsdag	13	Stavgang	Græstedgård	
Torsdag	13,14,15	Petanque	Græstedgård	
Torsdag	10	Traveture	Bryggertorv/St.by	
Torsdag	19-21	Sangafterner	Toftebjerggård	
Torsdag	13-17	Bridge	Toftebjerggård	

For Sundhed & Velvære

Zoneterapi / Kranio-Sakral Terapi/eikihealing

Birte Kristensen

Brattahlíðvej 9

4717 6482 eller 2042 6482

25 % rabat på 1. behandling i september 2005

Erindringsværksted.

Toftehøjgård Medborgerhus.

Efter at have kørt erindringsværkstedet i 5 sæsoner, er vi igen en lille flok, der fortsætter til efteråret på 6. sæson. Vi hygger os med ivrig snak og fortælling om gamle dage, og hvad vi ellers selv kan erindre fra vort eget liv, det drejer sig ikke om slægtsforskning. Vi mødes den sidste onsdag i måneden første gang **den 29. september 2004 kl. 14.00**
Spørgsmål ring: **Lillian Sørensen - tlf. 47 17 76 71**



Gratis fremvisning hjemme!

Kontant rabat kan opnås, kig ind i butikken og hør hvordan.

Vi giver **500,-** i rabat ved køb af ny stol (Gælder kun 4-stole sæt)

NYT! Skal du have fest? Så kig forbi og se vores nye selskabslokaler på 1. sal

Åbningstider: Man-tors kl. 10-17.30 • Fre kl. 10-18 • Lør kl. 10-14

MØBELHUSET IN-BOLIG

MØBELHUSET IN-BOLIG • Tempovej 10-12 • Ballerup • Tlf. 7025 1234
E-mail: post@in-bolig.dk • www.in-bolig.dk

Frivillige/Aktiviteter

Besøgsvenner

Maiga Andersen

47 17 92 83

Traveture

Lillian Sørensen

47 17 76 71

Stræk og Bøj

Lillian Sørensen

47 17 76 71

Sang

Kirsten og Villy Orbe

47 17 40 59

Litteratur Kredsen

Grethe Madsen

47 17 45 26??

Vibeke Nielsen

47 10 08 30

Erindringsværksted

Lillian Sørensen

47 17 76 71

Petanque

Henning Simonsen

47 33 49 69

Bowling

Lis og Frank Brandenburg

47 17 73 31

IT-Kursus

Ole Koefoed

39 62 43 92

IT-stue

Svend T. Jensen

47 17 96 17

Stavgang

Henning Simonsen

47 33 49 69

Bridge

Grethe og Leif Macussen

47 10 04 11

Annoncører

Ølstykke Bageri

47 17 80 01

Værebros Tømmerhandel

47 17 99 44

Danske Bank

70 12 34 56

Super Brugsen

47 18 88 00

Nordeabank,

47 17 92 22

Wismann Begravelses

47 17 00 24

Høre Apparater

47 17 52 56

Ølstykke Kro

47 17 93 40

NB tryk

47 17 45 56

Center Slagteren Stenløse

47 17 00 20

Zoneterapi/

Birte Kristensen

47 17 64 82

La Strada Stenløse Center

47 17 01 20

Fit4fun Gl. Ølstykke

47 17 45 66

IN-BOLIG, Ballerup

70 25 12 34

WISMANN'S
Begravelsesforretning
Grundlagt 1854

Deres lokale Bedemand
Begravelse/bisættelse
Ordnes overalt i

Stenløse - Ølstykke
Slangerup

47 17 00 24



v/Lars og Charlotte Mønster
Hyrdedelet 8 3660 Stenløse
www.wismann.dk



Den gamle gård Egedal

Ældre Sagens lokalkomité i Ølstykke vil gerne være på forkant. Også når det gælder kommunalreformen og den ny storkommune.

Vi har derfor fået vor udsendte medarbejder til at lægge vejen forbi lokaliteten, der lægger navn til den ny storkommune.

Efter tilladelse fra ejeren fik vor medarbejder taget ovenstående foto, der viser den smukke gård set fra vejen.



Niels Larsens Bogtryk ApS

**Fotosats • DTP • Bog- og offsettryk
Stans • Præg • Bogbind**

Tlf. 47 17 45 56 • Fax 47 17 86 46

E-mail: nlbtryk@nlbtryk.dk

www.nlbtryk.dk