

Ældre Sagen

ØLSTYKKE

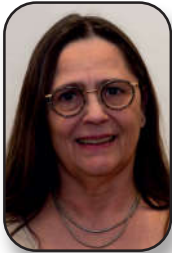
Program forår 2026

Nr. 66 - 38 årgang.

Indhold - 2026

Lokalbestyrelsen	Side 3	Traveture lang 8-10 km	Side 25
Infoside	Side 4	Cykling - oplevelser og motion	Side 27
Formandens side	Side 5	Find fem fejl	Side 27
Bliv besøgsven	Side 7	Stolemotion	Side 28
Medlemsbladet	Side 7	Gymnastik	Side 28
It-undervisning	Side 7	Skånsom motion	Side 28
Ganløse Revyen	Side 9	Stræk og bøj	Side 29
Bøger til udlån	Side 9	Bridge	Side 29
Spis sammen mod ensomhed	Side 11	Søndagsmødestedet	Side 29
Få en besøgsven	Side 13	Dameværelser	Side 30
Få hjælp af en bisidder	Side 13	Herreværelser	Side 30
Rådgivning i Ældre Sagen	Side 13	Herreværelser	Side 31
Ældretelefonen	Side 13	Litteraturkredse	Side 31
Lidt til køleskabet	Side 14	Derfor bør man læse litteratur	Side 31
Velbesøgt valgmøde	Side 15	Bowling	Side 32
Årsmøde	Side 16	Maleklub	Side 32
Engelskundervisning	Side 17	Whist	Side 32
It og slægtsforskning	Side 18	Åbent værksted	Side 32
Nyt bookingsystem	Side 19	Sang	Side 33
Nyt bookingsystem	Side 20	Strik og hygge	Side 33
Nyt bookingsystem	Side 21	Damefrokost	Side 33
Nyt bookingsystem	Side 22	Dart	Side 35
Nytårskur	Side 23	Vinsmagning på Græstedgård	Side 35
Krolf	Side 25	Bustur til Helsingør	Side 38
Traveture kort 4-6 km	Side 25	Bustur til Dresden	Side 39

Lokalbestyrelsen for Ældre Sagen i Ølstykke



Eva Baden
Formand
Tlf. 20 27 00 10
635evb@aeldresagen-post.dk



Erik Jørgensen
Næstformand
Tlf. 40 17 70 66
Arrangementer, rejser
erikjoerg@gmail.com



Jens Andersen
Kasserer
Tlf. 21 49 06 92
KS.Oelstykke.237@aeldresagen.dk



Benny Bauner
Bestyrelsesmedlem
Tlf. 30 49 49 08
Motionsansvarlig
mo.aeldresagen237@gmail.com



John R. Jordan
Bestyrelsesmedlem
Tlf. 22 59 49 78
Bladredaktør / It ansvarlig
aesagen.jrj@gmail.com



Birgit Bjørnbak
1. Suppleant
Tlf. 20 96 94 59
Arrangementer, rejser
birgit.bjornbak@gmail.com



Margrethe Maibøll
Sekretær. 2. Suppleant
Tlf. 60 47 45 24
mmailboell93@gmail.com



Lene Rosendal
3. Suppleant
Tlf. 42 27 05 56
lero@tdcadsl.dk



Flemming Mütze
4. Suppleant
tlf. 29 93 92 83
Mytze@post11.tele.dk



Husk at fortælle os, hvis du får nyt telefonnummer/mailadresse.

Tilmelding:

Du kan tilmelde dig vores aktiviteter og arrangementer på hjemmesiden.

Du kan også få hjælp til tilmelding på kontoret og på it-cafeen.

Uanset hvor du tilmelder, så skal du have følgende parat: medlemsnummer og fødselsdag på de personer, som du tilmelder.

Vær rar at tilføje dit telefonnummer og din mailadresse, når du tilmelder online. Vi kan kun fortælle dig, hvis et arrangement er aflyst/ændret, hvis vi har dit telefonnummer.

Betaling sker med enten dankort eller mobilepay. I kontortiden er der mulighed for at betale kontant.

Hjælp med tilmelding:

Kontoret har åbent på nedenstående datoer fra kl. 12:00 til kl. 13:00 på Græstedgård lokale 4.

Kontordage:

7. januar, 4. februar, 4. marts og 8. april.

Adresser:

De fleste af vores aktiviteter foregår på en af nedenstående adresser:

Græstedgård, Udlejrevej 13B, 3650 Ølstykke

Ølstykke Bibliotek, salen, Østervej 1A, 3650 Ølstykke

Bank:

Lokalafdelingens bankoplysninger er Danske Bank Reg. nr. 3001 konto nr. 0013783217

Deltagerbetaling

De fleste af vores aktiviteter koster noget. I aktiviteter med forbrug af materiale eller behov for hjælpemidler, vil der efter aftale med aktivitetslederen blive opkrævet et deltagergebyr til dækning af udgifterne. Deltagergebyret betales samtidig med tilmelding.

Hjemmeside: <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>

Facebook: <https://www.facebook.com/aeldresagenoelstykke>

Udgiver: Ældre Sagen i Ølstykke

Redaktør: John R. Jordan.

Tryk: CJGRAFIK APS, Køge.

Næste blad udgives ca. 1. August



Formandens side

Vi rundede de 3900 medlemmer her i efteråret. Heraf er omkring 28% under 65 år, til alle jer vil jeg sige tusind tak for støtten, det betyder meget! Jeg håber, at I hen ad vejen vil få glæde af vores arrangementer, og bestyrelsen vil meget gerne høre fra jer, hvis I har ønsker og ideer til nye tiltag, vi lover at tage positivt imod.

Resten af os fordeler os aldersmæssigt i 3 nogenlunde lige store grupper; 65-72årige, 73-80årige og +80årige. Helt anderledes ser aldersfordelingen blandt vores +65årige frivillige ud. Her er det de 2 ældste grupper, som trækker det største læs. Og selvom nogle 65-72årige stadig arbejder, så er det nok ikke flertallet. Vi ved godt, at når man stopper på arbejdsmarkedet, så er det tid til at realisere sig selv og sine drømme, hvad enten det er rejser, hobbyer eller ny læring, som skal øverst på dagsordenen. Mon ikke også der kan blive tid til en ugentlig eller måske bare lejlighedsvis frivillig aktivitet? Måske som it-hjælper eller besøgsven? Eller noget helt 3., der er nok at vælge imellem.

Hvis man skal passe godt på sin bolig, så er det vigtigt at vedligeholde og løbende lave forbedringer. Sådan er det også i andre sammenhænge.

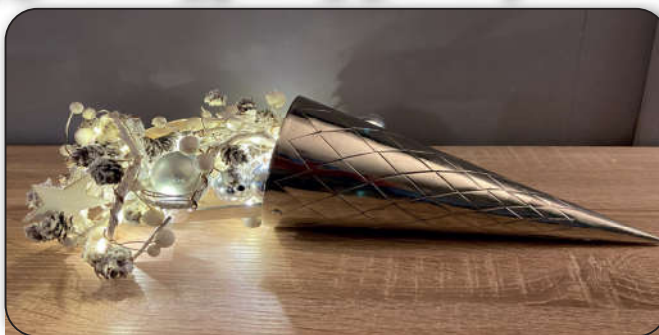
Den største forandring, som bliver til virkelighed i 2026 er, at vores bookingsystem i Ældre Sagen skiftes ud til et nyt system. Det kan du læse mere om på side 19 til 21, det bliver en større forandring, men så absolut til det bedre. Lad mig blot nævne, at både afbudsmulighed og venteliste automatiseres, og at alle fremover kan logge sig ind og se sine tilmeldinger.

Lokalafdelingens bestyrelse har kig på flere forandringer i løbet af 2026. Først og fremmest har vi planer om at nøjes med et blad årligt og lade det udkomme en måneds tid før sæsonstarten 1. september. Se mere på side 9. Vi holder også løbende øje med nye ideer og tiltag, så vi fortsat kan have en overflødhedshorn af forskellige muligheder til glæde for os alle.

Til marts er der igen årsmøde. Jeg håber at se mange af jer. Sig endelig til, hvis du overvejer om bestyrelsesarbejde kunne være noget for dig, så tager vi en snak om opgaverne.

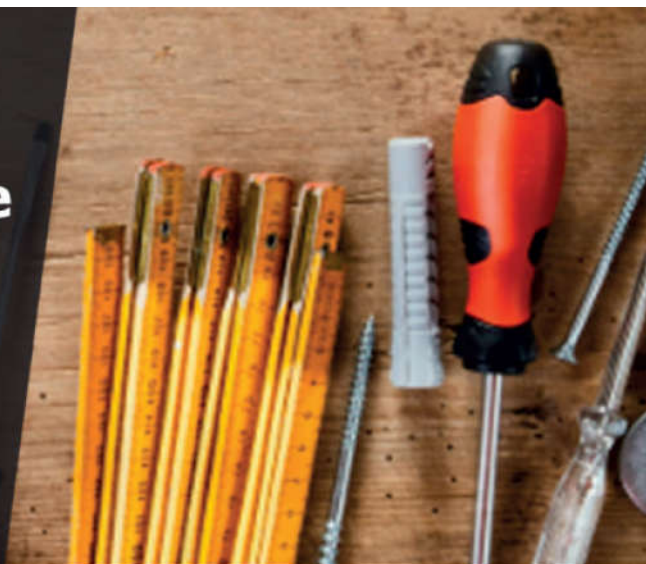
Eva

Rigtig glædelig jul og godt nytår til jer alle.



Har du brug for lokale & erfarne håndværkere?

KASA Gruppen A/S
*blev stiftet i 2006
og beskæftiger i dag
over 50 medarbejdere.*



**Elektriker • Maler • Murer
Tømrer • Entreprise**

Ingen opgaver er for små!

Malerarbejde

Frisk boligen op, ude og inde

Renovering & vedligehold

Døre, vinduer & facade

El-installationer

Belysning, sikkerhed & opgradering

Energiforbedringer

Isolering, solceller & ladestandere

Klargøring til hussalg

Småreparationer før salg

**Vores dygtige fagfolk
står klar til at hjælpe dig!**

KASA
gruppen

KASA Gruppen A/S // Støberivej 14 // 3660 Stenløse
Tlf. 70 208 268 // mail@kasa.dk // www.kasa.dk

IT-undervisning

Har du nogensinde ønsket dig et par hjælpsomme assistenter, der altid er klar til at svare på spørgsmål, hjælpe med teknikken eller bare tage en hyggelig snak? Så er Copilot og ChatGTP noget for dig. Copilot og ChatGTP er et par digital hjælpere, der kan:

- Forklare ting på en enkel og forståelig måde
- Hjælpe med computere, telefoner og internet
- Skrive breve, invitationer og små historier sammen med dig
- Være en venlig samtalepartner, når du har lyst til selskab

Du behøver ikke være ekspert – bare nysgerrig. Copilot og ChatGTP er skabt til at være lette at bruge og tilpasser sig dine behov.

Kom og prøv det – måske bliver de dine nye digitale makkerer!

Tirsdag den 20.01.2026, kl. 10.00 - 12.00, lokale 5, Græstedgård
Underviser: John Jordan.

Tilmeldingsfrist 15.01.2026, kl. 12.00.

Tilmelding Ældre Sagens hjemmeside: <https://www.aeldresagen.dk/lokalafelinger/oelstykke>

Bemærk!!

Medlemsbladet ændrer udgivelsesfrekvens fra 2026

Bestyrelsen har besluttet at ændre udgivelsen af vores medlemsblad, så det fremover udkommer én gang om året i stedet for to.

Baggrunden for denne ændring er, at indholdet i de to årlige udgaver ofte har været meget ens, og vi ønsker at bruge ressourcerne på en måde, der skaber større værdi for vores fællesskab.

Ved at samle informationerne i én årlig udgave kan vi både spare på udgifterne og samtidig give et mere samlet overblik over årets aktiviteter. Det betyder, at de arrangementer og tilbud, der omtales i bladet, vil dække hele kalenderåret.

Vi håber, at denne nye form vil gøre det lettere og mere overskueligt for jer som medlemmer – og samtidig frigive midler til andre gode initiativer i organisationen.

Medlemsbladet får ny rytme – én gang om året ca. 1. August.

Lidt om at læse medlemsbladet.

Hvorfor elsker medlemmerne at Ældre Sagen Ølstykke at læse medlemsbladet? Det er fordi det kommer på papir og ikke kræver adgang med MitID.

Jeg fortalte min nabo at jeg havde læst medlemsbladet fra ende til anden. Hun svarede: "Hold da op, hvad stod der?" Jeg svarede: "Det kan jeg ikke huske... men papiret var dejligt tykt"

Hvorfor gemmer medlemmer af Ældre Sagen Ølstykke altid de gamle medlemsblade? Fordi de ved, at gode råd bliver bedre med alderen!



390 kr. i timen + moms
HØJMOSES
MULTISERVICE.DK

Handymands opgaver udføres RING 21770999

Gratis kørsel i Egedal, Jyllinge, Slangerup og Frederikssund by.

VVS -opgaver udføres også. Se vilkår og priser på hjemmesiden.

Fx. Ifø Spira toilet eller møbelpakke med hansgrohe armatur.

Frit valg 4995 kr

CVR42696226



www.hojmosesmultiservice.dk

kontakt@hojmosesmultiservice.dk

Ganløse Revyen 2026

Vi vil gerne fortsætte succesen fra 2025 og indbyder til revy i juni måned

Onsdag 17. juni 2026.



Der er reserveret plads til max. 55 personer.

Ved ankomst får vi en velkomstdrink inden vi sætter os til bords og bliver trakteret med en dejlig middag bestående af: Cavery Buffet: 2 slags kød, 2 slags kartofler, 2 slags sauce, samt stort salatbord.

Alle drikkevarer til maden er for egen regning.

Prisen er Kr. 520/ Kun for medlemmer.

Bemærk: Til denne pris får Du/I en herlig aften med god oplevelse, mad kaffe og transport.

**Bus transport fra Coop 365 kl. 17.30 og fra Egedal station 17.40 retur kl.23.00.
Adgang for kørestol Nej /teleslynge Nej**

Evt. spørgsmål Erik Jørgensen 40177066/erikjoerg@gmail.com.

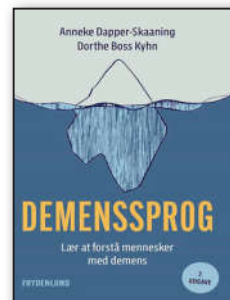
Tilmelding Ældre Sagens hjemmeside: <https://www.aeldresagen.dk/lokalafelinger/oelstykke>

Bøger til udlån

På demensområdet har vi indkøbt lidt bøger, som vi gerne låner ud.

Demenssprog af Anneke Dapper er en interessant fagbog, Demenssprog sætter fokus på, hvordan vi, der er raske, bliver bedre til at 'oversætte' demenssprog og selv blive i stand til at 'tale' sproget, så vi kan skabe bedre rammer for mennesker, der har demens.

Bogen giver både råd og værktøjer til, hvordan vi kan sætte os bedre ind i mennesker, der har demens. Bogen tager udgangspunkt i modellen 'isbjerget', der kan forklare den adfærd, som mennesker med demens viser os: Over vandet er adfærden, vi kan se med det blotte øje, men under vandet er de følelser og psykologiske behov, der ikke opfyldes.



Stærkere samvær med højtlesning af søstre Albeck

Bogen giver inspiration til samværet med tekster, billeder, oplæg til dialog og aktiviteter. I bogens efterord beskrives betydningen af højtlesning og litteratur.

Bogen bygger på forfatterens personlige erfaringer og faglige viden. Mange pårørende vil glæde sig over at have bogen som grundlag for aktiviteter med personen med demens.

Kontakt Eva Baden på telefon 20 27 00 10, hvis du er interesseret i at låne en bog.





Få en **gratis**
salgsvurdering

Er det uoverskueligt at sælge boligen?

Vil du gerne sælge dit hjem, men virker det hele lidt uoverskueligt?
Få overblikket hos os. Vi er den **mest sælgende mægler for 7. år i træk***
og vi ved, hvad der skal til, for at du føler dig tryk gennem salgsprocessen.

Kontakt på **tlf. 70 10 10 14** eller **stenloese@home.dk**.

Vi hjælper dig med hele bolighandlen – kom trygt videre og godt hjem.



* Boligsiden pr. 31.12.2023, 31.12.2022, 31.12.2021, 31.12.2020, 31.12.2019,
31.12.2018 og 31.12.2017, solgte boliger i Stenløse, Ølstykke, Veksø.

STENLØSE - ØLSTYKKE - JYLLINGE

v/ Fystro og Pedersen

Egedal Centret 11, 3660 Stenløse

stenloese@home.dk

Tlf. 70 10 10 14

Ejendomsmæglerkæde for Danske Bank koncernen

home
Kom godt hjem

Fællesspisning mod ensomhed



Ølstykke Kro

Dato	Menu	Vært	Tilmelding
29.01	Gullasch med kartoffelmos	Erik	07. Januar
19.02	Forloren hare med tilbehør	Benny	07. Januar
12.03	Krebinetter med stuede ærter og gulerødder	John	04. Februar
26.03	Sprængt kalvespidsbryst med peberrodssauce	Erik	04. Februar
09.04	Hakkebøf med bløde løg og hvide kartofler	Birgit	04. Marts
24.04	Gammeldags kylling med brun sauce kartofler og agurkesalat	Birgit	04. Marts
07.05	Ristaffel med tilbehør	Eva	08. April

Pris: kr. 140,00.

Prisen dækker mad og 1. genstand samt kaffe.

Tidspunkt: Alle arrangementer afholdes torsdage kl. 13:00. Dørene åbnes kl. 12:30.

Bemærk: At der ved disse arrangementer vil blive anvist plads ved ankomst, der er således ikke mulighed for at vælge bord og selskab.

I er naturligvis velkomne til at kontakte os, hvis vi bør tage hensyn til særlige behov. Kontakt velkomstværten senest dagen før

Tilmelding på hjemmesiden indtil mandag kl. 13:00.

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>

Spørgsmål til arrangementerne, kontakt Erik Jørgensen Tlf. 40 17 70 66.

Fællesskab giver samvær og glæde!



GRATIS høreprøve

Hos Stenløse Hørecenter tilbyder vi bl.a:

- ♥ Egenbetaling fra 0kr
- ♥ 4 års garanti og service
- ♥ Kort ventetid
- ♥ Åbent alle hverdag fra 8:30 – 15:00
- ♥ Handicapvenlig – ingen trapper

Parker ved **Parkeringsplads F** - gå langs svalegangen
ved Fitness Centret, ca. 100 meter fremme ligger Stenløse
Hørecenter.



Egedal Centeret 76K,1. 3660 Stenløse
Tel. +45 47 17 07 97
Mail: info@slhc.dk
Hjemmeside: www.slhc.dk

Hjælp fra Ældre Sagen

Få en besøgsven



Som besøgsvært får man et besøg med jævne mellemrum (for eksempel en gang ugentligt) af en besøgsven.

Hvad tiden bruges til aftaler besøgsven og besøgsvært sammen, det kan for eksempel være at læse avisen, spille kort, tale om livet, gå en tur eller måske noget helt andet.

Hvis du ind i mellem føler dig ensom eller måske bare mangler en at tale med, så er det måske noget for dig at blive besøgsvært.

Kontakt Eva Baden på telefon 20 27 00 10, mail 635evb@aeldresagen-post.dk

Få hjælp af en bisidder

Har du brug for en bisidder til vanskelige møder, lægebesøg eller til at læse og forstå skrivelser?

Du kan vælge at få en frivillig fra Ældre Sagen Ølstykke med som bisidder. Det giver dig et menneske, som du kan støtte dig til, drøfte forløb, diskutere detaljer og beslutninger med.

En person, der har været til stede sammen med dig og kan hjælpe med at huske, hvad der blev sagt, så det bliver nemmere at holde styr på alle detaljer.

Kontakt Susanne Kongsaa på telefon 51 35 02 89, mail susanne.kongsaa@gmail.com



Rådgivningen i Ældre Sagen

Rådgivningen i Ældre Sagen hjælper dig, hvis du har brug for råd fra en erfaren socialrådgiver, økonomisk rådgiver, demensfaglig rådgiver eller en jurist.

Ring på telefon 70 89 00 81.

Åbningstider: Mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl. 10-14.
Torsdag kl. 14-18.



Savner du nogen at tale med?

Prøv ældretelefonen!

Telefon 82 82 03 00

Telefonen er åbenhverdage kl. 9-15.



Lidt til køleskabet

Januar		April	Juni
Nytårskur Fredag d. 02.01 Salen, Græstedgård Se side 23.	Vært: Benny Menu: Forloren hare med tilbehør. Se side 11.	Spis sammen mod ensomhed Torsdag d. 09.04 Vært: Birgit Menu: Hakkebøf med bløde løg og hvide kartofler. Se side 11.	Damefrokost Lørdag den 1.08 Sted: Græstedgård, salen Se side 33.
	Marts Årsmøde 2026 Onsdag d. 11.03 Ølstykke biblioteks mødesal, Østervej 1, Ølstykke Se side 16.	Bustur til Dresden Søndag D.26.04 til Torsdag d. 30. 04 Se side 39.	
It-undervisning Tirsdag d. 20.01 Lær at bruge Copilot og ChatGTP Se side 7.	Spis sammen mod ensomhed Torsdag d. 12.03 Vært: John Menu: Krebinetter med stuede ærter og gulerødder. Se side 11.	Maj Spis sammen mod ensomhed Torsdag d. 07.05 Vært: Eva Menu: Ristaffel med tilbehør. Se side 11.	
Spis sammen mod ensomhed Torsdag d. 29.01 Vært: Erik Menu: Gullasch med kartoffelmos. Se side 11.	Spis sammen mod ensomhed Torsdag d. 26.03 Vært: Erik Menu: Sprængt kalvespidsbryst med peberrodssauce. Se side 11.	Juni Bustur til Helsingør og færgen Tycho Brahe Mandag d. 01.06 Se side 38.	
Vinsmagning på Græstedgård, salen Torsdag d. 29.01 Se side 35.			
Februar Spis sammen mod ensomhed Torsdag d. 19.02			

Velbesøgt valgmøde 30. oktober 2025

Vores valgmøde blev afholdt som kaffeborde, hvor politikerne flyttede fra bord til bord og på den måde fik en snak med alle 105 deltagere. Det var en ny form, og rigtig mange tog godt imod det. Ikke mindst politikerne, som gik derfra med ord som: Jeg har lært meget om at være ældre i Egedal i aften, Der var tid og nærvær til den enkelte, og rigtig mange gode snakke.

Hvis vi gør det igen, så har vi noteret os nogle forbedringsmuligheder, men i det store og hele, var det en rigtig fin aften.

Vi havde sat skilte på bordene med blandt andet nedenstående udsagn og spørgsmål. Det bliver spændende at se, om fremtiden viser forbedringer på de områder



Citater fra Egedal kommunes kvalitetsstandarder 2025:

“Borgere som, om end med besvær, selv kan varetage rengøringen, evt. ved at dele rengøringsopgaverne op i etaper og/eller over flere dage, tilbydes ikke hjælp til rengøring.”

Målet med ydelsen er, “at støtte borgeren i at kunne mestre sin tilværelse så godt som muligt, så borgeren bevarer livsindhold og livskvalitet.”

Er det livskvalitet at bruge alle sine kræfter i flere dage på at gøre rent?

Er det for meget at forlange, at ens hjem er rent nok til, at man vil være bekendt at invitere gæster?



Ældreministeriets “Anbefalinger til udbredelse af velfærdsteknologi i ældreplejen” september 2025:

Her står bl.a. “Velfærdsteknologien skal være synlig, tilgængelig og meningsfuld for de mennesker, den er tiltænkt” og anbefaling 1 siger: “Velfærdsteknologi skal tage udgangspunkt i borgeren”

Hvordan passer det med robotstøvsugeren?

(Indkøb af egen robotstøvsuger er et krav i Egedal)



Sundhedsstyrelsen anbefaler, at badeværelse og køkken rengøres oftere end resten af hjemmet.

I Egedal kan tilbydes rengøring af badeværelse og køkken hver 3. uge

Hvem kan nøjes med at gøre toilettet rent hver 3. uge?



Ældreministeriets brugertilfredshedsundersøgelse september 2025:

Egedal ligger næstnederst i undersøgelse om borgertilfredshed med hjemmehjælpen med resultatet 63,1% tilfredse borgere mod et gennemsnit på 75% tilfredse borgere.

Det er 37% som ikke er tilfredse.

Er det godt nok?

Årsmøde 2026

**Mødet afholdes onsdag 11. marts 2026 kl. 19.00 i
Ølstykke biblioteks mødesal, Østervej 1, Ølstykke.**

Dagsorden ifølge Vedtægt for landsforeningen Ældre Sagen:

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

Bemærk, vi gør det igen...

Hygge, hygge.

Igen i år bliver der mulighed for at hygge efter årsmødet

Vi sætter lidt musik på anlægget og holder baren åben

Øl og vand til kr. 10,00



HUSK
Medlemskortet!

Engelsk undervisning

Engelsk hold 1, brush up kursus.

Tirsdage kl. 10.00-12.00 på Græstedgård i lokale 10.

Underviser Helle Arnø, tlf. 20 91 24 53

mail: helle.arnoe@gmail.com

Pris kr. 150,00 inkl. materialer.

Engelsk hold 2 - Fortsættere og øvede

Tirsdage kl. 10.00-12.00 på Græstedgård i lokale 7.

Underviser Margrethe Maibøll tlf. 60 47 45 24

mail: mmaiboell93@gmail.com

Pris kr. 100,00.

Engelsk hold 3 - Fortsættere og øvede

Onsdage kl. 10.00-12.15 på Græstedgård i lokale 10.

Underviser Kamal Khan, tlf. 30 51 36 31

mail: kk_consult@hotmail.com

Pris kr. 50,00.

Engelsk hold 4 - Let øvede og nye begyndere

Onsdage kl. 13.00-15.15 på Græstedgård i lokale 10.

Underviser Kamal Khan, tlf. 30 51 36 31

mail: kk_consult@hotmail.com

Pris kr. 50,00.

Alle hold tilmeldes på hjemmesiden:

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>.

Ønsker du at bedre til at tale engelsk? Så tag kontakt til en af underviserne og hør hvilket hold der vil passe bedst til dig

Teacher: "If I gave you 2 cats and another 2 cats and another 2, how many would you have?" **Johnny:** "Seven." **Teacher:** "No, listen carefully... If I gave you two cats, and another two cats and another two, how many would you have?" **Johnny:** "Seven." **Teacher:** "Let me put it to you differently. If I gave you two apples, and another two apples and another two, how many would you have?" **Johnny:** "Six." **Teacher:** "Good. Now if I gave you two cats, and another two cats and another two, how many would you have?" **Johnny:** "Seven!" **Teacher:** "Johnny, where in the heck do you get seven from?!" **Johnny:** "Because I've already got a freaking cat!"

It og slægtsforskning i Ølstykke

Fortvivl ikke, IT hjælp er i nærheden!

Har du problemer med en stationær computer, netværksproblemer eller lignende, der ikke kan løses på IT-caféerne på Græstedgård eller du på anden måde, ikke har mulighed for at benytte dig af disse tilbud, så kan vi tilbyde at komme hjem til dig i stedet.



IT-hjælpere der kommer medbringer billed-legitimation fra Ældre Sagen. IT-hjælp i hjemmet ydes i perioden februar til april 2026.

Pris pr. gang er: Kr. 20,00.

Send en sms til 22 59 49 78 med teksten "IT hjemme" samt navn og telefonnummer - så ringer vi og hører, hvad vi kan hjælpe med, samt aftaler dato og tidspunkt for besøget. Vi kører normalt ud mellem kl. 16:30 og 18:00 og normalt indenfor få dage!

Uden for ovenstående periode kan alle få hjælp i hjemmet, men bed venligst kun om hjælp, hvis det er virkeligt nødvendigt – IT hjælperne har også behov for ferie. Der må i øvrigt påregnes længere ventetid på besøg i sommer-og vinterferietiden.

IT-caféer (kræver ikke tilmelding)

Der er It-cafe om torsdagen i lokale 4 og 5 fra kl. 10.00 -12.00.

Her kan der ydes hjælp til Pc'er, programmer, tablets, iPads, smartphones, og billedbehandling m.m.



Pris pr. gang Kr. 10.- for deltagelse, inkl. kaffe/the og småkage.

Sæsonstart torsdag 29. januar / Sæsonslut torsdag 30. april 2026

Slægtsforskningscafé

Er du interesseret i slægtsforskning, og har du lyst til at være sammen med andre med samme hobby, så se her!

Vi mødes 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.

Er du bare 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.

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

Pris pr. gang er: kr. 10.00 for deltagelse, inkl.. kaffe/te og småkager.

Sæsonstart onsdag d. 28. januar 2026 / Sæsonslut onsdag d. 29. april 2026

Ældre Sagen

ØLSTYKKE

Nyt bookingsystem til kurser, ture og andre aktiviteter.

De følgende sider er en kortfattet
vejledning til det nye system.

Aktiviteter og arrangementer

Der er desværre jævnligt fejl fra Ældre Sagens server, så hvis der er fejl eller mangler arrangementer og aktiviteter, så kig tilbage i løbet af et par timer.

Alle arrangementer og aktiviteter (43)

Motion (10)

Foredrag og møder (7)

Andet (2)

Spil (2)

Underholdning (7)

Sprog, film og litteratur (5)

It (4)

Rejser og ture (1)

Kreativitet (4)

Sang (1)

Du kan med fordel hive denne vejledning ud af Lokalbladet og gemme den som en lille folder til senere brug

Nyt bookingsystem

Ældre Sagen har indført et nyt tilmeldingssystem, som medfører ændringer i, hvordan du tilmelder dig til kurser, ture og andre arrangementer. Der bliver også mulighed for at se flere oplysninger om dig selv, og hvad du er tilmeldt.

Det nye system gik i luften den 11. november 2025.

Kom i gang

Når du ønsker at tilmelde dig et arrangement på vores hjemmeside, vælger du det ønskede arrangement og klikker på "Gå til tilmelding" som du plejer. Nu overføres du automatisk til det nye system.

Her kan du logge på med medlemsnummer, e-mailadresse og med MitID.

Når du er logget ind, kan du tilmelde dig selv, din partner og andre.

A screenshot of the MitID login interface. At the top, there is a navigation bar with the Mit logo on the left and four icons on the right: a magnifying glass labeled 'Søg', a globe labeled 'Dansk', a person icon labeled 'Log på', and a hamburger menu icon labeled 'Menu'. Below the navigation bar, the main content area has a light gray background. On the left, there is a link 'Self service' followed by a right-pointing chevron and the text 'Login'. In the center, there is a white login box with a blue border. Inside this box, the text 'Log venligst på' is at the top. Below it is a text input field. Further down, a message reads 'Siden du forsøger at se kræver at du er logget på.' At the bottom of the box is a blue button with the text 'LOG PÅ' and a right-pointing arrow.

Log ind med Mitld

Første gang, du logger ind med MitID, skal du indtaste dit CPR nummer for at blive slået korrekt op i CPR registeret.

Hvis du sætter flueben i Husk mig, så gemmes koblingen imellem MitID og Ældre Sagens arrangementsløsning i et år.

Log ind med medlemsnummer

Bemærk: Hvis I har familiemedlemskab, så skal du se på jeres medlemskort. Det er den person, som står øverst på kortet, der kan bruge medlemsnummeret direkte.

Den af jer, der står som nummer to på medlemskortet, skal tilføje et 2-tal til medlemsnummeret. Det skyldes, at alle skal have et entydigt login. (Se Første gang nedenfor).

Log ind med e-mailadresse

Bemærk: Hvis I har fælles e-mailadresse, så er det kun den ene af jer, der kan logge ind på denne måde.

Det skyldes også her, at login skal være entydig. (Se Første gang nedenfor).

Første gang du logger på..

Så har du ikke et kodeord, derfor skal du trykke på "Opret nyt kodeord" eller "Glemmt kodeord".

Følg derefter vejledningen på skærmen.

Profil

Som noget nyt, kan du, når du er logget ind, se din profil, der indeholder de oplysninger Ældre Sagen har om dig.

Du skal trykke på de tre streger i øverste venstre hjørne og derefter på "min profil" i det sidepanel, der kommer frem i venstre side.

Kontroller om alle nødvendige oplysninger findes. Det er vigtigt, at mobil nr. og mail er udfyldt, hvis du har dem. Oplysningerne bruges til at sende vigtige beskeder til dig og kvitteringer på tilmeldinger.

Du retter eventuelle fejl eller mangler ved at trykke på "Rediger".

Fremover kan du også i din profil se, hvilke arrangementer du er, eller har været tilmeldt, eller om der er ubetalte regninger.

Og endelig kan du skifte password til din profil, så du kan vælge et password efter eget ønske.

Hjælp til oprettelse af profil

Hvis det, trods mange ihærdige forsøg, ikke er muligt at oprette en profil er der hjælp at hente ved at kontakte Eva Baden tlf. 20 27 00 10 eller Jens Andersen tlf. 21 49 06 92. Du kan også henvende dig i It-caféen i åbningstiden.



Nytårskur 2026

Kom med til vores Nytårskur

Fredag den 2. januar kl. 14-17 på Græstedgård i salen ønsker vi hinanden godt nytår med kransekage, champagne og lidt god musik.

Der er tilmelding inden 26. december kl. 12 og prisen er 100 kr.



Ældre Sagens bestyrelse..

...knokler for medlemmerne i Ølstykke, men af og til mangler der noget...

Find 5 fejl.

Se evt. løsningen side 27.



Vi giver dine fødder en god behandling

Dine fødder er dit fundament, og det har stor betydning for dit velbefindende, at de har det godt.

Pas på dem i hverdagen.

Hold øje med om dit fodtøj passer til dine fødder
- så forebygger du problemer i det lange løb!

***Kom til os med dine fodproblemer
- vi har fod på det!***

En fodbehandling består af negleklip, oprensning, beskæring af hård hud, hælrevner og ligtorne, samt efterfølgende indsmøring, råd og vejledning.

Skosalg hver torsdag kl. 13.00-16.00



Klinik for fodterapi v/ Michele Pedersen

Rådhus Alle 12 - 3650 Ølstykke

Telefon 4717 3233 / 2616 3833

www.mp-fodterapi.dk

Statsautoriseret fodterapeut. Klinikken er akkrediteret i 2019

Udendørsmotion

Krolf.



Sommerperioden starter 30 marts, og der spilles i Græstedgårds have mandage kl. 12-14, onsdage kl. 10-12 og fredage kl. 10-12.

Krolfholdet er tilsluttet DAI, og i sommerperioden er der udover de faste spilledage også mulighed for at deltage i stævner og turneringer rundt omkring i landet.

I vinterperioden spilles i Håndboldhallen mandag kl. 12-14 og onsdag kl. 10-12. Om fredagen spilles udendørs på Græstedgård kl. 10 - 12, hvis vejret tillader det.

Krolf er halvt kroket, halvt golf og helt sjovt. Det er socialt samvær, og det er motion inde, og det er frisk luft ude.

Der er mødetid 15 minutter før start af hensyn til holdsammensætning.

Pris: 200 kr. pr. sæson (fra 1. april til 31. marts).

Kontaktperson: Birger Rosendal, tlf. 42 27 02 74, mail: 274@tdcadsl.dk

Tilmelding via hjemmesiden: <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>



Traveture kort 4-6 km.

Tid: Torsdage kl. 10:00 hele året

Sted: Lige uger / Coop 365, Ørnebjergvej 3, Ølstykke

Ulige uger: / Dyrslægen, Bryggertorvet 2, Ølstykke



Sidste torsdag i måneden er der mulighed for at tage på tur eller gå en tur. Benny Bauner 30 49 49 08 eller sogb.oelstykke@gmail.com

Traveture lang 8-10 km.

Tid: Torsdage kl. 10:00 hele året

Sted:

Lige uger: Coop 365, Ørnebjergvej 3, Ølstykke

Ulige uger: Aldi; Niels Olsens vej 2, I. Ølstykke

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

Per Jørgensen 22 31 55 29.



Behandling og træning

til Ældresagens medlemmer

FysioDanmark er Danmarks største sammenslutning af kvalitetssikrede fysioterapeuter med mere end 80 fysioterapi-klinikker fordelt over hele landet.

Alle tilbyder ydelser af topkvalitet inden for fysioterapi, træning og sundhedsfremme.

FysioDanmark er en virksomhed, der arbejder med en helhedsorienteret tilgang til sundhed samt forebyggelse og behandling af skader og livsstilssygdomme.

Hos os vil du møde fysioterapeuter, der alle deler overbevisningen om, at alle fortjener en fysik, der gør det muligt at leve det liv, de ønsker.

Vi hjælper dig, der har brug for særlig vurdering og vejledning i forbindelse med træning. Har du fx gennemgået en operation, har slidigt eller andre særlige behov, kan en fysioterapeut i samarbejde med dig planlægge og sikre en tryk træning.

Vi har rigtig mange specifikke holdtilbud som f.eks.

- Balancehold
- Special hold til Ryg/skulder/knæ/nakke
- Special hold til bestemte kroniske lidelser
- Varmtvandsbassin
- GLA:D-træning

Derudover tilbyder vi også:



Hos os er det altid trygt og sjovt at træne.
Vi glæder os til at møde dig på klinikken!



FysioDanmark, Ølstykke

Rådhus allé 23, 3650 Ølstykke

Telefon: 47 17 89 47

Mail: 3650@fysiodk.dk

Udendørsmotion

Cykling - oplevelser og motion.

OBS - OBS - OBS - ændrede mål

Vi cykler hver uge, i ulige uger er turene 20-30 km med en gennemsnitshastighed på 14-15 km/t, i lige uger er turene på 40-50 Km med en gennemsnitshastighed på 17-18 km/t

Hen på sæsonen, når vi kommer i form, kan længden på korte ture øges med op til 10 km og lange ture med op til 25 km ligesom gennemsnitshastighederne også kan øges med op til 3 km/t.

Mød gerne op i god tid, så vi kan nå at hilse på hinanden.

**Sæson April til November,
Starten går første onsdag i April
Tid: Onsdage kl. 10:00 til ca. 14:00
Mødested: Ved Bageren i Ølstykke Stationsby.**

På alle ture holder vi pause ca. halvvejs hvor, vi kan nyde vores medbragte mad og drikke i det gode selskab.

Kom glad og nyd den friske luft, naturen og det gode selskab.

Eneste krav er en funktionel cykel og en godkendt cykelhjelme - det gode humør kommer af sig selv.

Kontaktpersoner: Palle Frederiksen, 61 20 77 01, Erik Dam, 29 46 05 54 og Tommy Hesselbjerg, 28 59 06 02.



Løsning til find fem fejl side 23.

Frivillig med fart på

Vi mødes med smil og med kaffe i hånden, vi løfter i flok – og vi gør det med stil. Vi knokler for andre, men glemmer ej ånden: at frivillighed også skal føles som hvil.

Vi deler erfaring, vi deler lidt kage, vi deler en latter, en tanke, et grin. Men husk, vi er mennesker – ikke en plage, så kom ikke med lister, men med kage.

For vi er frivillige, ikke på løn, men vi er på hjertet – og det er ret skønt. Så næste gang nogen vil have os i sving, så kom med en rose... det hjælper meget!

Indendørsmotion

Stolemotion

Tid: Mandage kl. 13.00 - 14:00, september til april

**Sted: Bibliotekssalen,
Ølstykke bibliotek.**



Holdet er for dem, der gerne vil holde sig i gang, ved at bevæge kroppen. Få pulsen op samt styrke sine muskler og balance, men diverse skavanker i kroppen gør, at hop, løb og ligge på gulvet ikke er muligt. Et hold med godt humør. Fælles medbragt kaffe, den første mandag i måneden.

Pris: 50,00 kr.

Tilmelding via hjemmesiden. <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>

Ketty Jørgensen tlf. 40 35 97 81, mail: kettyhoejbjerg@gmail.com eller
Marie Louise Borgen tlf. 28 96 60 71 mail: syslaborgen@gmail.com

Vi anbefaler, at alle får rørt sig.

Gymnastik



Tid: Onsdage kl. 09.00-10.00 fra september til marts.

Sted: Salen på Græstedgård

Vi laver opvarmning, mave-ryg og balleøvelser samt udstrækning på måtter/underlag. Husk måtte.

Instruktør: Pia Hollund, tlf.nr. 61 79 36 82

Pris 100 kr. pr. sæson.

Tilmelding via hjemmesiden:

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>

Skånsom fitness i Sundhedscentret

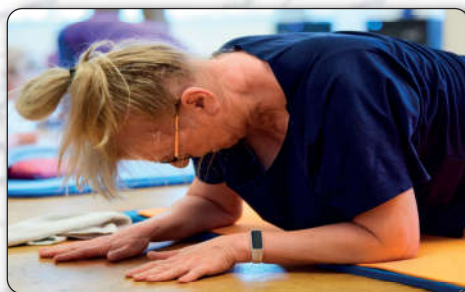
I 2026 har vi igen 3 hold skånsom fitness i Sundhedscentret Egedal hhv. søndag midt på dagen og onsdag aften, det bliver samme tider som i 2025.

Fysioterapeut Caroline hjælper og rådgiver med træningen.

Pladserne er fortrinsvis til de medlemmer, som efter genoptræning i offentlig regi har brug for yderligere støtte til træning eller som af lignende årsager har brug for et trygt træningsmiljø.



**Pris pr. kvartal
kr. 150.00**



Indendørsmotion

Stræk og bøj

Tid: Mandage kl. 10:00 – 11:00 fra september til april

**Sted: Ølstykkehallen og Badmintonhallen
Tranekærvej 1**

Hver mandag: Gymnastik, afspænding, badminton, tæppecurling og Kegler

Har du spørgsmål, er du velkommen til at sende en mail til.

Sogb.oelstykke@gmail.com

Pris. Kr. 100,00 pr. sæson. Tilmelding via Hjemmesiden:

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>



Indendørsaktiviteter

Bridge

Sted: Græstedgård, lokale 10. Tid: Torsdage kl. 13:00 - 17:00.

Sæson fra oktober til marts



Det er ikke muligt at blive undervist, og der er venteliste. Hvis du vil skrives op, så kontakt mig, før du betaler kr. 100,00 på hjemmesiden.

Jane Vindfeldt tlf. 28 26 19 58

Tilmelding på hjemmesiden:

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>.

Søndagsmødestedet

Sted: Græstedgård, lokale 7

Kælderen i stuehuset, eller i haven ved godt vejr.

Tid: Søndage fra kl. 14-17

Kom og vær med, medbring dit gode humør. Vi spiller spil, og hyggesnakker om aktuelle emner mm. Nye venskaber opstår.

Er vejret godt, kan vi finde på at tage på en lille tur ud i det blå.

Vi glæder os til at se dig.

Medbring kaffe/te eller hvad du har lyst til at nyde.

Inden du kommer første gang, så ring til en af os, så vi ikke risikerer at have aflyst!

Inge Mathiesen 26 24 31 16

Bente Busch 20 46 18 35

Frede Bisgaard 51 33 72 12



Indendørsaktiviteter

Bestyrelsen for Ældre Sagen i Ølstykke vil gerne bidrage til, at der kan etableres flere værelser og litteraturkredse.

Kontakt Jens Andersen:

21 49 06 92, mail: ks.oelstykke.237@aeldresagen.dk

Dameværelser

Jomfruburet

Torsdage i lige uger, kl. 19:00 - 22:00 - Sted: Græstedgård, lokale 8.

Tove Bauner, tlf. 28 66 26 24, mail: tovebauner@gmail.com og

Annie Svindt, tlf. 21 94 58 17, mail: svindt@mail.dk

Pigekammeret

Tirsdage i ulige uger, kl. 13:00 - 16:00 - Sted: Græstedgård, lokale 9.

Jette Weikop, tlf. 42 72 15 11, mail: weikop@pc.dk

Dameværelset

Onsdage i ulige uger, kl. 13:00 - 16:00 - Sted: Græstedgård, lokale 8.

Marianne Albertsen, 25 89 07 43, mail: albertsen.marianne@gmail.com og

Jytte Hansen, 30 91 14 46, mail: jytte-tjavs@live.dk

Fruentimmerne

Torsdage i lige uger, kl. 14:00 - 17:00 - Sted: Græstedgård, lokale 8.

Bente Busch, tlf. 20 46 18 35, mail: bente.busch@outlook.dk

Nymferne

Onsdage i ulige uger, kl. 13:00 - 16:00 - Sted: Græstedgård, lokale 9.

Birgit Bjørnbak, tlf. 20 96 94 59, mail: birgit.bjornbak@gmail.com eller

Birgit Petersen, tlf. 40 11 10 95, mail: p.birgit@gmail.com

Morgenfruerne

Onsdage i lige uger, kl. 10:00 - 13:00 - Sted: Græstedgård, lokale 9.

Hanne Pedersen, tlf. 29 64 64 16, mail: hp090545@gmail.com

Herreværelser

Herreværelset

Torsdage i lige uger, kl. 17:00 - 22:00 - Sted: Græstedgård, lokale 9.

Bjarne Kragh, 40 26 27 33, mail: bkragh28@gmail.com.

Sven Larsen, 40 31 40 92, mail.: svelis@cdnet.dk

Karlekammeret

Torsdage i ulige uger, kl. 14:00 - 17:00 - Sted: Græstedgård, lokale 4.

Kurt Hansen, tlf. 5083 6794, mail: loogku@gmail.com

Bjørnebanden

Onsdage i lige uger, kl. 13:00 - 17:00 - Sted: Græstedgård, lokale 7.

Bjarne Hansson, tlf. 4026 3410, mail: bha120150@gmail.com

Tilflytterne

Mandage i ulige uger, kl. 10:00 - 13:00 - Sted: Græstedgård, lokale 5.

Poul Erik Dahl, tlf. 2725 6750, mail: pedahl@live.dk

Litteraturkredse

Litteratur med Jytte Præbel

Den 3. tirsdag i måneden kl .12:00 - 14:00. Sted: Græstedgård, lokale 8.

Jytte Præbel, tlf. 26 17 52 46, mail: jybe3650@gmail.com

Litteratur med Birgitte Wagner Luck

Den 4. tirsdag i måneden kl .10:00 - 12:00. Sted: Græstedgård, lokale 8.

Birgitte Wagner Luck, tlf. 29 33 44 81, mail: biwaluck@hotmail.com

Litteratur med Kirsten Garsdal

Den 1. onsdag i måneden kl .10:00 - 12:00. Sted: Græstedgård, lokale 8.

Kirsten Garsdal, tlf. 25 12 13 59, mail: kirsten@garsdal.dk

Litteratur med Grethe Holmberg Hüge

Den 4. onsdag i måneden kl .10:00 - 12:00. Sted: Græstedgård, lokale 8.

Grethe Holmberg Hüge, tlf. 51 72 44 35, mail: grethe.holmberg@mail.dk

Derfor bør man læse litteratur.

I en digital tidsalder, hvor alt går stærkt, tilbyder litteratur noget unikt: fordybelse, forståelse og menneskelig forbindelse.

Empati og indsigt. Litteratur lader os leve andres liv og styrker vores evne til at forstå mennesker, der tænker og føler anderledes end os selv.

Mental ro. Læsning reducerer stress og giver hjernen en pause fra konstant stimulation. Det er som mental træning og terapi i ét.

Samfund og fællesskab. Gode bøger skaber samtaler og fælles referencer, der binder os sammen og åbner for dialog på tværs af forskelle.

Kreativitet og refleksion. Litteratur inspirerer, udfordrer og giver os nye perspektiver på verden og os selv.

At læse litteratur er ikke bare underholdning – det er en måde at blive klogere, mere empatisk og mere menneskelig på.

Bowling

Tid: Hver tirsdag kl. 13:00.

Sted: Ballerup Bowling, Tempovej 35.

Vi har få ledige pladser. Tilmelding kan ske til Leni Lensing tlf. 40 77 92 70 eller Otto Fredskilde tlf. 60 64 75 06.



MALEKLUB

**Tid: Tirsdag i lige uger
kl. 14:30 - 18:00.**

**02. september 2025.
Afslutning 28. april 2026
Sted: Græstedgård lokale 7.**

Akryl- og oliemaling på lærred og hygge.

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

Pris kr. 300,00 pr. sæson, som dækker kaffe/te og kage hver gang og tilskud til udflugter m.m.

Kontakt Hanne Knudsen 30 23 80 96, hgk@pc.dk. Tilmelding via hjemmesiden: <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>

Whist

Tid: Mandage kl. 18.30

Sted: Græstedgård lokale 10

Pris kr. 100,00

Kontakt: Hanne Ullitz, tlf. 51 22 42 83, hanne@ullitz.dk eller Lone Ellemann Jensen tlf. 97 30 50 59. elleman43@gmail.com

Tilmelding på hjemmesiden: <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>



Åbent værksted



**Tid: Tirsdag kl. 09:00 - 12:00.
Sted: 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 svejseværker, boremaskiner, afretter, rundsave, træ- og metal drejebænk, afkorter, båndsav, båndpudser, tyndplade bukker/valse og sandblæser mv.

Mulighed for lift til motorcykel samt småreparationer af bil. Håndværktøjet 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.

Bemærk!

Alt brug af maskinerne er på eget ansvar!

Til værkstederne er der et møderum der kan bruges til "skrivebordsarbejde".

Kontakt:

Torben Jørgensen, tlf. 30 11 64 61, mail: tgjoer@gmail.com



Sang



Sangafte er for alle, som holder af musik og sang. Der er ingen krav til deltagernes kunnen indenfor området – hver fugl synger med sit næb.

Vi synger den 22.01. / 19.02. / 19.03. / 23.04 (kl. 19.00 - 22.00) samt 21.05.sæsonafslutning den 4.12. (kl. 18.00 - 21.00) i mødesalen under Ølstykke Bibliotek

Du kan få brug for at købe Seniorsangbogen hos boghandleren, og så er der en udgift til løse sangark.

Kontaktperson: Birgitte Wagner Luck på 29 33 44 81 eller Esther Bramstrup Nielsen på 41 56 80 77

Pris kr. 50,- for hele sæsonen (efterår 2025/forår 2026).

Tilmelding via hjemmesiden: <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>

Strik og hygge

**Den 14.01, 18.02, 18.03, 15.04, 13.05 og 17.06
kl. 13:00 - 16:00**

Sted: Græstedgård, lokale 5.

Sommerferie i juni og juli.

Jeg glæder mig til at se jer! Inge Hjort.

Mobil 21 42 03 50 Mail: ihnnypost@gmail.com.

Tilmelding via hjemmesiden: <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>



Damefrokost

Kun for medlemmer - og kun for kvinder

Find sommerhatten og viften frem og kom til damefrokost på Græstedgård.

Put en kold flaske hvidvin - eller hvad du måtte have lyst til at drikke i løbet af dagen - i dametasken og kom med til sommersjov.



Lørdag den 1.august 2026 kl. 13.00

Sted: Græstedgård, salen (eventuelt udendørs)



Tilmeldingsstart d. 08 april, tilmeldingsfrist d. 28 Juni

Vi får en lækker forkost. Menuen og pris offentliggøres på hjemmesiden.

Efter maden vil der være underholdning af et lille orkester på 3 personer, som underholder 45- 60 minutter med folkelige sange man kan synge med på - f.eks. Kim Larsen og John Mogensen, og herefter vil der være musik-bingo.

Arrangementsansvarlig: Lene Rosendal, Lero@tdcadsl.dk, tlf. 42 27 05 56.



Gå godt Gå til

**Statsautoriseret
Fodterapeut**

**v/KiraWeile og
Jeanet Maud Jensen
Runa Fosbøl**

**Bryggertorvet 1
3650 Ølstykke
(ved siden af Blå Kors)**

Tlf. 4717 1729

Tlf. 2759 7090

Vi elsker blomster...!

Værtindegaver, herregaven, buketter, planter, specialiteter, spa-produkter, begravelsesbinderi og festbinderi.

Find mere inspiration på vores hjemmeside og følg os på facebook.



**Villa Tusindfryd - Egedal centret 47, telefon 47 17 70 80.
www.villatusindfryd.dk Mail: villatusindfryd@hotmail.com.**

Dart

Kom og prøv at spille dart i Slingerup Dartklub, som stadig er Danmarks største dartklub. Her foregår en masse forskellige arrangementer. Et sted som ikke mange kender. Kom og vær med og se, om det er noget for dig.

Det er Ældre Sagen Slingerup, der arrangerer. Som medlem af Ældre Sagen kan du hver onsdag kl. 10 - 12 fra 1. oktober 2025 prøve at spille dart.

Der vil være mulighed for at låne pile og få hjælp og vejledning af medlemmer af klubben.

Der er gratis kaffe og øl og vand kan købes.

Pris: 20 kr. pr. gang eller 300 kr. for 6 måneder (oktober – marts med)

Adressen: Banegraven 18, 1. sal, Slingerup

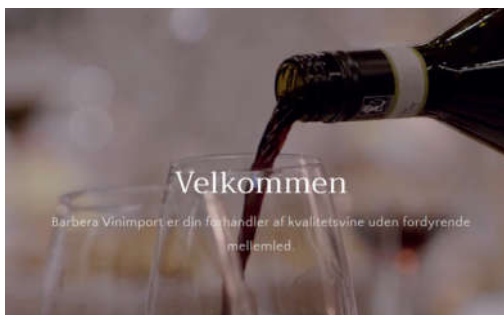
Tilmelding: Hugo Sørensen, tlf.: 21 18 37 13



Arrangementer forår 2026

VINSMAGNING PÅ GRÆSTEDGÅRD

TORSDAG DEN 29. januar 2026 fra kl. 17.30 til 20.30 i salen.



Barbera Vinimport v/John Ulrich vil præsentere 9 italienske vine fra forskellige distrikter af Italien. Dertil nyder vi en lækker italiensk buffet fra Buffetkompagniet.

Der vil efterfølgende være mulighed for at købe vine med gode rabatter fra Barbera Vinimport.



**Pris for medlemmer kr. 350,00
(Mindst 40 og max. 50 deltagere)**

Arrangementsansvarlige: Lilian og Flemming Mütze tlf. 29 93 92 83

Tilmelding senest den 5. januar 2026 på hjemmesiden: <https://aeldresagen.dk/lokal-afdelinger/oelstykke>

Ak ja, disse tider: Et fornuftigt menneske tilpasser sig verden; det ufornuftige forsøger at tilpasse verden til sig selv. Derfor er alt fremskridt afhængig af det ufornuftige menneske.

Citat: George Bernard Shaw

Kom trygt igennem din bolighandel - Vælg RealMæglerne Viggo Axelsen

I disse tider kræver en bolighandel en dygtig og grundig rådgiver, og det er afgørende med den rette rådgivning – og ikke blot en. RealMæglerne har eksisteret i over 50 år, netop fordi vi altid har kunderne i fokus.

Tag derfor fat i din lokale ejendomsmægler hos RealMæglerne, og snak om netop din boligsituation.



Flodvej 73B, 2765 Smørum 4497 3921 | Ø

andel xelsen

g ejendomsmægler. Vi står i et marked, hvor
ot et hurtigt salg. RealMæglerne Viggo Axelsen
lernes tilfredshed som førsteprioritet.

Mæglerne Viggo Axelsen, hvor vi altid er klar til



Ørnebjergvej 1, 3650 Ølstykke 8282 8200

Bustur til Helsingør og færgeren Tycho Brahe

Den 01. juni 2026. Pris 350,-

Afhentning ved Ølstykke station kl. 10.30, af Jyttes bus, som kører til Helsingør, der går vi ombord på færgeren Tycho Brahe kl. 12.10. (der vil være ca. ½ time fra vi ankommer, til vi går ombord). Vel ankommet om bord går vi til restauranten "Libitum", hvor vi skal spise og drikke ad libitum, samt hygge, vi har vi 1 time og 50 min i restauranten.

Vi bliver på færgeren, så vi kommer ikke i land i Sverige.

Når vi går fra borde, vil vi have ca. 2 timer på egen hånd i Helsingør, hvor man kan handle lidt, drikke kaffe, en lille drink eller øl på torvet, (på egen regning). Vi mødes igen ved bussen kl. 16.00 samme sted som, vi ankom, og køre i mod Ølstykke.

Man skal være selvhjulpne for at tage med på denne tur, da vi kommer til at gå lidt.

Restaurant "Libitum" handler om oplevelser, relationer, nærvær og samvær – og rigtig god mad. Vi garanterer, at ingen går sultne eller tørstige hjem. Prøv alle de retter I har lyst til mens vi krydser Øresund.

På vores buffet vælger du selv det, der passer bedst til dig - din tallerken eller med et delefade på bordet. Vi har drikkepakke ad libitum med selvbetjening ved buffeten, som består af øl, vin, sodavand og vand.

Hos Libitum dækker vi hver dag op med en stor lækker nordisk buffet. Indholdet på buffeten varierer og har altid et bredt udvalg for forskellige smage.

På buffeten kan der f.eks. være:

- Salatbord med spændende salater, grøntsager, frugter, oste, brød, dips og tilbehør.
- Bord med forretter med f.eks. pocheret laks med grøn asparges og blinis med creme fraiche, rødløg og stedbiderrogn, samt meget andet.
- Varmt bord med blandt andet torskeryg, citrusmarinerede gulerødder, kylling, BBQ glaserede kanten, rösti og flere saucer, samt meget andet.
- Carving station med blandt andet flæsketeg og dagens charcuteri.
- Dessertbord med blandt andet ost og kiks, flødeboller med kokos, tiramisu, Oreo i glas og frisk frugt.

Tilmeldingsstart d.08.april, tilmeldingsfrist d. 28. maj

Arrangementansvarlige.
Lene og Birger Rosendal
Lero@tdcadsl.dk, tlf. 42270556



Bustur til Dresden



Oplev Dresden – En uforglemmelig busrejse i hjertet af Sachsen.

Tag med på en stemningsfuld rejse til den smukke kulturby Dresden fra den

26. til 30. april 2026. Pris kr. 6.750

Tillæg for enkeltværelse kr. 640,00

Vi kører i komfortabel 4-stjernet turistbus, og du får en sandwich og drik på udturen – en god start på en oplevelsesrig tur.

Vi bor centralt på Ibis Hotel Prager Strasse, lige midt i gågaden. Her venter 4 overnatninger med morgenbuffet, velkomstdrink og 3 lækre aftensmåltider på hotellet. Sidste aften nyder vi middag på en restaurant med udsigt over den majestætiske Elben.

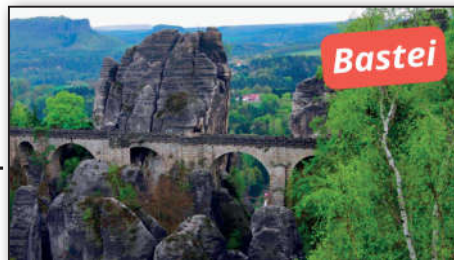
Programmet byder på spændende oplevelser:

- **Byvandring med dansktalende guide i Dresdens historiske centrum**
- **Bådture med hjuldamper til det romantiske Pillnitz**
- **Besøg i Pillnitz slotshave og en hyggelig hestevognstur**
- **Udflugt til den spektakulære Bastei Broen**
- **Et stop i verdens smukkeste mejeributik**
- **Frokost inden hjemreisen med færgen fra Gedser til Rostock**

På hele turen er der dansk rejseleder med, og alle nødvendige afgifter, moms og gebyrer er inkluderet.

Glæd dig til en rejse fyldt med kultur, natur og hyggeligt samvær.

Dresden venter med åbne arme – skal du med?



Bindende tilmelding senest den 02. februar 2026 på hjemmesiden inden kl. 12:00:

<https://aeldresagen.dk/lokalafdlinger/oelstykke>

Lidt om at rejse:

"At rejse er at leve." – **H.C. Andersen.**

"Verden er en bog, og den, der ikke rejser, læser kun én side." – **Sankt Augustin.**

"En rejse på 1000 mil begynder med det første skridt." – **Laozi.**

"Rejse er det eneste, du kan købe, som gør dig rigere." – **Ukendt.**

"En rejse er kun en rejse, hvis man kommer forandret hjem." – **Rane Willerslev.**

"Rejser lærer os mere om verden end nogen bog nogensinde kan." – **Ukendt.**

