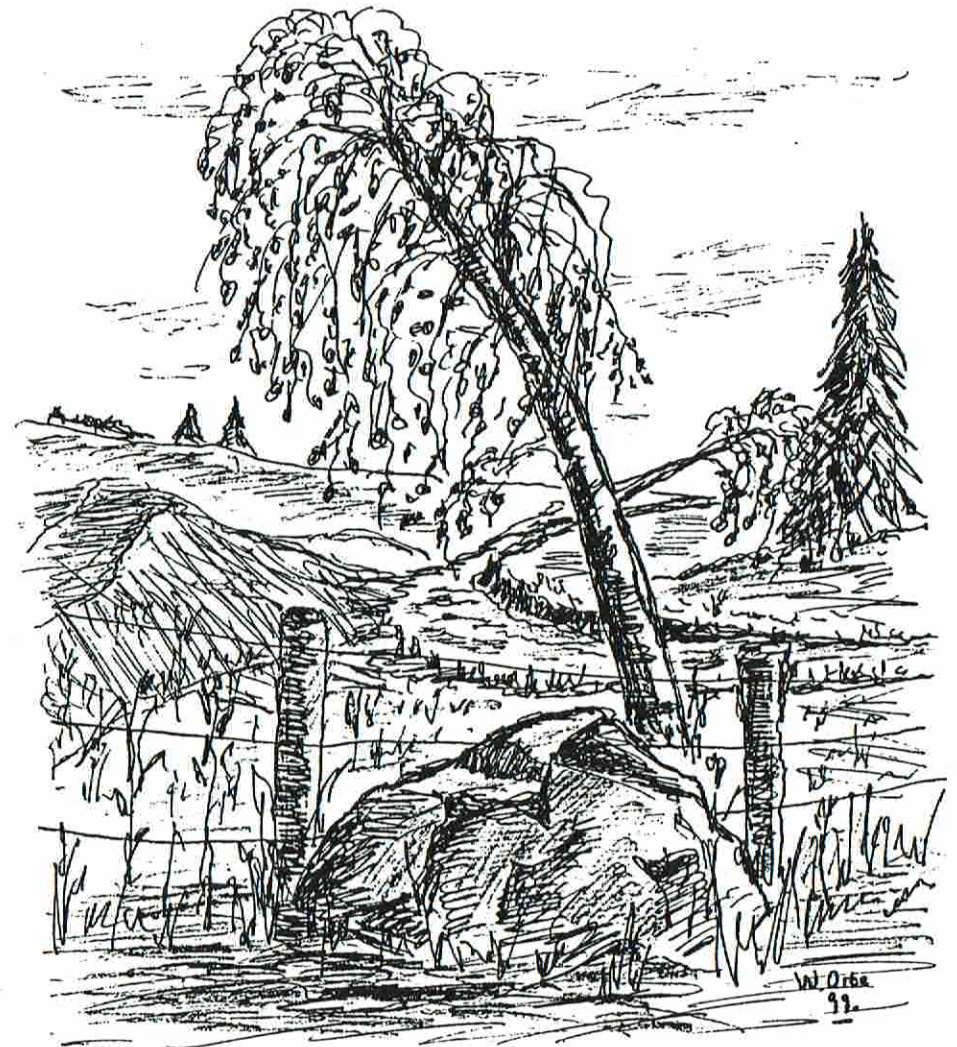


© Ældre Sagen

Ølstykke

Informationer fra Lokalkomiteén

Nr. 16 8. årgang august 1999



Lokalkomitéen for Ølstykke

Formand: Kredskomitéen Ældrepolitik	Inge Eriksen Tlf. 47 17 86 96 E-mail: inge.eriksen@post2.tele.dk
Næstformand: Redaktion	Per Fjellander Tlf. 47 17 94 20
Kasserer:	Ejgil V. Caspersen Tlf. 47 17 86 53
Sekretær: Aktiviteter	Lillian Sørensen Tlf. 47 17 76 71
Lokalkomitémedlem: Ældrepolitik	Palle Berg Tlf. 47 17 46 87
Lokalkomitémedlem: Aktiviteter	Jørgen Kjærgaard Tlf. 47 10 09 31
Suppleant: Aktiviteter	Birgit Randløv Tlf. 47 10 02 52
Suppleant:	Gunnar Bjørnlund Tlf. 47 17 96 72
Leder af besøgstjenesten:	Kirsten Orbe Tlf. 47 17 40 59
Frivillig medarbejder: Aktiviteter	Willy Orbe Tlf. 47 17 40 59
Redaktion: Per Fjellander Ejgil Caspersen	
Forsidetegning: Willy Orbe	
Oplag: 1.000	

Nye Tider – Nye Ældre

Så er det igen blevet tiden for vort halvårsblad, der tilmed er blevet væsentligt tykkere. Vi har så mange aktiviteter i gang – og yderligere flere på bedding. Herom kan læses inde i bladet.

Alt i Ældre Sagen er i vækst, aktiviteter og medlemstal. Tænk vi har nu rundet de 1300 medlemmer. Overvejende i aldersgruppen 50 – 65 år.

Og så finder jeg, det er sundt og bemærkelsesværdigt, at vi nu – udover de traditionelle rejser og fester – også har fin tilslutning omkring mere lokale motionsprægede adspredelser. Det har givet lyst til at gå videre også ad dét spor. Vi kan forvente god hjælp fra hovedforeningens projektkonsulent omkring Ældreidræt.

Vi glæder os også over, at det går fint omkring Besøgsvennerne og Demensaflastningen – og vi håber, at det nye projektet: "En hjælpende hånd" må komme godt fra start.

I sidste nummer opfordrede jeg medlemmerne til at tage del i den kommende debat omkring:

Den kommunale boligpolitik.

Baggrundsstoffet har vi som nævnt fået forlængst – men det offentlige møde, der skulle følge, er blevet udsat. Kommunen har valgt at gennemføre en skriftlig spørgeundersøgelse af udvalgte grupper forinden. Så vi venter!

Hjemmehjælp – problemer?

Nej, ikke generelt her i kommunen. Men naturligvis er vi på vagt, foranlediget af de – ulovlige – beskæringer, der har fundet sted rundt i landet. Som alle bekendt fra dagspressen og medlemsbladet Ældre Sagen, har landsforeningen været - og er fortsat - overordentlig aktiv på område. Her har foreningens landsdækkende informationsnet en vigtig rolle. Vi er en del af dette.

Det var lidt om de lokale opgaver og planer – og så til noget andet.

Nyt fra hovedforeningen:

Landsforeningen har altid haft forskningsarbejde i gang – omtale heraf kommer løbende i medlemsbladet. Vi får tilsendt yderligere materiale og deltager naturligvis i arbejdet, f. eks. på kredsplan og ved lokale undersøgelser. Vi får tilsendt et eksemplar af samtlige rapporter – og interesserede medlemmer kan låne disse, såfremt det ønskes.

Sundhedsprojektet.

Hovedbestyrelsen valgte i 1994 at prioritere **sundheden som et af de væsentligste temaer** for det fremtidige arbejde. Et pilotprojekt i 1994- 95 kom til konklusionen: **Ældre svigtes i sundhedssystemet**. Projektet drejede sig om syge ældres vej gennem behandlingssystemet.

Nu besluttede man at iværksætte det større sundhedsprojekt ud fra den overordnede vision: at sikre forebyggelse og behandling, ud fra en helhedsforståelse af sundhed og livskvalitet, fysisk, psykisk og socialt.

Et pilotprojekt i Nordjyllands og Frederiksborg Amter er netop afsluttet med en rapport. Den omhandler indlæggelse, genoptræning og hjælp fra frivillige.

Og så er der kommet en rapport: **Ældre i byen, storbyen og på landet. – en kvantitativ undersøgelse af levevilkår.**

Konklusionen er ikke uventet, at den kan ikke være generel – men min egen er dog, at ældre – kvinder! – i landdistrikter er mest veltilpassede, dog afhængigt af helbred, aktiviteter, naboer, familien – og så selvfølgelig transportmulighederne - bilen!

Og så kom der nyhedsbreve fra: **Ældre Sagens Fremtidsstudie: Nye Tider – Nye Ældre.**

Titlen på tema i nr. 1 er **LIVSSTIL OG LIVSVÆRDIER**
Nr. 2 handler om Fritid og frivilligt arbejde – og senere følger om arbejdsliv, bolig m.m.
Mere herom i medlemsbladet: Ældre Sagen.

Inge Eriksen
formand

I mange år har Ejgil Caspersen forvaltet Ølstykke Komiteéns pengekasse og tillige redigeret vort blad, der udsendes halvårligt. Således også dette nr., hvor undertegnede dog har deltaget i redigeringen som elev/medhjælp.

Ejgil har nu valgt arbejdet med vort blad fra og vil fremover alene forvalte Lokalkomiteéns midler til gavn for de mange medlemmer af Ældre Sagen her i Ølstykke.

Undertegnede hedder Per Fjellander, og jeg vil i fremtiden stå for redigering af bladet.

Jeg er 61 år og har boet i Ølstykke siden 1969. Jeg meldte mig ind i Ældre Sagen, da jeg for nogle år siden forlod arbejdsmarkedet, og jeg blev valgt til Komiteén i marts d.å..

Bladet vil fortsat bestå af oplysninger om kulturelle tilbud, aktiviteter som traveture, bowling, petanque, aktuelle sager og meget andet.

Venlig hilsen Per Fjellander



service

v/Carsten Rasmussen

RADIO • TV • VIDEO

ANTENNER

EGET VÆRKSTED

ØLSTYKKE CENTRUM

47 17 48 16

LØSDELE TIL ELEKTRONIK
RADIOSTYREDE HOBBY-BILER

matas

Ølstykke

Vitalshop
Beautyshop
Materialshop
Sportscare

MATAS
Frederiksborgvej 9
3650 Ølstykke
Telefon 47 17 77 17





Besøgstjenesten.

Det glæder os, at kunne fortælle, at vi i skrivende stund har oprettet 27 besøgsforhold.

Vores hovedopgaver er besøgstjeneste og demensaflastning, men vi har også kunnet tilgodese et par besøgsforhold, hvor det drejer sig om, "aflastning af pårørende til apopleksiramte", samt et enkelt forhold, hvor det drejer sig om området "mennesker med psykiske problemer".

Området, "mennesker med psykiske problemer", ligger udenfor besøgstjenestens målgruppe, men vi har alligevel sagt ja, da vi tilfældigt rådede over en besøgsven, der var interesseret. (Vi hører gerne fra personer der kunne tænke sig at være besøgsven, inden for dette område).

Når man er besøgsven i Ældre Sagen og Røde Kors integrerede besøgstjeneste, binder man sig til: Et besøg 1 gang ugentlig af 1,5 til 2 timers varighed, at deltage i besøgsvennernes månedsmøde den sidste tirsdag i måneden kl. 14-17, samt basis-kursus for besøgsvenner.

Dertil tilbydes besøgsvennerne forskellige relevante kurser og temadage.

Det er udgiftfrit og ulønnet, at være frivillig besøgsven.

Det giver en personlig stor glæde, at bidrage til, at forbedre et ensomt menneskes livskvalitet.

**Henvend dig gerne til: Besøgsleder Kirsten Orbe
Møllehusene 21. 3650 Ølstykke. Telf. 47174059.**

Læst i Ældre Sagens Komitéinformation:

Politisk sejr for Ældre Sagen

Lovforslag om frivillig brystkræft-mammografi blev ændret efter protest fra Ældre Sagen

Af Ellen Boye, informationschef

Et flertal i Folketingets sundhedsudvalg var klar til at anbefale folketinget at vedtage en lov, som ville diskriminere ældre kvinder.

Det reagerede Ældre Sagens formand Erna Christiansen på i et brev til udvalget, hvor hun påpegede det urimelige i at udelukke - og dermed aldersdiskriminere - kvinder over 69 år, så de ikke ligesom andre kvinder over 50 år kunne få adgang til en frivillig røntgenundersøgelse - mammografiscreening - for brystkræft.

I brevet fremhævede Erna Christiansen, at risikoen for at få brystkræft er stigende med alderen, også efter det fyldte 69. år - 30 pct. af alle tilfælde af brystkræft findes blandt kvinder over 69 år.

Desuden at kvinder på 70 år i gennemsnit lever ca. 15 år, og at det er en betragtelig periode at skulle leve i som absolut højrisikogruppe for brystkræft - uden løbende kontrol.

Erna Christensen fortsatte:

-Med den voksende bevisthed og viden i befolkningen om sundhed og sygdomme handler en aldersgrænse for et frivilligt screeningsprogram ikke længere alene om kliniske behandlingseffekter og antal vundne leveår, det handler også om tryghed.

Og hvad er endnu mere vigtigt end at behandle / betragte ældre som ligeværdige mennesker - uanset hvor mange leveår, der statistisk set kan vindes ved en forebyggende indsats overfor brystkræft.

Efter brevet fra Ældre Sagen ændrede Folketingets sundhedsudvalg signaler og fjernede den øvre aldersgrænse, så nu er der flertal for at tilbyde alle kvinder over 50 år regelmæssig røntgenundersøgelse af brystet.

Bravo, Erna Christiansen.

Nu håber vi på hurtig vedtagelse i Folketinget.

GC

Besøgsvenner søges.

Besøgstjenesten søger en mandlig besøgsven til mand med Afasi, kørestolsbruger.

Der ønskes en person, der er parat til et glad grin, i samværet med modtageren.

Du skal være i besiddelse af stor tålmodighed, p.g.a. afasien. (Afasi er kort fortalt, manglende eller reduceret evne til at udtrykke sig verbalt).

Vi søger en besøgsven M/K til kvindelig håndværker, kørestolsbruger.

Der ønskes en person, der har en rap replik, og er istand til at skubbe en kørestol.

Du skal være parat til ture i byen. Eventuelle udgifter i forbindelse med ture i offentlige transportmidler, skal betales af modtageren.

Weekend besøgsven. Kvinde, søges til dame med lettere depression.

Du skal være indstillet på, at aktivere modtageren i form af spadsereture, kortspil, eller andet, hvor man foretager sig noget sammen.

Ovenstående annoncer, drejer sig om personer, der har ventet meget længe på en besøgsven.

Er du interesseret, i at hjælpe en af ovenstående personer, som besøgsven, kan henvendelse ske til: **Besøgsleder, Kirsten Orbe, Møllehusene 21. 3650 Ølstykke. Telf. 47174059.**

KOMMENDE AKTIVITETER

Hver mandag kl. 10.00

Bridge i Ølstykke

Bridgeafdelingen starter nu på anden sæson den **6. september i Toftehøjgård Medborgerhus.**

Vi spiller hver mandag fra kl. 10.00 til ca. kl. 15.00.

Vi medbringer frokostpakke, som vi spiser, når vi har spillet ca. halvdelen af turneringen, medbring selv kaffe. Øl og vand kan købes til husets priser.

Holdet er fuldttegnet, men vi mangler substitutter.

Priser: Tilmeldingsgebyr for nye medlemmer kr. 100.00.

Kontingent september - december incl. kr. 100.00.

Henvendelse til: Egon Larsen tlf. 47 17 90 89
eller Asgar Ørnbo tlf. 47 17 89 96

Hven tirsdag kl. 12.00, 13.00 og 14.00.

Bowling hos Center Bowl i Stenløse.

Vi starter den nye sæson den **5. oktober 1999.**

Alle kan være med, unge og gamle, begyndere og øvede.

Pris pr. md. (forud): **ca. kr. 75.00** pr. deltager.

Spillere fra sidste sæson, der vil fortsætte, kan tilmelde sig i perioden 16/8 - 5/9 - 99

Nye spillere kan tilmelde sig fra 20. september 1999 til Willy Orbe - tlf. 47 17 40 59

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/busserne) i lige uger og fra Bryggertorvet i Gl. Ølstykke i ulige uger.

Ingen tilmelding - bare mød op.

Spørgsmål så ring: Lillian tlf. 47 17 76 71

Hver tirsdag og torsdag kl. 13.00 - 15.00.

Petanque i Græstedgårds have.

Vi har allerede hygget os et par måneder med det franske kuglespil, men du kan sagtens nå at komme med endnu. Vi spiller september måned ud. Spillereglerne er ikke svære, så alle kan være med. Også selvom du måske ikke er så godt gående, kan du være med.. Vi har det sjovt og hygger os med den medbragte kaffe efter spillet, hvis vejret tillader.

Man skal selv medbringe kugler. Ingen tilmelding - mød bare op. Spørgsmål så ring: Birgit Randskov - tlf. 47 10 02 52.

Onsdag, den 25. august kl. 9.15

Seiltur på Roskilde Fjord.

Tag med "Harald Blåtand" fra Frederikssund til Roskilde.

Vi mødes ved Bibliotekets parkeringsplads kl. 9.15 for samlet at køre til Frederikssund (samkørsel kr. 10.00), hvorfra skibet sejler kl. 10.00. Kl. ca. 11.40 ankommer vi til Roskilde og sejler herfra igen kl. 16.00. I mellemtiden spiser vi vor medbragte mad i "Øens" cafeteria, ser på arbejdende værksteder, evt. Vikingskibsmuseet (entre for egen regning.)

Pris for sejlturen: **kr. 90.00 pr. person**, som betales inden ombordstigning til Jørgen.

Skibets restaurant er leveringsdygtig i diverse småretter og drikkevarer.

Tilmelding: senest den 16. august til

Jørgen Kjærgaard - tlf. 47 17 09 31

eller Willy Orbe - tlf. 47 17 40 59

Tirsdag, den 7. september kl. 19.00

Litteraturkreds - informationsaften.

Har du lyst til at udveksle oplevelser fra en god bog med andre i en hyggelig lille kreds, så mød op i **Toftehøjgård Medborgerhus**, så ser vi, om der er interesse for at starte en sådan kreds.

Spørgsmål så ring: Lillian - tlf. 47 17 76 71.

Søndag, d. 12. september til onsdag d. 15. september
4 dages bustur til det Brandenburgske Schweiz.

1. dag. Afgang fra Ølstykke station kl. 11.30 og fra Gl. Ølstykke v/kroen kl. 11.40. Via Gedser-Rostock, fortsættes ad motorvejen sydpå til Wittstock. Herfra gennem hede/lyng områder til vores hotel "Gutenmorgen", der ligger ved Gross Zechlinersee. Her bliver vi indkvarteret i nyrestaurerede værelser, inden vi får en 3 retters middag. Ank. ca. kl. 18.30.

2. dag. Udflugt til Berlin. Efter et stort morgenbord på hotellet kører vi i ca. 1 time, hvorefter vi (efter evt. spisepause) kører på sightseeing til de mange kendte steder: Unter den Linden - Brandenburger Tor - Alexander Platz - Øst/Vest muren og meget andet. Der bliver afsat tid til at spadserere på egen hånd, inden vi kører hjemad til hotellet ca. kl. 19.

3. dag. Heldagstur. Udflugt gennem de store søområder til den gamle by Schwerin, der er regeringsby for landet Mecklenburg Schwerin. Herfra til byen Ludwigslust, hvor vi besøger slottet (entre må påregnes).

4. dag. Formiddagsudflugt til byen Rheinsberg, hvor slottets store park besøges. Slottet er ved at blive indrettet til museum for Fr. d. Store. (Entre til slottet må påregnes).

Denne dag kan man købe en let frokost på hotellet, inden vi kl. 13.00 kører hjemad. Hjemturen går ad den gamle Alleenstrasse gennem det idylliske søområde ved Müritz See. Kaffepause nær byen Röbel, inden vi ca. 90 km. før Rostock igen er på motorvej indtil færgen.

Hjemkomst ca. kl. 22.00.

Pris kr. 1250,- pr. person. Tillæg for enkeltværelse kr. 300,-.

Inkluderer rejsegarantifond, bus, færgeoverfarter, velkomstdrink, overnatning i delt dobbeltværelse m/bad, toilet, ½ pension begyndende med aftensmad 1. dag og sluttende med morgenmad sidste dag.

Kaffe i bussen samt udflugter i henhold til programmet.

Tilmelding fra 2. august til senest 12. august til:

Willy Orbe tlf. 47 17 40 59

Jørgen Kjærgaard tlf. 47 10 09 31

Bemærk: Vi benytter Ikkeryger-busser, men med rygepauser undervejs.

Torsdag, den 23. september kl. 19.00

Erindringsværksted - informationsaften

Husker du? - Skriv dine erindringer fra barndom, ungdom, din tid i Ølstykke, din erhvervsaktive periode, familie m.m. Skriv frit fra leveren, kort eller langt, i hånden, på maskine eller PC - men skriv. Til glæde for andre, for børn og børnebørn.

Kunne du tænke dig at være med til at starte et sådant værksted i samarbejde med arkiv- og museumsleder i Ølstykke Rolf Kjær-Hansen, så mød op til en informationsaften i Toftehøjgård Medborgerhus.

Spørgsmål så ring: Lillian - tlf. 47 17 76 71.

Onsdag, den 29. september kl. 19.00

Start af foredragsrække i Bibliotekssalen.

I samarbejde med FOF i Ølstykke v/ Orla Fisker laver vi i år en foredragsrække på 6 foredrag.

- 1) 29.09.99 - Rasmus Gerdes "Om revyviser".
Rasmus Gerdes spiller danske revymelodier fra 30 - 40 - og 50-erne og publikum gætter.
- 2) 27.10.99- Jens Anker Jørgensen "Esrum Kloster"
Om middelalderlivet på det berømte cistercienserkloster.
- 3) 24.11.99- Carsten Lehrmann "Eventyret lever stadig"
En eventyrer går i indianernes og pelsjægeres fodspor.
- 4) 26.01.00- Erik Borries "En rejseleders bekendelser"
Turisterne tænker deres om rejselederen, men hvad tænker rejselederen om turisterne.
- 5) 23.02.00- Ulla Houmann "Matador bag kulisserne"
Chefen for Nordisk Films kostumeafdeling fortæller om seriens kostumer, samt sjove og pudsige episoder både foran og bagved kameraet.
- 6) 29.03.00 Bertha Pagaza "Om Peru"
Peruvianske flygtninge der optræder i folkedragt og supplerer med sang og dans.

Kaffe med småkager kr. 10,00.

fortsætter

Pris for alle 6 foredrag: kr. 180.00 - for 1 foredrag: kr. 35.00

Der ydes pensionisttilskud (1/3) til pensionister og efterlønsmodtagere, men kun til alle 6 foredrag og kun til deltagere, der bor i Ølstykke kommune.

Tilmelding og betaling til FOF - Orla Fisker - se tilmeldingsblanket andet sted i bladet.

Se også FOF's kursusprogram.

Kontaktperson i Ældre Sagen - Lillian tlf. 47 17 76 71

Torsdag, den 30. september kl. 19.00.

Første sangaften i Medborgerhuset.

Vi holder flyttedag. Vi vil fremover holde vores sangaftener i de hyggelige lokaler i Toftehøjgård Medborgerhus, hvor vi så også samtidig får mulighed for at se de flotte udstillinger af lokale kunstnere. Som tidligere holder vi fast ved den sidste torsdag i måneden. Vi synger efter Seniorsangbogen. Richard Brønnum vil som sædvanlig akkompagnere og på anden måde medvirke til en hyggelig aften i samarbejde med Gunnar Bjørnlund.

Kaffe kan købes i pausen: kr. 5.00 - Øl og vand kan købes til husets priser.

Fredag den 15. oktober kl. 18.00

Marken er mejet, og vi holder høstfest.

Vi inviterer igen til hyggeligt samvær på Græstedgaard medbringende madkurv og det gode humør.

Hvad aftenen ellers vil bringe af underholdning er en overraskelse.

Vi brygger kaffen og køber småkagerne.

Pris: for hele arrangementet kr. 45.00

Øl og vand kan købes til fornuftige priser.

Andre drikkevarer må du selv medbringe.

Tilmelding senest den 8. oktober til:

Birgit Randalv - tlf. 47 10 02 52 eller
Lillian Sørensen - tlf. 47 17 76 71

Onsdag, den 27. oktober kl. 19.00

Foredrag i Bibliotekssalen.

Det andet foredrag i foredragsrækken, "Esrums Kloster".

Jens Anker Jørgensen fortæller om middelalderliv på det berømte cistercienserkloster. Kan evt. kombineres med en ekskursion til klosteret og den nærliggende "Esrums Møllegård".

Kaffe med småkager: kr. 10.00

Tilmelding foredragsrækken - FOF.

Torsdag, den 28. oktober kl. 19.00

Sang i Medborgerhuset.

Man bliver glad af at synge. Kom og vær med i hyggelig samvær.

Onsdag, den 24. november kl. 10,35

Rundvisning i Folketinget. Gentages på opfordring.

Vi mødes ved indgangen i Rigsdagsgården ved Folketingets store trappe kl. 10,35. Vi starter med en stor omvisning af ca. 1 times varighed. Derefter spiser vi frokost i Snapstinget, hvor der er et stort "tag selv bord" til kr. 70.00.

(Øl eller snaps koster kr. 17,-, vand kr. 13,- og kaffe kr. 15,-.)

Kl. 13.00 kan vi overvære folketingsmødet fra tilhørerpladserne (der er spørgetid om onsdagen, så det er en god dag.)

Tilmelding, med eller uden frokost i Snapstinget, fra 16. okt til senest den 16. nov. 99 til

Jørgen Kjærgård - tlf. 47 10 09 31
eller Willy Orbe - tlf. 47 17 40 59

Onsdag, den 24. november kl. 19.00

Foredrag i Bibliotekssalen.

Det tredje foredrag i foredragsrækken. "Eventyret lever stadig"

Carsten Lehrmann er eventyrer og guldgraver. Fortæller levende om sine mange rejser til afsides steder på jorden. Her på eventyr i British Columbia i de berømte pelsjægeres fodspor.

Kaffe med småkager: kr. 10.00

Tilmelding foredragsrækken - FOF.

Torsdag, den 25. november kl. 19.00.

Sangaften i Medborgerhuset.

Sidste sangaften i 1999, så der vil nok være nogle julesange på repertoire. Varighed ca. 2 timer.

Husk kaffe kan købes for en femmer.

Onsdag, den 8. december kl. 18.30

Gule ærter på Græstedgård

Traditionen tro serveres der denne aften igen gule ærter med tilbehør samt efterfølgende kaffe og æbleskiver.

Richard og vennerne underholder.

Pris for hele arrangementet kr. 75.00 excl. drikkevarer, der sælges til fornuftige priser.

Tilmelding fra 1. nov. 99 til senest den 30. nov. 99 til

Birgit Randskov - tlf. 47 10 02 52 eller
Gunnar Bjørnlund - tlf. 47 17 96 72

Ældre Sagens bilistkursus - er en god idé.

Har du haft kørekort siden du fyldte 18 år gælder det i 52 år.

Derefter er det helbredsattesten, som bestemmer gyldighedsperioden.

Men færdselsloven justeres jævnligt og færdselsskilte ændrer betydning eller får nyt design, og trafikken bliver stadig tættere. DERFOR! Bilistkurset består af 10 lektioner - 6 lektioner i teori, hvor der udleveres ny teoribog, 3 lektioner på køreteknisk anlæg og 1 lektion i kørsel på almindelig vej i egen bil og med en erfaren kørelærer. Du vil her få mulighed for at afprøve egne kørefærdigheder uden at risikere kørekortet.

Kurset koster kr. 825,00 for de 10 lektioner incl. teoribog.

Vi forsøger afholdt informationsmøde i samarbejde med Dansk Kørelærer-Union. Hold øje med den lokale presse.

Kontakt Birgit Randskov - tlf. 47 10 02 52 for nærmere oplysning eller fremsendelse af brochuren.

Start på vinterens motion - fra september 99 i Ølstykke Sol & Motion.

I samarbejde med Ølstykke Sol & Motion, Bryggertorvet 1 i Gl. Ølstykke kan vi tilbyde Ældre Sagens medlemmer, der enten er fyldt 50 år eller er førtidspensionister følgende:

Træning i motionsredskaber på alle hverdage mellem kl. 9.00-15.00	kr. 150.00 pr. mdr.
Gymnastik/afspændingsgym. max. 20 pr. hold 1 time om ugen	kr. 150.00 pr. mdr.
Motion + gymnastik 1 time om ugen	kr. 175.00 pr. mdr.
Solarium 10 x sol	kr. 175.00
Bad & sauna incl. prisen	

Er du interesseret, så kom til information og evt. en gratis prøvetime torsdag den 26. august eller fredag den 27. august kl 12.00 i Sol & Motion, Bryggertorvet 1, Gl. Ølstykke.

Tilmelding til Sussie Jensen, Sol & Motion - tlf. 47 17 45 66
(fremvisning af gyldigt medlemskort fra Ældre Sagen)

Kontaktperson i Ældre Sagen - Lillian Sørensen - tlf. 47 17 76 71

Se også indlægget næste side om

ÆLDREIDRÆT -

TEMADAG den 17. september 99

ÆLDRE IDRÆT - vedligeholdelse af kroppen, leg, munterhed og socialt samvær.

Her tænkes ikke på konkurrenceidræt, men på et bredt favnende begreb, hvor den oldnordiske betydning ITHROTT: " knyttet til drøjhed" passende kan anvendes.

Det er almindelig anerkendt, at motion er meget vigtigt for en god tredje-alder. Derfor er det meget op i tiden, at alle ældre bør holde sig i form på een eller anden måde - og det er glædeligt at se, at så mange ældre er sig dette fuldt bevidst - og derfor er vi i ÆLDRE SAGEN gået i gang med at stable et arrangement på benene.

Det er bedre at forebygge end at helbrede - det kunne være en anden overskrift til vort forehavende.

Vi vil starte ud med en såkaldt **TEMADAG**: en dag, hvor vi vil informere om de tiltag, vi vil foreslå, men også med demonstration (med deltagelse af de tilstedeværende) af forskellige former for idræt/bevægelse.

Frem for alt ønsker vi, at det skal være iklædt noget sjovt og underholdende, så det sociale er på plads - uden at målet: en træning af kroppen tabes af sigte.

Ældre Idræt har myndighedernes store bevågenhed - og der kan opnås tilskud på forskellig måde.

Af stor betydning er ansættelse af instruktører til de forskellige gøremål - vi har aftale med et par stykker, men vi har brug for flere, hvorfor vi beder alle se sig om i bekendtskabskredsen efter instruktører, gymnastiklærere, terapeuter og lignende - gerne pensionerede, der kan afse et par timer om ugen. Giv os et ring, hvis I kan hjælpe os.

TEMADAGEN vil blive afholdt fredag den 17. september kl. 10.00 til 16.00 i Ølstykke Hallen.

Ølstykke Hallens Cafeteria kan tilbyde frokost (3 stk. håndmadder) til kr. 30.00 - øl, vand og kaffe til rimelige priser.

Hvis du er interesseret og ønsker at benytte frokost-tilbudet, så tilmeld dig senest den 13. september til

Lillian Sørensen - tlf. 47 17 76 71 eller

Palle Berg- tlf. 47 17 46 87

HUSK det gode humør og iklædt afslappet tøj.

Er det fremtidens Ældrepolitik?

Læst i

Danske Kommuner nr. 14
april 1999

DE UNGE BETALER FOR DE ÆLDRES OVERFORBRUG

Skal de unge generationer så, med højt skattetryk, lav inflation, høje priser på huse, lave fradragssatser, høje dagsinstitutionspriser, egen opsparing til efterløn og lave fradragprocenter (32%) på pensionsopsparing også betale til ældre, blot fordi de når en bestemt alder? - spørger konsulent Per Larsen (L) i Danske Kommuner, og han fortsætter - Eller er det på tide vi tager bladet fra munden og beder de ældre, som har midlerne, tage et lån i huset, hæve lidt fra bankbogen, sælge et par aktier eller lignende? Ville det være så usolidarisk, at de brugte nogle af de opsparede midler de burde have betalt i skat som yngre? Nej, naturligvis er det ikke urimeligt.

Hvordan får man de ideer?

Super Brugsen

Stil krav - det gør vi



Åbningstider:

Super Brugsen

Ølstykke Centret

Ørnebjergvej 3 - 3650 Ølstykke

Hverdage kl. 9.00-19.00

Lørdag kl. 8.00-16.00

Tlf. 47 17 80 02

Telefax 47 17 67 02

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

TILMELDING - FOREDRAGSRÆKKEN

JA, jeg/vi ønsker at blive tilmeldt til alle 6 foredrag ☐

Navn: _____

Postadresse: _____

cpr. nr. _____ tlf. _____

Pensionist: ☐ Efterlønsmodtager: ☐

Navn: _____

Postadresse: _____

cpr. nr. _____ tlf. _____

Pensionist: ☐ Efterlønsmodtager: ☐

Tilmeldingen sendes til:

FOF v/Orla Fisker, Bygvænget 4, 3650 Ølstykke

På gensyn hos -

**& RÅD
DÅD**
BYGGE CENTER

Værebro
Tømmerhandel A/s

All til hus, have & hobby
Lyshøjvej 14, 3650 Ølstykke
Fax 47 17 58 06

www.varebro-tommerhandel.dk
E-mail: vfo@varebro-tommerhandel.dk

47 17 99 44



Vi er altid gode
for et godt råd,
og du får råd til mere!

Åbningstider mandag-fredag 7.00-17.30 lørdag 8.00-14.00



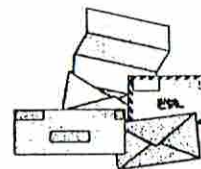
Ældre Sagen
- er alles sag



Unibank

Frederiksborgvej 9 • Ølstykke

Tlf.: 47 17 92 22 • Fax: 47 17 81 11



“En hjælpende hånd”

Vi vil gerne oprette en ny aktivitet i Ældre Sagen og Røde Kors. Derfor vil det glæde os, hvis du er den der har lyst og tid til, (af og til) at give “En hjælpende hånd” til et menneske, der ikke selv er istand til at klare aktiviteten, og umiddelbart ikke har pårørende i nærheden til at gøre det.

“En hjælpende hånd” tænkes som en gruppe mennesker, der gerne vil hjælpe med småtjenester. Det kunne f. eks. være: Blomstervanding, breve, småærinder, pasning af fisk, fugle, hund, kat, plante en enkelt plante i haven, hjælp ved hospitalsophold f. eks. tømning af køleskab, levering af indlagtes tøj til hospitalet, maskinskrivning, EDB, persontransport, pudse sølvtøj, småreparationer tøj, søm, skruer. Det kan være du selv har ideer til, hvad du kan give “En hjælpende hånd” med.

Det pointeres:

- at der er kun tale om småtjenester.
- at der kun er tale om lejlighedsvis hjælp.
- at der aldrig bliver tale om ydelser, der hører under hjemmeplejens opgaver, eller kommunens ledsagerordning.
- at hjælpen er gratis.
- at udgifter forbundet med hjælpen betales af brugeren
- at man som frivillig social medarbejder er i besiddelse af et legitimationskort.
- at de frivillige medarbejdere udsteder kvittering, når de modtager penge for indkøb.
- at der af forsikringshensyn vil være 2 personer til stede, hvis hjælpen kræver adgang til hjemmet, uden at brugeren er til stede.
- at Ældre Sagen og Røde Kors har tegnet en ansvars, ulykkes og erhvervsskadeforsikring for deres frivillige.

Ja jeg vil gerne give en hjælpende hånd af og til.

Jeg tilbyder hjælp med følgende aktiviteter: _____

Navn: _____

Adresse: _____

Fødselsdato: _____ Telefon: _____

Tilmelding sendes eller indtelefoneres til:

Kirsten Orbe, Møllehusene 21. 3650 Ølstykke.

Telf. 47174059. Hverdage kl. 19-19,30.

Ølstykke Boghandel

Frederiksborgvej 12

BØGER - VARER - LOTTERIER
HT-KLIPPEKORT - STEMPLER
FRIMÆRKER - VISITKORT
OG MEGET ANDET

Kollektør af

Vare-, Landbrugs- og Klasselotteriet
Aut. forh. af stempelmærker
Indlevering af rensetøj

Tlf: 47 17 81 80, Fax 47 17 96 95

SØG / BESTIL PÅ

www.netboghandlen.dk



Aktivitetskalender

Faste ugentlige aktiviteter (se side 9 og 10).

Mandage kl. 10: Bridgespil, første spilledag d. 6. sep.
Tirsdage kl. 12, 13 og 14: Bowling, første spilledag d. 5. okt.
Tirsdage og torsdage kl. 13-15: Petanque, sidste spilledag d. 30. sep.
Torsdage kl. 10: Traveture.

Mandag 2. aug. Start for tilmelding til bustur til Tyskland.
Torsdag 12. aug. Slut for tilmelding til bustur til Tyskland.
Mandag 16. aug. Slut for tilmelding til sejltur på Roskilde fjord.
Mandag 16. aug. Start for tilmelding af tidligere bowlingspillere.
Onsdag 25. aug. Sejltur på Roskilde fjord, **samkørsel fra Bibliotekets parkeringsplads kl. 9.15.**
Torsdag 26. aug. Information og prøvetime i Sol og Motion kl. 12.
Fredag 27. aug. Information og prøvetime i Sol og Motion kl. 12.
Søndag 5. sep. Slut for tilmelding af tidligere bowlingspillere.
Tirsdag 7. sep. Informationsaften om litteraturkreds
Toftehøjgaard Medborgerhus kl. 19.00
Søndag 12. sep. Afgang bustur til Tyskland. **Ølstykke st. kl. 11.30**
Gl. Ølstykke v/kroen kl. 11.40
Mandag 13. sep. Slut for tilmelding til temadag om Ældreidræt.
Fredag 17. sep. Temadag om Ældreidræt.
Ølstykke Hallen kl. 10.00 til 16.00
Mandag 20. sep. Start for tilmelding af nye bowlingspillere.
Torsdag 23. sep. Informationsaften om erindringsværksted
Toftehøjgaard Medborgerhus kl. 19.00
Onsdag 29. sep. Foredrag "Om revyviser", **Bibliotekssalen kl. 19.00**
Torsdag 30. sep. Sangaften. **Toftehøjgaard Medborgerhus kl. 19.00**
Fredag 8. okt. Slut for tilmelding til Høstfest
Fredag 15. okt. Høstfest på **Græstedgaard kl. 18.00**
Lørdag 16. okt. Start på tilmelding til rundvisning på Christiansborg

fortsættes >>>

aktivitetskalender fortsat:

- Onsdag 27. okt. Foredrag om "Esrum Kloster"
Bibliotekssalen kl. 19.00
- Torsdag 28. okt. Sangaften. **Toftehøjgaard Medborgerhus kl. 19.00**
- Mandag 1. nov. Start for tilmelding til "Gule ærter".
- Tirsdag 16. nov. Slut for tilmelding til rundvisning på Christiansborg.
- Onsdag 24. nov. Rundvisning på Christiansborg
Rigsdagsgården kl. 10.35
- Onsdag 24. nov. Foredrag "Eventyret lever stadig"
Bibliotekssalen kl. 19.00
- Torsdag 25. nov. Sidste sangaften i 1999
Toftehøjgaard Medborgerhus kl. 19.00
- Tirsdag 30. nov. Slut for tilmelding til "Gule ærter"
- Onsdag 8. dec. "Gule ærter". **Græstedgaard kl. 19.00**

----- 0 -----

*Gør det nemt
for Dem selv*

*Forsikringer,
investering
og realkredit i
Den Danske Bank*

 **DEN DANSKE BANK**



Stort alsidigt program i
NISSAN og DAEWOO

Moderne værksted

Eftersyn - service

Forsikringsskader

Kjærgaarden Auto A/S
Frederiksborgvej 45, 3650 Ølstykke
Tlf. 47 17 80 52