

Ældre Sagen



Informationer fra lokalkomiteén i Ølstykke

Nr. 31

18. årgang

August 2009



THESE BOOTS ARE MADE FOR WALKING

*Hvad med dine, skal de også i gang her i efteråret ?
Så skulle du se på de mange aktiviteter her i bladet.*

Lokalkomit  en for  ldre Sagen i  lstykke



Formand
Aase Moestrup
Dr. Margrethes Vej 106
47 10 13 01 e-mail: jenaas@os.dk



Næstformand
Ole Koefoed
Dr. Ingrid's Vej 28
39 62 43 92 e-mail: okoefoed@gmail.com



Arrangementer
Tryghedsopkald
Niels Herløw
Dr. Ingrid's Vej 32
48 70 52 94 e-mail: ingrid32@privat.dk



IT-kontakt
IT-undervisning
Bladredaktion
Svend T. Jensen
Kildegårdsvej 11
20 67 96 17 e-mail: svendt.jensen@gmail.com



Kasserer
Jarmund Jørgensen
Trelleborgvej 12
47 17 92 04 e-mail: jarmund@webspeed.dk



Social-humanitære
Bes gstjeneste
Inge Hjort
Andantevej 5
47 17 76 50 e-mail: ihhn@nypost.dk



Sekretær
Mona Philipsen
Bragesvej 15
47 17 08 86 e-mail: mona@philipsen.dk



1. Suppleant
Bladredaktion
Erik Jørgensen
Violvej 3
47 17 99 81 e-mail: erik.joerg@oel.intercitynet.dk



2. Suppleant
Arrangementer
Birthe Christiansen
Jadevej 19
47 10 01 55 e-mail: bic@paradis.dk



3. suppleant
Sundheds- og
Socialpolitisk
Ann Larsen
Smaragdvej 6
47 16 14 02 e-mail: anfl.larsen@kabelmail.dk

Formanden har ordet

Som I kan l se inde i bladet, afholder vi et debatmøde den 22. september med vore politikere.

Kommunalvalget i november er meget vigtigt. Det er min, din, vore børns og børnebørns velfærd, det drejer sig om.

JEG vil glemme alt om partier og lister og stemme på den person, som jeg føler g r mest for mig og mines velfærd, den person som er lettest at komme i kontakt med og som ikke mindst giver et svar.

MØD op og deltag i debatten.

Jeg håber I alle har haft en god sommer. Snart begynder alle vore aktiviteter igen, (nogle har været i gang hele sommeren), vi skal snart mødes igen og have en god vintersæson sammen.

På komiteens vegne siger jeg tak for jeres aktive interesse her i  lstykke.

AASE

Temadag om Valg til Seniorrådet 2009
onsdag den 16. september 2009 kl. 14.00 – 16.00
Smørum Kulturhus, Fl dvej 68 Smørum

Sigtet med m de er at orientere om:

- Proceduren for valget til Seniorrådet.
- Hvorledes man kan lade sig opstille som kandidat til valget.

Hvilken lovgivning der ligger til grund Seniorrådets arbejde.

Med det formål er programmet for mødet sammensat således:

Velkomst ved Seniorrådets formand Bo Nørskov.

Orientering om Seniorr denes opståen og arbejdsområde sekretariatsleder cand. jur. Lars Markersen (Københavns kommunes  ldrer d).

Pause med servering af  l og vand.

Panel bestående af 4 medlemmer fra det nuværende Seniorråd er åben for spørgsmål. På mødet vil interesserede kunne få udleveret diverse valgmateriale samt formularer til anmeldelse af eget kandidatur til Seniorr dsvalget.

Seniorrådet ser frem til et velbesøgt m de, som vil få nye kandidater til at melde deres interesse for Seniorrådets vigtige og spændende arbejde.

Venlig hilsen
Egedal Seniorråd

KONCERTHUSET

Søndag 6. september kl. 12.30

*Sted: DR-Byens hovedindgang,
Emil Holms Alle 20, København S.*

Endnu en rundvisning har vi fået i stand i det nye imponerende Koncerthus i DR-Byen. Den franske arkitekt Jean Nouvel har tegnet husets største koncertsal som en kæmpemeteor til 1800 gæster, højt oppe i et stort blåt kvadratisk kompleks.

Nedenunder er der så bygget 3 mindre studier. Alle indrettet med højteknologisk akustik for publikum såvel som for radio og TV-transmissioner.

Tilmelding i tiden 12. - 27. august på onsdage kl. 10-12 og torsdage kl. 16-18 til Niels Herløw på tlf. 4870 5294

Kr. 80 pr. deltager indbetales på vor Arrangementskonto 3433-3433302060 i Danske Bank senest 1. september. Mrk. koncert-hus' samt navnet på den, der tilmeldte.

NB!: der er begrænset deltagerantal.

KOMMUNALVALGET 2009

Tirsdag d. 22. september

har vi arrangeret et debatmøde, hvor de partier og lister, som opstiller i Egedal får mulighed for at fortælle om deres politik, deres planer og deres visioner for den kommende valgperiode.

Vi har i løbet af den nuværende periode oplevet flere besparelser på ældreområdet, Tænk bare på debatten om madpriserne, hvor Egedal en overgang havde en ikke flatterende danmarkshistorie.

Disse forhold vil vi gerne påvirke, så vi gennem vores mere end 5.000 medlemmer og dermed vælgere, kan få politikerne til at ændre kurs. Så ha' gerne en håndfuld spørgsmål parat til mødet.

John Ibsøe, vor konsulent i Ældre Sagen, vil være ordstyrer, hvilket garanterer, at mødet bliver styret myndigt, men også underholdende.

Mødet afholdes **kl. 19 i Ølstykke bibliotekssal**, og er arrangeret af Ældre Sagen i Egedal.

MØD OP, så politikerne forstår, at vi virkelig mener noget med vore krav og ønsker.

MODEOPVISNING

Fredag d. 25. sept. kl. 14.00

Sted: Ølstykke Biblioteks Foredragssal

Klæder skaber nu folk i Ølstykke. Lokalkomiteen arrangerer på ovennævnte dato et mini-midimodetøjshow for både vore damer og herrer.

Kom med når Mariane Ekberg fra landets største mobile tøj-kæde Senior-Shop kommer på besøg og viser os sin store efterårskollektion.

Komiteens 5 dejlige piger og 2 af 'drengene' vil catwalke for os denne eftermiddag.

I pausen serverer vi kaffe og der kan købes øl og vand til de sædvanlige lave komitepriser.

Der er ingen tilmelding, så kom kun frit frem, du skal blot betale 30,- kr. for kaffen. På forhånd velkommen til en sikkert stoffrig eftermiddag.

*At lytte godt
er næsten at svare*

DET KGL. TEATERS SKUESPILHUS

Lørdag den 10. oktober kl. 16.15

Sted: Skt. Annæ Plads 36, Kbh. K.

Efter adskillige rundvisninger på Det Kgl. Teaters Operahus er turen nu kommet til Teatrets nye Skuespilhus på Skt. Annæ Plads. – På ovennævnte dato mødes vi i husets lækre foyer kl. 16.15.

Herefter starter turen rundt i dette usædvanligt flotte, kraftfulde og yderst funktionelle kompleks, der består af fire sale indrettet med tidens mest avancerede sceneapparat. Huset er bygget halvt ud i havneløbet med storslået udsigt bl.a. over til 'storebroderen' Operaen på Holmen.

Tilmelding i tiden 16. september - 1. oktober på onsdage kl. 10-12 og torsdage kl. 16-18 til Niels Herløw på tlf. 4870 5294 eller Birthe Christiansen, tlf. 4710 0155.

Kr. 50 pr. deltager indbetales på vor Arrangementskonto 3433-3433302060 i Danske Bank senest 2. oktober. Mrk. skuespil' samt navnet på den, der tilmeldte.

NB!: der er begrænset deltagerantal.

NÅR DET SKER....

Onsdag 4. november kl. 19.30

Sted: Ølstykke Biblioteks Foredragssal

Vi kunne også kalde overskriften 'Arv, Gave, Død & Testamente', for det er netop, hvad dette alvorlige emne kommer til at handle om.

Lokalkomiteen har inviteret sognepræst Jørgen Anker Jørgensen fra Ølstykke, advokat Kirsten Bak fra Ret & Råd i Frederikssund samt bedemand Knud Larsen fra Frederikssund Begravelses-Forretning til at komme og informere om de mange ting, der pludselig bliver til virkelighed ved et dødsfald i familien.

Udover selve bisættelsen, der i sig selv er et tungt kapitel, er der jo både samtalen med præsten, de mange praktiske ting bedemanden er behjælpelig med, og ikke mindst spørgsmålene omkring arv, testamente og evt. bodeling - især i forbindelse med den ny arvelov fra 2008, der indeholder en del uventede stramninger, men også fordele for de efterladte.

Entre kr. 30,- inkluderer kaffe.
Tilmelding er ikke nødvendig.

GULE ÆRTER & ÆBLESKIVER

Fredag 20. november kl. 18.30

Sted: Græstedgård i Ølstykke

Vor fortsat eftertragtede Gule Ærter løber atter i år over tærskelen i selskab med gode venner og ikke mindst med lige så god mad.

I år er det atter lykkedes os at få Troels-Jørgensen-Selskabsmusik til at underholde os med sit musikalske indslag.

Pris pr. person kr. 100,-.

Tilmelding i tiden 21. oktober-5. november på onsdage kl. 10-12 og torsdage kl. 16-18 til Niels Herløw på tlf. 48 70 52 94 og Birthe Christiansen tlf. 47 10 01 55.
Beløbet indbetales på vor Arrangementskonto 3433-3433302060 i Danske Bank senest 6. november.

VIGTIGT om arrangementer !

Tildelte pladser på vore arrangementer må ved frafald ikke overdrages til andre, da vi altid har en færdig navneliste, som vi checker folk på.

Fort. næste side ..

Da vi samtidig noterer få personer på en afbudsliste ved udsolgte foredrag/ture, beder vi jer ringe til os i stedet. Så kan vi glæde et ventende medlem på listen til det pågældende arrangement..

HISTORIEN BAG FORSIDEN

Historien bag forsidebilledet er, at vi i en lille bjerglandsby på Karpalthos ser en grædende og forslået kvinde på 75-90 år.

Kvinden var faldet og havde sår i ansigt, på hænder og på benene. Hun havde sat sig på trappen til en lille købmandsforretning, hvor hun fik hjælp af købmanden.

Da vi efter nogen tid kom forbi forretningen igen, var kvinden taget med ind i forretningen til fortsat behandling.

Tilbage stod kun støvlerne, som kaldes Michelin'er efter sålen. Støvlerne er naturligvis håndsyede og sålen laves nu af udslidte bildæk, deraf navnet.

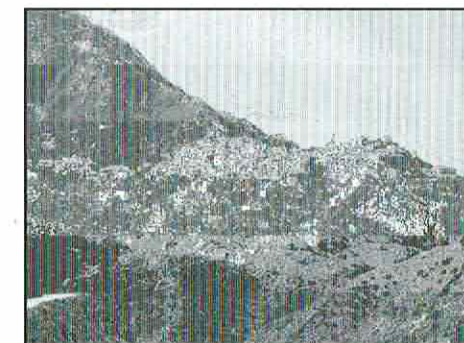
Og nej, hverken støvler eller kvinders klædedragt er af hensyn til turister. Livet leves i øens bjerglandsbyer som for århundreder siden. Med daglige traveture til marker eller fiskelandsbyer på op

til 2-3 timer hver vej, var der behov for de særlige specialsyede støvler.

Var og er det så hårdt ved helbredet? På en kirkegård kunne vi konstatere, er det ikke går ud over helbredet, idet den gennemsnitlige opnåede alder var nær 90.

Så alder er ingen grund til ikke at motionere i Ældre Sagens mange aktiviteter.

Ulla & Svend



*Ingen ved hvad man formår,
før man har forsøgt*

Kalender med faste ugentlige eller månedlige aktiviteter

Ugedag	Tid	Aktivitet	Sted	Ansvarlig
Mandag	Kl. 10.00-12.00	Stræk og bøj	Ølstykke Hallen	v/Lillian Sørensen Tlf. 47 17 76 71
Mandag	Kl. 18.30-21.30	Whist	Toftehøjskolen	v/Amy Christensen Tlf. 47 17 70 09.
Tirsdag	Kl. 13.00-15.00	Petanque	Græstedgård	v/Henning Simonsen Tlf. 47 33 49 69
Tirsdag	Kl. 12.00, 13.00 el.14.00	Bowling	Bowling Center Stenløse	v/Frank Brandenburg Tlf. 47 17 73 31
Tirsdage/Onsdage se mere i bladet	Kl. 9.30-12.30	IT-undervisning	"Grotten" Stengårdsskolen	v/Svend T. Jensen Tlf. 20 67 96 17
Tirsdage se mere i bladet	Kl. 14.00-15.15 el 15.15-16.30	Line dance	Bibliotekssalen	v/Ketty Jørgensen Tlf. 47179981
4. onsdag i måneden	Kl. 10.00-12.00	Litteraturkreds	Medborgerhuset Toftehøjgård	v/Grethe Holmberg Høge Tlf. 44 98 00 92
2. tirsdag i måneden	Kl. 10.00-12.00	Litteraturkreds	Medborgerhuset Toftehøjgård	v/Birgit W. Nielsen Tlf. 47 17 80 91
3. tirsdag i måneden	Kl. 13.00-15.00	Litteraturkreds	Medborgerhuset Toftehøjgård	v/Jytte Præbel Tlf. 26 17 52 46
1. onsdag i måneden	Kl. 10.00-12.00	Litteraturkreds	Medborgerhuset Toftehøjgård	v/Vibeke Nielsen Tlf. 47 10 08 30
2. onsdag i måneden	Kl. 10.00-12.00	Litteraturkreds	Medborgerhuset Toftehøjgård	v/Grethe Madsen Tlf. 47 17 51 26
3. onsdag i måneden	Kl. 13.00-16.00	Strik og hygge	Medborgerhuset Toftehøjgård	v/Ulla H. Jensen tlf. 30279617 el. Inge Hjort Tlf. 47177650
Onsdag i lige uger	Kl. 11.00	Cykelture 18-22 hhv. 35-40 km.	Stationspladsen Ølstykke	v/Janne tlf. 47179204 el. Jens tlf. 47101301
Onsdage se datoer i blad	Kl. 13.00	Leg og samvær i naturen	Ølstykke Hallen	v/Ester, 47 17 80 77 el. Jens, 47 10 13 01
Onsdag	Kl. 13.00	Stavgang	Græstedgård	v/ Henning Simonsen Tlf. 47 33 49 69
1. torsdag i måneden	Kl. 16.30-20.00	Madlavning og fællesspisning	Toftehøjskolen	v/Birgitte Friis Mikkelsen Tlf. 48 18 03 02
Torsdag	Kl. 10.00-12.00	IT-stue	"Grotten" Stengårdsskolen	v/Svend T. Jensen Tlf. 20 67 96 17
Torsdag	Kl. 13.00-15.00	Petanque	Græstedgård	v/Henning Simonsen Tlf. 47 33 49 69
Torsdag	Kl. 10.00	Traveture, lange	Bryggertorvet (ulige uger) el. Stationstorvet (lige)	v/Lillian Sørensen Tlf. 47 17 76 71
Torsdag	Kl. 10.00	Traveture, korte	Bryggertorvet (ulige uger) el. Stationstorvet (lige)	v/Eva Bay Tlf. 47 16 19 60
Torsdage, se datoer i blad	Kl. 19.00-21.00	Sangafterner	Medborgerhuset Toftehøjgård	v/Kirsten & Villy Orbe Tlf. 60802141 hhv.60687611
Torsdag	Kl. 12.30-17.00	Bridge	Medborgerhuset Toftehøjgård	v/Helen tlf. 47 17 93 96 el. Bent tlf. 47 10 04 11
4-6 ture årligt samt månedlige temamøder	Start Kl. 15.00 se datoer i bladet	Ældrefisk, lystfi- skeri	Afhængig af årstid hhv. Græ- stedgård	v/Rudi Westergaard Tlf. 58 10 06 42
Arrangementer, rejser m.v.	Telefontider: ons. 10-12 el. tor. 16-18		Birthe Christiansen & Niels Herløw	Tlf. 47 10 01 55 hhv. Tlf. 48 70 52 94
Tryghedsopkald, en hjælpende hånd			Niels Herløw	Tlf. 48 70 52 94
Besøgsvener			Inge Hjort	Tlf. 47 17 76 50

Bridge

Torsdage kl. 12.30-17.
Sted: Toftehøjgård, Ølstykke.
Bemærk nye aktivitetsansvarlige:
Helen Jensen, 47 17 93 96 eller
Bent W. Nielsen, 47 10 04 11.

Bowling

Hver tirsdag kl. 12,00 - 13,00 eller
14,00 hos Center Bowl i Stenløse.

Sæsonen starter tirsdag den 6. oktober 2009, og slutter tirsdag den 30. marts 2010.

Pris pr. måned: 95,00 kr. som betales månedsvis forud.

Kaffe/The betaler man selv. Pris 5,00 kr. pr. kop.

Skolejen - som betales ved udlevering af sko - er 10,00 kr. pr. deltager pr. gang.

DER ER PT. VENTELISTE.

Resultater fra sæsonen 2008-09.
Højeste scorede enkelt serie.
Damer: Grethe Marcussen 183 point.
Herrer: Hans H. Andersen 235 point.
Højeste samlede scorer.

Damer: Astrid Munkholm 2358 point.
Herrer: Knud Schouw 3065 point.

Lis & Frank Brandenburg, tlf. 4717 7331.

IT-Stue

Torsdage kl. 10-12
Sted: Grotten, Stengårdsskolen.

Vi giver hjælp til Pc'er og programmer.

Ingen tilmelding nødvendig.
Pris kr. 10 inkl. kaffe m.v.
Hør nærmere hos Svend T. Jensen, tlf. 2067 9617.

IT-kursus for nybegyndere

6. sæson starter i september.

Bemærk, at der kun vil blive 1 hold. Undervisningsdage bliver onsdage 10-12.30. Pris kr. 200 incl. Materialer og kaffe.
Undervisning sker i værestedet Stengrotten på Stengårdsskolen.

Ønsker du at komme på venteliste kontaktes Svend T. Jensen, tlf. 2067 9617 eller mail: svendt.jensen@gmail.com

NYHED: IT-kursus for øvede

I efteråret 2009 begynder vi på undervisning af lidt øvede i kurserne:

Billedbehandling med programmer som Picasa 3, Photo Story, Movie Maker, DVD Maker e.lign. Varighed 4-5 dage. Til dette kursus ser vi gerne, at de af jer, der har bærbar PC'ere medbringer disse. Skolens maskiner kan kun i begrænset omfang anvendes.

Tekstbehandling Word, videregående kursus. Varighed 5-6 dage, hjemmearbejde påkrævet. Lær at lave invitationer, sange, indsætte billeder i tekster og meget andet.

Optimer på din PC. Varighed 3 dage. Er din PC blevet sløv vil vi gennemgå muligheder for optimering.

For alle kurser gælder, at har et rimeligt godt kendskab til brugen

af PC, f.eks. som deltagelse i vort begynderkursus.

Er der ønsker om andre kurser, så lad os høre herom, og vi vil overveje mulighederne herfor.

Undervisningsdage er tirsdage kl. 9.30-12.30. Undervisning i Værestedet Stengrotten på Stengårdsskolen.

Kursusprisen er kr. 75,- pr kursus samt betaling af eventuelle materialer.

Er du/I interesserede kan I sende mail eller ringe til undertegnede, så bliver I kontaktet, når endelige kursusplaner foreligger.

Svend T. Jensen, tlf. 2067 9617 el. svendt.jensen@gmail.com

*Da jeg var ung
vidste jeg alt.
Nu er jeg blevet klogere*



KLINIK FOR FODTERAPI
CVR: 30 25 07 29
KIRA WEILE
NIELS OLSENSVEJ 4
3650 Ølstykke
Tlf: 47 17 17 29

- Alm/komplic. fodbehandling
- Hælrevner/ligtorne
- Diabetes/sukkersyge
- Bøjlebehandling/nedgroede negle
- Gavekort
- Velvære

Lystfiskeri

Vi er nu mere end 30 deltagere.

Hør nærmere om vore fisketure, eller kom til møder på Græstedgård: 10/8, 14/9, 12/10, 16/11 og 7/12, alle dage starter kl. 15.00.

Kontakt Rudi Westergaard, tlf. 5810 0642 eller John Toft, tlf. 2160 0906 og hør nærmere.

Line dance

Efter en forrygende start går vi nu i gang med vor 2. sæson den 1. september 2009.

Vi danser fortsat i Ølstykke Biblioteks foredragssal, Østervej 1.

Lidt øvede hver anden tirsdag i ulige uger kl. 14.00-15.15.
Begyndere hver anden tirsdag lige uger kl. 14.00-15.15.
Samt 1 hold hver tirsdag kl. 15.20-16.00.

Pris afhænger af antal deltagere

Kontakt og tilmelding til Ketty Jørgensen, tlf. 4717 9981

Litteraturkredse

Vore 5 litteraturkredse holder til på Toftehøjgård, Ølstykke.

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

3. tirsdag i måneden kl. 13-15.
Jytte Præbel, tlf. 2617 5246.

1. onsdag i måneden kl. 10-12.
Vibeke Nielsen, tlf. 4710 0830.

2. onsdag i måneden kl. 10-12.
Grethe Madsen, tlf. 4717 5126.

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

Madlavning og samvær

Så er det ved at være tid for de kulinariske aftener.

Tid: 1. torsdag i måneden
Sted: Toftehøjskolen, Ølstykke.

Vi hygger os med madlavning, spisning og samvær. Deler udgifter og indkøb.

Tilmelding og kontakt Birgitte Friis Mikkelsen, tlf. 4818 0302.

Petangue

Tirsdage og torsdage kl. 13-15.
Sted: Græstedgårds have.

Nu på 11. sæson. Hvis vejret tillader det spiller vi året rundt. Spille-reglerne er lette, så alle kan være med.
Du skal selv medbringe kaffe og kugler.

Spørgsmål til:
Henning Simonsen, 4733 4969.

Sangaftener

Der synges på følgende datoer: 13/8 + 10/9 + 8/10 + 5/11 + 3/12-2009 og 7/1 + 4/2 + 4/3 + 15/4 + 27/5- 2010.

Sted: Toftehøjgård, Ølstykke

Holdet er fyldt helt op, men hvis man er interesseret i at deltage, kan man skrives på venteliste ved henvendelse til:

Willy Orbe, tlf. 6068 7611 og Kirsten Orbe, tlf. 6080 2141 eller e-mail: kirstenorbe@gmail.com

*Lidt for sent,
er alt for sent*

Stavgang

Tid: hver onsdag kl. 13.00
Sted: Græstedgårds P-plads
Du vil erfare, at denne form for motion er alle tiders til at træne både ben, arme og ryg, og til at få pulsen op, og derved hjælpe med til at vedligeholde kroppen og styrke musklerne.
Så bliv stavgænger, det er gratis at deltage.

Spørgsmål til:
Henning Simonsen, 4733 4969

Strikning/hygge

Efterårets datoer er: 16/9, 21/10, 25/11 og 16/12, alle dage 13.00-16.00.
Sted: Toftehøjgård, Ølstykke.

Vi har stadig få pladser tilbage. Vi lægger stor vægt på den sociale del.
Oplysninger hos Inge Hjort, tlf. 4717 7650 eller Ulla H. Jensen, tlf. 3027 9617.



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

Stræk og bøj

Mandage kl. 10-12.

Sted: Ølstykkehallen og Badmintonhallen, Ølstykke.

Starter 7. september. Aktiviteterne omfatter bl.a. gymnastik og afspænding, stavgang, håndbold, badminton, soft-tennis, kegler, massagebolde (hver 14. dag) og linedance sidste mandag i måneden.

Lilian Sørensen, tlf. 4717 7671 og Aase Moestrup, tlf. 4710 1301.

Traveture

Torsdage kl. 10

Mødested: Lige uger: Ølstykke Station. Ulige uger: Ved Brygger-torvet ved Superbrugsen, Gl. Ølstykke.

En tur på ca. 8-10 km i rask tempo og en langsommere på ca. 5 km. Ingen tilmelding. Mød blot op og trav med.

Lange ture: Lillian Sørensen, tlf. 4717 7671.

Korte ture: Eva Bay, tlf. 4716 19 60.

Whist

Mandage kl. 18.30-21.30.

Sted: Toftehøjskolen, Ølstykke.

Hør nærmere hos:

Amy Christensen, 4717 7009.

Oplevelser, lege og samvær i naturen

Mødested- og tid: Ølstykkehallen kl. 13.

1. halvår med denne aktivitet har givet de mange deltagere sjove oplevelser, morsomme konkurrencer med engageret deltagelse, godt kendskab til vor naturskønne egn og udflugtsmuligheder med børnebørnene.

Vi har samtidig trænet latter- og sangermuskler. Vi har tillige været begunstiget med godt vejr. I juli måned holdt vi en velfortjent ferie.

Datoerne efter ferien er 26/8, 23/9, 21/10 og 18/11 (juleafslutning med "tilbehør").

Holdet er fuldtalligt, men vi skriver gerne på venteliste.

Esther (47 17 80 77) og Jens (47 10 13 01).

Oplevelser og motion på cykel

Aktiviteten kører nu på andet år og hver gang med et flot deltagerantal. Regn og/eller blæst har selvfølgelig en vis indflydelse på antallet. Denne sæson har vi ændret den måde, vi cykler på. De første 10-12 km kører alle samlet uanset om man har valgt kort tur (18-22 km) eller lang tur (30-40 km).

Efter de første 10-12 km holdes en længere pause, hvor vi spiser den medbragte mad, synger en sang, og nyder et behageligt socialt samvær. Efter pausen "skilles" vi på kort og lang tur, idet kort tur cykler tilbage til udgangspunktet, om muligt en anden vej end på udturen.

Hvor det er muligt orienteres tillige om lokalhistorie. Der køres stadig i et behageligt tempo og med mange indlagte pauser. **Cykelhjelm er obligatorisk.**

Vi cykler i **alle** lige uger indtil ud-

gangen af oktober med start ved bageren i stationsbyen.

Hør evt. nærmere hos Janne, 4717 9204 eller Jens, 4710 1301.

Tak for 10 uforglemmelige fjordvandring

16 personer, gik i år 10. og sidste tur, som gik til Flensborg Fjord på den meget smukke "Gendarmsti" fra Padborg til Sønderborg/Høruphav.

Tak til alle, der har deltaget på de 10 "Fjordvandring", tak til Jer der har hjulpet med at planlægge turene og sidst men ikke mindst tak til chaufførerne, der på alle turene har transporteret vores bagage og serviceret os på alle måder.

Den 6. november afslutter vi denne aktivitet med en sammenkomst i medborgerhuset Toftehøjgård.

Mange hilsener og tak for de mange gode minder fra *Lillian*

EFTERLYSNING! EFTERLYSNING! EFTERLYSNING!

Kan du lide at tale med andre mennesker? Er du god til at lytte? Kan du afse et par timer ugentligt?

Vi har fortsat STORT behov for medlemmer, der har ressourcer til et job, der er til glæde for andre og betales med smil og taknemlighed.

Så meld dig som besøgsven hos Inge Hjort, tlf. 47 17 76 50.

Modtager:

**Besøg vor hjemmeside : www.aeldresagen.dk/oelstykke
E-mail: aeldre.sagen.oelstykke@gmail.com**

Mangler du lidt støtte i hverdagen ?

- * Kan rudekuverterne virke som et mareridt?
- * Kniber det med småreparationer?
- * Bliver du hjemme, fordi det er kedeligt/utrygt at gå alene?
- * Kan et dagligt telefonopkald være en tryk start på dagen?

Ældre Sagens frivillige har mange talenter, godt humør og et helhjertet ønske om at træde til, hvor det kniber. Kan du svare ja til et af disse spørgsmål, så ring til undertegnede, som vil prøve at hjælpe.

Niels Herløw, tlf. 48 70 52 94, E-mail: ingrid32@privat.dk

Advisering af Arrangementer

Vi optager stadig medlemmer på e-maillisten for medlemmer, som ønsker en "husker" i forbindelse med afholdelse af vores forskellige arrangementer.

Ønsker du også at få en e-mail én til to uger før et arrangement løber af stabelen, skal du sende din e-mail adresse til:

okoefoed@gmail.com

Deadline for indlæg til næste blad er: 1. december 2009

**Super
Brugsen**

LOTTO **TIPS** Danske spil

Bryggerfortet
Gl. Ølstykke - Tlf. 47 18 88 00

Bogen ihengiven		Bukken ihengiven	
Mandag-søndag	8.00-19.00	Mandag-tirsdag	9.00-19.00
Tirsdag	8.00-20.00	Tirsdag	9.00-18.00
Lørdag	8.00-17.00	Lørdag	8.00-17.00
Søndag	10.00-15.00	Søndag	10.00-16.00