

ÅRSBERETNING 2022 – 2023

ÆLDRE SAGEN

Der er 936.000 medlemmer af Ældre Sagen i kongeriget Danmark.

Ældre Sagen blev stiftet i oktober 1986.

Fredensborgs lokalafdeling er fra 1988.

I Fredensborg har vi pr. 1. marts 2023 i alt 8090 medlemmer, hvilket er en stigning på ca. 160 medlemmer siden sidste årsmøde. Vi har 396 frivillige. Ikke alle frivillige er medlemmer af Ældre Sagen.

Antal frivillige i forhold til antal medlemmer er ca. 5%. Hvis denne procentsats ikke er bedst i Danmark, så er det i hvert fald meget tæt på at være det. Alle øvrige afdelinger er lidt misundelige på Fredensborg! Procentsatsen ligger generelt på ca. 2,5%.

BESTYRELSEN

Den nuværende bestyrelse består af 11 medlemmer og der er 3 suppleanter. I stabsfunktionen under bestyrelsen har vi en kasserer, en webmaster, en redaktør af vores lokalblad og en redaktør af 'Det Sker'.

Præsentation af bestyrelsen:

Erik – Formand, IT-Support og kontakt til seniorrådet

Knud – 1. næstformand og Motionsområdet

Ingrid D – 2. næstformand, Området Spil, Kultur og Sprog samt Rejseområdet

Ingrid P – Det social-humanitære område

Astrid – Assisterer indenfor det social-humanitære område

Ulla – Det kreative område

Bent – Arrangementer, koncerter og slentreture

Louise M – Lokal indflydelse

Michael – Foredrag, Vandgymnastik og Køreskole

Flemming – Sekretær

Allan – Sekretariat

Suppleanter:

Vivien Middelboe – 1. suppleant

Niels Søndergaard – 2. suppleant

Jørgen Simonsen – 3. suppleant

Stabsfunktion:

Henrik – Kasserer

Niels Menhke – Lokalbladet og Uge-Nyt

Bjørn – Hjemmeside og Nyhedsbreve

Leif – Lokalredaktør 'Det Sker'

Bestyrelsen har afholdt i alt 11 bestyrelsesmøder, hvor der er blevet drøftet mange forskellige emner, blandt andet nye aktiviteter og indsatser.

I det kommende år har bestyrelsen besluttet at antallet af suppleanter er 2.

FORMANDEN

Erik er formand for lokalafdelingen.

Jeg vil tillade at se på foreningen sådan lidt i perspektiv.

Corona-pandemien. Det forgangne år er det første år efter Corona-pandemien. Vi er tilbage på sporet. Hvad kan jeg se: Der er ikke pres på ventelister i samme grad som før Corona-pandemien.

Velfungerende forening. Hele vejen rundt. Via vores bestyrelsesmøder er alle orienteret om hvordan det går indenfor de forskellige aktiviteter, på de forskellige hold, er der nye aktivitetsledere, er der hold, der er nødlidende osv. Vi er gensidigt godt orienteret om arrangementer og koncerter, møder med Fredensborg Kommune, egne møder osv.

Generationsskifte ønskes. Vi bliver alle et år ældre om året, det gælder stort set bestyrelsen som helhed og også vore frivillige. Jeg vil gerne efterlyse 'unge' ældre, der har lyst til at bidrage og ikke bare nyde. Jeg kunne godt tænke mig at igangsætte et 'generationsskifte'. F.eks. kunne vi oprette en Facebook gruppe for vores lokalforening. Sikkert simpelt at gøre, hvis man har ekspertisen, den har vi bare ikke i og omkring bestyrelsen pt. Vi har brug for yngre medlemmer til at gå ind og være instruktører, først som føl, så man ikke er eneansvarlig, og så kan man efterhånden tage mere ansvar. Ældre politik, der kan vi sikkert også klædes bedre på. Der ligger masser af udfordringer. Bare meld jer!

Fokus på Ældre Sagen Fredensborg. Året bød på flere begivenheder der satte fokus på Ældre Sagen Fredensborg på den positive måde.

- **Vågetjenesten.** Ældre Sagens 'Vågetjeneste' modtog Fredensborg Kommunes 'Ildsjælspris 2022' ved 'Frivilligdage', der blev afholdt den 30. september i Kulturstationen i Humlebæk.
- **Dronningens bæk** ved Byens Hus Egedal blev indviet den 14. august. Ældre Sagen var vært og fik ros for arrangementet.
- **Fødselsdagsfesterne på Konventum og på alle plejehjem i kommunen.** Ældre Sagen annoncerede en del og blev positivt omtalt i en del af de lokale medier. Også mange medlemmer har udtrykt tilfredshed med festerne.

Også værd at nævne:

- **EDEN filosofien** på plejehjem. Ældre Sagen afgav høringssvar til SSU-udvalget. EDEN er certificeret på Mergeltoften. To yderligere plejehjem er i gang med

certificeringsprocessen (uddannelse mv.). Det støtter vi op om.

- **Seniorfestival 2023.** Kommunen planlægger en lokal seniorfestival i 2023 i stedet for pensionistudflugten. Ældre Sagen er inviteret til at deltage i styregruppen. I øvrigt er en seniorfestival vores ide.
- **Bookingsystemet.** Vi anvender systemet 100% til vores arrangementer. Det er til stor nytte, når der skal formidles en ændring eller aflysning af aktiviteter, arrangementer og koncerter til alle tilmeldte på en gang.

DET SOCIALHUMANITÆRE OMRÅDE

Ingrid Prehn er bestyrelsesansvarlig for området. Astrid assisterer.

Vi har rigtig mange aktiviteter indenfor området, blandt andet besøgstjeneste, besøgstjeneste med hund, cykelpiloter, vågetjeneste, en sorg- og livsmodsgruppe samt demensaflastere.

Vi har lige nu ca. 200 frivillige indenfor det socialhumanitære område, men kan altid bruge flere frivillige.

Indkøbstur en gang om måneden til Hørsholm Midtpunkt for kørestolsbrugere, rollatorbrugere og svagtseende er en succes.

Deltagerne bliver modtaget af frivillige i Hørsholm Midtpunkt, der følger dem rundt og der er kaffe, kage og socialt samvær inden turen går hjemad igen.

Der deltager ca. 10 personer hver gang.

Søndagscaféen finder sted i Humlebæk og Fredensborg. Den kunne fejre fødselsdag i maj.

Der er ofte forskellige foredrag og indlæg, dette fremgår af vores hjemmeside.

Spis Sammen arrangementer. I foråret 2022 holdt vi Spis Sammen arrangementer både i Humlebæk (Skovgården), Kokkedal (Byens Hus) og Fredensborg (Madkollektivet). Det var meget velbesøgte arrangementer alle 3 steder.

I efteråret 2022 blev vi næsten rendt over ende da vi bød på Social Dining i Fredensborg Husenes Restaurant (Utzon Husene) og i Kokkedal i Byens Hus.

Vi glæder os til at vi igen i 2023 kan tilbyde Spis Sammen arrangementer.

Herreværelset blev startet i forbindelse med Spis Sammen i 2016, hvor 28 mødte frem.

I dag er der en lang mailliste og der møder 80 per gang. Der er desværre ofte venteliste. Vi er glade for, at vi kan være i Multisalen i Byens Hus, Egedal, hvor vi mødes fredage hver anden uge.

Der har være mange forskellige foredrag i Herreværelset, hvor det både er medlemmer og eksterne foredragsholdere, der er på programmet.

Dameværelset. I Dameværelset mødes vi den tredje torsdag i måneden kl. 11-14 i Byens Hus, Egedal.

Der kommer godt 80 kvinder til hvert møde. Man skal være hurtig med tilmeldingen, da der er rift om pladserne.

Der er 299 som modtager nyhedsbrevet fra Dameværelset.

Sorg og livsmodsgruppe. Har du mistet en af dine nærmeste, har du svært ved sorgen og savnet.

Så kom med i vores sorg- og livsmodsgruppe og mød ligesindede, som forstår dig.

Demensvenlig lokalafdeling. Vores lokalafdeling er demensvenlig, idet vi har flere tilbud til demente. Blandt andet måltidsvenner, demensaflastere, kaffemik og gudstjeneste. I samarbejde med Lindehuset (Fredensborg Kommune) har vi afholdt Candlelight Dinner for demente og deres pårørende.

Vågetjenesten. Formålet med vågetjenesten er at ingen skal dø alene. Vi tilbyder at være hos den døende de sidste døgn af livet. Vi giver ro, nærvær og tryghed. Vi kommer på plejecentrene og i private hjem.

Der har været 34 vågninger i 2022 og foreløbig 4 i år.

Der er pt 15 frivillige, hvoraf 2 lige nu er på pause.

Vi har også en **bisiddergruppe**, der kan tage med til læge, møde med kommunen og andre ting, hvor ekstra ører kan være gavnlige.

Du kan få **hjælp til høreapparater**, hvis du har behov for det. Du kan få hjælp til at skifte slanger, få rensset apparatet eller få hjælp til at få nye høreapparater.

Vi har et **Ældre-og Sundhedspolitisk Udvalg**, der holder møde med kommunens ældrechef en gang i kvartalet, hvor forskellige tiltag bliver drøftet. Michael har været formand frem til udgangen af 2022. Udvalget skal have ny formand i 2023.

Ældre Sagen deltager i **Forebyggelsesrådet** med 2 medlemmer. Vi har derudover 2 deltagere i en arbejdsgruppe under Forebyggelsesrådet, der behandler 'Mænds Sundhed'.

MOTIONSOMRÅDET

Knud er bestyrelsesansvarlig for området.

Indenfor motionsområdet er vi i alt ca. 25 frivillige i forskellige roller.

Vi har 4 Badmintonhold, 8 Gymnastikhold, 2 Bordtennishold, 2 Floorball-hold, 2 gange om ugen Petanque, 2 gange ugentligt Stavgang, 4 gange varmtvandsgymnastik ugentligt og derudover Frisbeegolf og gåture.

Der er således over 500 aktive motionister på ugeplan.

Hvorfor motion? Vores motto er: Vi dyrker motion, ikke for at blive yngre, men for at blive ældre!!

Motion forbedrer folkesundheden for gruppen 65+.

Lindrende varmtvandstræning hører ind under motionsområdet.

Michael er tovholder. Vi har 4 hold á 8 deltagere til 'varmtvandsgymnastik' i lejet bassin på Breelteparken, Hørsholm.

Interesserede kan henvende sig til Michael.

DET KREATIVE OMRÅDE

Ulla er bestyrelsesansvarlig for området.

Blomsterbindingsholdet videreføres med ny aktivitetsansvarlig.

Patchwork holdet lider under manglende tilslutning. Vi forsøger at videreføre holdet.

Alle som strikker og syr i vores nørklegrupper (Byens Hus Egedal og Mergeltoften Plejecenter, Humlebæk Dagcenter og Fredensborg) har i øjeblikket ingen mulighed for at aflevere det tøj som produceres, da der er krig i Europa, men de har så fået lavet nogle gode aftaler med alle vores centre og børnehjem. Der strikkes stadig små huer til sygehusene til for tidligt fødte børn. Der vil tilgå besked til alle, når der igen er muligheder for at sende tøj.

Der er en malergruppe på Egedal. Der er fornuftig søgning.

De kreative på Græstedgård laver kort, æsker, decoupage, syr, maler, hækler og meget andet, ikke mindst henter de inspiration hos hinanden.

Mød op og vær en del af de kreative.

OMRÅDET SPIL, KULTUR OG SPROG

Ingrid D er bestyrelsesansvarlig for området. Annie Albrecht varetager rollen som tovholder for området under Ingrid D.

Der er 3 bridgehold i Kokkedal. Der er også hold i Humlebæk og Fredensborg.

Der er engelsk undervisning, whist, l'hombre, 4 litteraturkredse og sanggruppe med danske sange og en med tyske sange.

Der er 2 italienskhold. Et i Humlebæk og et i Kokkedal

Der har været forsøg på at starte et esperantohold.

OMRÅDET IT-SUPPORT

Erik er bestyrelsesansvarlig for området. Marianne Winning varetager rollen som tovholder for området under Erik.

Besøgstallet i IT-Caféen på Græstedgård ligger jævnt på omkring 10 supportsøgende kunder pr. gang samt et tilsvarende antal gæster, som kommer for at dyrke deres netværk og hygge sig med en kop kaffe.

Der har været travlt med at hjælpe kunder med oprettelse og brug af MitId. Ca. 100 kunder er blevet hjulpet. En del har måttet henvises til Borgerservice, fordi deres identifikationsmidler ikke opfyldte kravene til selvbetjeningsløsningen. Til gengæld har flere kunder i forvejen været på Borgerservice, hvor hjælpen ikke var helt tilstrækkelig til stor gene for kunderne. Systemerne blev udviklet og forbedret undervejs af Digitaliseringsstyrelsen, så alt i alt en udfordrende omgang.

IT-cafeens første forsøg med afholdelse af temadag, denne gang om IT – Sikkerhed var en succes, når man ser bort fra støjniveauet. 40 tilmeldte deltagere var det maksimale antal, der kunne forsamles i Græstedgårds lokaler. Sikkerhedsemnerne blev behandlet i undergrupper, således Opdatering, Digitale fuldmagter, Digitalt selvforsvar og Back up. Fremtidige temadage vil blive afholdt for mindre grupper og med færre emner.

REJSEGRUPPEN

Ingrid D er bestyrelsesansvarlig for området.

Rejsegruppen består af Ingrid, Anne og Bent.

Første rejse efter Corona-pandemien var en meget vellykket Juletur til Hamborg. Herefter havde vi så en fantastisk 2 dages bustur til Nykøbing Falster Vinterrevy. På vejen til Nykøbing besøgte vi Holmegård Værk og på turen retur så vi Thorsvang (Danmarks største privatejede museum) og hørte nytårskoncert med 'Kong Hans Kongelige Hofkapel'.

Nu venter Sverige og Gotland i maj. Der er stadig ledige pladser.

På grund af Corona har der ikke været rejseaktiviteter det sidste års tid, før nu.

ARRANGEMENTER OG KONCERTER

Bent er bestyrelsesansvarlig for området. Erling Vrå er aktivitetsansvarlig for Koncerter.

Der er 5 medlemmer i arrangementsgruppen.

Af de oprindeligt planlagte arrangementer blev de 5 gennemført. Kun besøget hos Weidinger Glas blev aflyst. Rundviseren blev desværre syg. Heldigvis blev vores arrangementer ikke påvirket af Corona.

Vi fik i årets løb også lavet 2 busture, med hhv. besøg for at opleve Nykøbing F. sommerrevy (den blev kåret som årets bedste danske revy) deltagerne morede sig fantastisk meget, og en tur til Sprogø. Begge ture blev en stor succes, også selv om det var meget tåget på Sprogø.

Alle arrangementerne plejer at være fuldt booket.

Koncerter. Vi har afholdt 5 koncerter. 3 i foråret med Keld & Hilde, Peter Philipsen som Kim Larsen og Bo Young, samt 2 koncerter i efteråret med Stine & Martin og julekoncert med Inge-Marie.

Slentreture. Vi har året afholdt 4 slentreture i 2022. Det har været med godt humør og pæn deltagelse ved turene.

ARVEN – FØDSELSDAGSFESTER OG LAGKAGE PÅ PLEJEHJEMMENE

En stor arv faldt ned i vores lokalafdelings turban i efteråret 2021. Vi nedsatte derfor en Arven-gruppe til at varetage arven.

Arven-gruppen på 13 meget entusiastiske kvinder og mænd påtog sig i sensommeren 2022 arbejdet med at arrangere en fest på arveladerens fødselsdag d. 3. februar 2023, som han havde ønsket, med musik og dans og lagkage. For at vi kunne tilbyde et større antal af vores medlemmer at deltage valgte vi at holde yderligere en fest den 4. februar. De 2 fester forløb efter fuldstændig ens koncepter.

Samtidig blev det besluttet at der den 3. februar på selve fødselsdagen skulle serveres lagkage og Baileys til beboere og personale på samtlige plejehjem i kommunen.

Fødselsdagsfesterne 3. og 4. februar 2023

Fødselsdagsfesterne blev holdt på Konventum i Helsingør fredag d. 3. februar med middag og d. 4. februar med frokost med i alt 600 deltagere. Der blev beværtet med en 2-retters menu med div. vine, Othello lagkage og portvin som dessert. Derefter blev der spillet op til dans, hvor musikken blev leveret af orkestret Savoy.

Forinden havde formand Erik budt velkommen og skålet i et glas Champagne, Christian de Jonquieres holdt fødselsdagsfesttalen, Jacob Brick var toastmaster, som ledte os godt og vittigt gennem festen med fællessang, og optræden af Madam Mangor.

Alle blev tilbudt transport med bus til og fra festerne.

Det skal ikke være nogen hemmelighed, at det var en stor opgave Arven-gruppen havde påtaget sig og ingen af os havde nok tænkt os, at det kom til at fylde så meget i vores tilværelse.

Derfor er det dejligt, at vi nu kan se tilbage på en meget vellykket fest, med masser af positive tilbagemeldinger. Tak til alle jer som brugte jeres tid og vid på disse fester og tak til alle jer som deltog.

Lagkage på plejehjem i kommunen

Fredag formiddag den 3. februar bragte Superbrugsen Othellolagkager og Baileys til samtlige plejehjem i kommunen. Den dag blev eftermiddagskaffen på plejehjemmene lidt anderledes – festlig – hvor det også var muligt at mindes arvegiveren.

Ældre Sagen v/Erik Daugaard og Louise Mehnke og Borgmester Thomas Lykke fra kommunen mødte op på Lystholm Pleje- og Aktivitetscenter. Der var pyntet med flag

ved indgangen og i lokalerne. Der blev drukket kaffe, spist lagkage og taget billeder.

LOKAL INDFLYDELSE

Louise M er bestyrelsesansvarlig for området.

I og med at Louise er medlem af byrådet, herunder også SSU-Udvalget (som formand) har Ældre Sagen en fin indgang til det, der rører sig indenfor kommunens ældreområde.

Michael er også medlem af byråd og SSU-Udvalg.

FOREDRAG

Michael er bestyrelsesansvarlig for området.

Vi har afholdt flere foredrag om arveloven, fremtidsfuldmagter, testamenter mv. med advokat Rosa Thomsen fra Alliance Advokaterne. 'Hvordan vil du bo som senior' med Kim Svane fra Home og en finansieringsrådgiver fra Danske Bank.

'Fastnet nu' holder foredrag om telefonabonnementer mm.

'GF-forsikring' fortæller om forsikring og om El – cykler.

Alle foredrag er normalt godt besøgt. Kom og deltag.

SEKRETÆR

Flemming er bestyrelsens sekretær og sørger for at alle referater bliver skrevet.

SEKRETARIAT

Allan er ansvarlig for sekretariatet.

Sekretariatsgruppens arbejde drejer sig om til- og afgang af frivillige, ændring af telefonnumre og mailadresser.

Alt dette, kun når han får oplysning om det fra de bestyrelsesansvarlige, kontakt- og aktivitetsansvarlige.

Allan sørger for at indsende **lokaleønsker** om kommunale lokaler til kommunens Aktiv Fredensborg (tidligere PlanBook) og efterfølgende sende accepten til de(n) bestyrelsesansvarlige.

Det er vigtigt, at den, der bruger lokalerne, er opmærksom på den tid, lokalet er reserveret. Når der bestilles, skal der medtages planlægnings- og afrydningstid.

Indkøb af papir, blæk og andet kontorudstyr til de bestyrelsesansvarlige, kontakt- og aktivitetsansvarlige for de forskellige aktiviteter. Og de øvrige opgaver så som navneskilte og oversigter.

I der har fået ny mailadresse eller fået e-mail, eller ændret telefonnummer bedes sende ændringen eller tilgangen -gerne med medlemsnummer - til sekretariatsgruppen - Allan,

på den denne mail: afn2980@beskedboks.dk

KASSERER

Henrik er kasserer og indgår som en del af stabsfunktionen under bestyrelsen.

Henrik holder styr på vores regnskab og han sørger for, at udlæg bliver betalt til tiden.

Der udarbejdes regnskab for udbetalte honorarer (Skat!) samt diverse regnskaber for de puljepenge, vi har modtaget (§18, Kommunens Kulturpulje, ISOBRO med flere).

Han sørger også for at indkræve penge for annoncerne i vores lokalblad.

Henrik fokuserer meget på udfyldelsen af bilag 9.1, hvor der fra Ældre Sagen centralt er strenge krav til dokumentationen.

Nogle medlemmer har udtrykt ønske om, at man ved arrangementer etc. får mulighed for at betale for ydelser via sit Dankort.

Der er de senere år kommet nogle forskellige, og billige terminaler på markedet, hvorfor kassereren i forlængelse af sit indlæg om økonomien vil redegøre for fordele og ulemper ved at benytte disse terminaler, og om lokalafdelingens holdning til at anvende terminalerne.

LOKALBLADET OG UGENYT

Niels M er redaktør for lokalbladet og ansvarlig for kontakten til Uge-Nyt. Han indgår som en del af stabsfunktionen under bestyrelsen.

Der er igen i år tegnet annoncer for kr. 110.000 hos vores trofaste annoncører. Annoncerne står Bent Kallemose og Henrik Nielsen for. De har i år fået nye annoncører med, som har opvejet dem, der er lukket de senere år.

Vi har pt. 147 bladomdelere, som sørger for at 5.729 blade husstandsomdeles. Skulle disse blade postsendes til en udgift på 48 kr./blad ville dette indebære en udgift på ca. kr. 275.000.

Desuden fordeler vi ca. 300 blade til kommunens biblioteker, pleje- og aktivitetscentre, Rådhuset (til vores folkevalgte og administrationen) og til vores mange sponsorer.

Sagt kort. Havde vi ingen bladomdelere havde vi ikke et lokalblad.

Bladet udkommer 2 gange årligt, i januar og juli måned, i godt 6.200 eksemplarer.

Det beskriver bl.a. alle vores aktiviteter og arrangementer. Da det er de lokale medlemmers blad, så er I alle velkommen til at skrive til bladet på redaktion@fredensborg-aeldresag.dk.

Deadline til næste blad er d. 1. juni.

Niels Mehnke er som nævnt bladets redaktør. Han sørger for at redigere teksterne, sende til korrektur, og sende til grafisk produktion og tryk. Vi skiftede produktion for et par år

siden, så der nu er et pænt overskud, idet Niels Mehnke selv har påtaget sig en del af de opgaver, vi måtte betale os fra tidligere.

HJEMMESIDE OG NYHEDSBREVE

Bjørn er vores webmaster og er ansvarlig for Hjemmeside og Nyhedsbreve.

Bjørn sørger for at vedligeholde vores hjemmeside og lægge nye aktiviteter og arrangementer på.

DET SKER LOKALT

Leif Lau er vore lokalredaktør af 'Det Sker Lokalt'.

Ældre Sagens blad 'Det Sker Lokalt' indeholder en oversigt over alle de spændende aktiviteter og arrangementer, som Ældre Sagens frivillige her i Fredensborg arrangerer.

Udgivelser. Ældre Sagens blad 'Det Sker Lokalt' udkommer i 16 forskellige udgaver fordelt på 16 områder. Vores område er Fredensborg. Bladene udkommer 6 gange om året sammen med medlemsbladet og Ældre Sagens bladpakke. I Fredensborg har vi ca. 80 aktiviteter til bladet 'Det Sker Lokalt'.

NYHEDSBREV

Ældre Sagen i Fredensborg udsender nyhedsbreve med jævne mellemrum. Hvis du ønsker at modtage nyhedsbrevet, skal du tilmelde dig på: aldresagen.dk/Fredensborg