

Ældre Sagen Allerød

Blovstrød - Lillerød - Lyngge - Uggeløse

Nr 1. - Januar 2024 - Årgang 35
Information fra lokalbestyrelsen i Allerød



Formandens adresse:
Walther Thomsen, Bygmarken 6, 3540 Lyngge
Tlf: 40 60 73 84 - e-mail: thomsen.walther@gmail.com

Indholdsoversigt

Aktiviteter	Side	36
Debatgruppe om Kunstig intelligens - NY Aktivitet	Side	7
Den hjælpende Hånd.	Side	13
Erindringer fra Forårsturen	Side	11
Fra Vinnie Thomassen, Næstformand	Side	7
Herreværelset	Side	16
IT sikkerhed – foredrag v. Michael Bührmann. . . .	Side	19
Rejse til Bornholm	Side	34
Spis Sammen	Side	8
Spisevenner - NY Aktivitet.	Side	9
Tirsdagsmøder	Side	27
Årsmødet	Side	5



Velkommen til forårsprogrammet 2024

Kære gamle og nye medlemmer af ÆldreSagen.

Hjertelig velkommen til jer alle, nye såvel som gamle medlemmer efter en forhåbentlig god jul og et godt nytår. Det glæder mig at kunne fortælle, at sidste år blev vores fællesskab beriget med over 300 nye medlemmer – **Hjertelig velkommen til jer**, jeg ser frem til, at I bliver en del af vores mange aktiviteter!

Jeg er overvældet over den trofasthed, som mange af jer viser ved at deltage regelmæssigt i alle de tilbudte aktiviteter og i vores tirsdagsmøder, hvor vi hygger os med foredrag, underholdning og kaffe. Det er nogle dejlige eftermiddage, hvor der er mulighed for at lære nye at kende. Jeg har flere gange hørt, at de nye føler, at det er svært første gang på et tirsdagsmøde, fordi rigtig mange ser ud til at kende hinanden, og det ligner at de har "faste pladser". Det har vi selvfølgelig ikke! Et af formålene med tirsdagsmøderne er netop at danne nye bekendtskaber i en rar og hyggelig atmosfære. Lad os derfor opfordre alle vores trofaste deltagere til at være særligt opmærksomme på de nye ansigter og hjælpe dem til rette.

I oktober var jeg på ø-lejr, hvor jeg fik mulighed for at møde to livsglade søstre på henholdsvis 84 og 88 år. Under vores samtale delte storesøster en oplevelse med mig. Hun fortalte om et arrangement, hun havde deltaget i, hvor maden ikke var den bedste. Men feststemningen var høj, ikke fordi det var gratis, men fordi menneskerne omkring hende var så indbydende og venlige. Pointen i denne historie ligger i den varme atmosfære, der blev skabt af det inkluderende fællesskab.

Det er netop denne ånd af inklusion og venlighed, som vi ønsker at dyrke her i ÆldreSagen for alle medlemmer, gamle såvel som nye.

HUSK: En fremmed er en ven du ikke har mødt endnu.

Venlig hilsen Walther
formand

FLORANT

Allerøds lokale vinduespudser



Få et **GRATIS** og uforpligtende tilbud

- ✓ Pålidelig
- ✓ Fast lav pris
- ✓ Tilfredshedsgaranti
- ✓ Svanemærket produkter



Kontakt vinduespudseren

Marius Brandt

93 91 91 59

Florant@outlook.dk



Ældre Sagen

Årsmøde 2024

Biblioteket & Kulturhuset,
store sal i stuen, Skovensvej 4, 3450 Allerød

Onsdag den 20. marts 2024 kl. 17.00

Husk gyldigt medlemskort.

På årsmødet kan du som medlem være med til at vælge lokalbestyrelsen og give din mening til kende om, hvad der skal ske i fremtiden.

Dagsorden.

Valg af dirigent.

1. Beretning om foreningens virksomhed til godkendelse.
2. Forelæggelse af foreningens regnskab til udtalelse.
3. Orientering om foreningens fremtidige virke.
4. Indkomne forslag, som skal være foreningens formand i hænde senest den 6. marts.
5. Valg af bestyrelsesmedlemmer for 2 år.

På valg er:

Alice Sørensen, Ella Hansen, Kirsten Bechgaard, Vinnie Thomassen

6. Valg af suppleanter for 1 år:

På valg er:

Finn Larsen, Marianne Evald, Per Bechgaard, Godtfred Petersen

7. Eventuelt.

Årsmødet vil slutte med et lettere traktement. Af hensyn til traktementet, gerne tilmelding til Walther Thomsen tlf.: 4060 7384

ALTID SKARP PRIS

KOMPLET BRILLE FRA

400 kr.*



PROFIL OPTIK
BY SYNSAM

*Prisen er for udvalgte D.Arnese brillestel inkl. enkeltstyrke standardglas. Kan ikke kombineres med Lifestyle, Lifestyle Abonnement, andre tilbud og organiserede rabatter.

PROFIL OPTIK ALLERØD
M.D.MADSENSVEJ 17 · 3450 ALLERØD · TLF. 4817 0427
WWW.PROFILOPTIK.DK

Fra Vinnie Thomassen, Næstformand i ÆldreSagen Allerød

Da jeg i marts 2021 blev valgt ind i Ældre Sagens bestyrelse, og derved blev en del af Ældre Sagen i Allerød og det fællesskab, der her er skabt for ældre borgere i vores område, vidste jeg ikke helt, hvad jeg gik ind til.



Det blev dog hurtigt klart for mig, hvor vigtigt det er at være her, og at de frivillige spiller en central rolle ved at skabe en meningsfuld og berigende række oplevelser for ÆldreSagens medlemmer i Allerød Kommune.

Der er tale om en utrolig bred vifte af aktiviteter og tjenester, der imødekommer forskellige behov og interesser, lige fra musik og foredrag til motion og kortspil. Det er netop denne mangfoldighed der gør, at så mange ældre borgere kan finde noget, der passer lige til deres ønsker og behov, og det bidrager til et rigere fællesskab.

Det varmer også mit hjerte, når tanken går på det arbejde, der ligger bag vågetjenesten og besøgsvennerne, der i den grad støtter de mennesker, der allermest har brug for det. De mennesker der yder det arbejde, viser en dyb medmenneskelig omsorg og støtte, hvilket er uvurderligt for mange mennesker i deres sidste tid.

Sammenfattende er det tydeligt, at ÆldreSagen i Allerød spiller en vigtig rolle i at skabe fællesskaber og støtte for ældre borgere i vores lokalsamfund, og de frivilliges dedikation er afgørende for succesen af disse bestræbelser. Det er inspirerende at være en del af denne forening. Jeg sender en stor tak til alle vores frivillige i ÆldreSagen Allerød.

NY Aktivitet

Debatgruppe

"Kunstig intelligens: principper, kreativ anvendelse og moralske spørgsmål."

Deltag i vores spændende debatgruppe om kunstig intelligens! Vi mødes fire onsdage på Allerød Bibliotek: den 17. og 31. januar samt den 14. og 28. februar kl. 13-15 i lokale C. Ingen forudsætninger er nødvendige, og der er plads til 12 deltagere.

Vi vil udforske kunstig intelligens natur, anvendelser og betydning. Vores diskussion fokuserer ikke kun på IT; men vi dykker ned i samfundsmæssige tendenser og menneskelige udfordringer inden for emnet. Vær med til at udforske og debattere dette spændende emne!



For spørgsmål og tilmelding, kontakt Eva Hansen på tlf. 30 95 50 70 eller via ehansen.bx2@gmail.com



”Spis Sammen”

Biblioteket & Kulturhuset, store sal i stuen
Skovensvej 4, 3450 Allerød



Tirsdag d. 16. apr. 2024 kl. 12.30

Der serveres velkomstdrink, 3 retter mad og kaffe til kun

150 kr.

Drikkevarer: øl, vand eller rød/hvidvin 10 kr.

At spise et måltid mad sammen med andre er ofte et godt grundlag for at indlede en samtale med en, der måske også tit sidder alene og spiser.

Så grib chancen.

Tag en ven eller nabo med og kom og få en hyggelig eftermiddag.

Fra tirsdag den 26. marts 2024 kl. 9 – 11

kan billetter bestilles hos

Kirsten Bechgaard tlf. 60 82 86 87

eller send en mail til Kirsten: pk.bechgaard@gmail.com

Ved bestilling via mail vil du altid få en mail tilbage med bekræftelse på din bestilling.

Fra d. 26. marts kan der også købes billet ved tirsdagsarrangementerne.

Sidste frist for betaling af billetter er tirsdag den 9. april 2024.

Endnu en ny aktivitet Spisevenner

Del Måltider og Nye Venskaber på Byens Café og Pizzeria
Hvem siger nej til at lære nye mennesker at kende over et lækkert måltid?

ÆldreSagen inviterer dig til vores arrangement kaldet "Spisevenner," der finder sted den første tirsdag i hver måned. Her kan du nyde et måltid sammen med andre spiseglade mennesker.



Hvad er Spisevenner?

Spisevenner har eksisteret igennem længere tid, men egentlig ikke officielt under ÆldreSagen, selvom det er ÆldreSagens medlemmer der har deltaget. Men nu tager vi aktiviteten under vores vinger.

Spisevenner foregår på Byens Café og Pizzeria, beliggende på M. D. Madsensvej 4 i Allerød. ÆldreSagen har reserveret 20 pladser i "glasburet" ud mod gågaden, hvor vores deltagere samles ca. kl. 17:00.

Man kan bestille mad og drikkeelse, når man kommer, men maden vil først blive serveret fra kl. 17.30. Hvorfor? Fordi vores mål er at skabe en fælles oplevelse, hvor vi alle spiser sammen som et samlet selskab.

Men du kan sidde og nyde din drikkevarer og sludre med de øvrige i selskabet indtil maden serveres.

Begrænset Plads. Nye Oplevelser

Vi har plads til 20 personer til hvert Spisevenner-arrangement. Hvis der er flere tilmeldinger end pladser til rådighed, vil man komme på næste måneds liste.

Vores mål er at skabe nye relationer og bekendtskaber blandt vores medlemmer, der aldrig tidligere har haft chancen for at deltage.

Vi glæder os til at se dig til vores næste Spisevenner-arrangement.

Sådan tilmelder du dig

Tilmelding til Spisevenner er let og enkel. Du kan gøre det sådan:

Fra den sidste tirsdag i måneden, kan du tilmelde ved at ringe til Ella tlf. 4141 3879.

Ved månedens sidste tirsdagsarrangement på biblioteket vil der på bordet ved indgangen i den store sal ligge to sedler, en til første arrangement og en til arrangementet måneden efter. Men man kan kun skrive sig på den ene liste. Dette for at sikre, at hvis første liste er optaget, så har man en plads til måneden efter.

Kontakt Ella Hansen på telefon 4141 3879
eller via mail ellahansen3@gmail.com for at tilmelde dig eller få mere information.

Fremragende



Trustpilot

Gæsternes bedømmelse af Best Travel på Trustpilot er 4,6 ud af 5 stjerner.



Rejsetilbud til Ældre Sagens medlemmer

Find aktuelle tilbudstrejser på www.besttravel.dk/ældresagen
eller ring **70 20 98 99**. Oplys annoncekode for rabat: **ÆS**



Best Travel

Rejs dig rig

Erindringer fra Forårsturen til Silkeborg 2023

Med tak til alle deltagerne for godt selskab fra Kirsten og Per Bechgaard

Hvert år arrangerer ÆldreSagen i Allerød en flerdags tur for medlemmerne. I maj 2023 gik turen med bus til Silkeborg med 44 forventningsfulde deltagere. Vi var afsted fra mandag til fredag med fire overnatninger på dejlige hotel Dania midt på torvet i Silkeborg.

Kendte ansigter

Fra turen sidste år til Fyn, var guiden Kristian fra Best Travel og chaufføren Henning fra Strøby turist gengangere.

Ligeledes kendt fra sidste års tur var restaurant Guldkronen i Middelfart, hvor vi spiste frokost den første dag.

Smukke Silkeborg

Silkeborg viste sig fra sin smukkeste side med et hyggeligt hotel med en central placering. Vi boede dør om dør med en god restaurant, hvor vi spiste aftensmad sammen hver dag. Asger Jorn museet lå i gåafstand fra hotellet og blev besøgt af flere deltagere.

Et Alsidigt Program

Vi havde et særdeles alsidigt program. Sejltur med Mågen på de smukke Silkeborgsøer med frokost undervejs. Bustur rundt om Ringkøbing Fjord med stop i Hørbylund bakker ved Kaj Munks mindested. Besøgte Hvide Sande og Bork havn. Fantastisk besøg på Søby Brunkulsmuseum. Byvandring i Silkeborg med guiden Kristian. Og ikke mindst besøget på Hvidsten Kro med et spændende og medrivende foredrag om kroens historie før og under besættelsen, og selvfølgelig fik vi deres berømte æggekage til frokost.



Overraskende Oplevelser på Brunkulsmuseet

Ingen af os havde forventet, at et Brunkulsmuseum ville være så interessant, men den lokale guide gjorde det lærerigt og underholdende ud over det sædvanlige, med skildring af boliger, fritidshjem, smugkroer og spillebuler, arbejds- og dagligliv for arbejdere og familier som sled i brunkulslejerne, og ikke mindst da han også guidede i bussen på en tur rundt i hele området.



Så vi kan absolut anbefale et besøg på museet.

Forårsturen 2024

I 2024 går forårsturen til Bornholm fra den 27. maj til den 31. maj, og her vil også være indlagt spændende udflugter. Vi ser frem til at nogle dejlige dage på Bornholm. Du kan læse mere om denne tur et andet sted i bladet.



Står der mursten på menukortet?

Er du pensionist, og synes du, det er svært at få indtægt og dine drømme til at gå i takt? Så er det måske nu, du skal overveje at tage en bid af friværdien, hvis du ejer en bolig. Det kan nemlig give dig ekstra penge mellem hænderne, så du kan leve det liv, du drømmer om.

Kig ind til os på Lilledal, og tag en snak med os om din økonomi og dine fremtidsplaner. Så finder vi sammen ud af, om det er en god idé for dig at begynde at spise af dine mursten.

Ring på 96 16 20 60 og book et møde.

Spar Nord Allerød

Lilledal 23, 3450 Lillerød



Friske, frivillige søges til "Den hjælpende Hånd"

John Friese som er den Hjælpende Hånd siger: "Gør en forskel for ældre borgere i Allerød – bliv en del af "Den Hjælpende Hånd" i dag. Det er en meningsfuld og givende måde at bruge sin tid på."

Formålet med "Den Hjælpende Hånd" er at forbedre ældre borgeres livskvalitet ved at tilbyde praktisk hjælp som de ikke længere er i stand til at udføre på egen hånd.

Vi søger friske frivillige til at deltage i dette meningsfulde arbejde.

Jeg har nu i nogle år været "Den hjælpende Hånd" i Allerød lokalafdeling. Lige nu er det kun mig, der er "hjælpende hånd", og jeg vil gerne med dette indlæg opfordre til, at nogle flere friske medlemmer melder sig til opgaven.

Da jeg meldte mig, havde jeg et møde med min forgænger og med Walther Thomsen, som er Allerøds formand i Ældre Sagen. Jeg havde en del vigtige spørgsmål, som jeg gerne ville have svar på vedrørende "jobbet". Så hvis du, kære læser, måske overvejer at gå ind i denne frivilligrolle, så får du her svarene på de spørgsmål, som jeg tænker, at du også stiller dig selv. Jeg håber, at svarene vil give dig lyst til at komme i gang og hjælpe medborgere i kommunen.

Hvad er behovet for "Den hjælpende Hånd"?

Der findes mange enlige ældre for hvem bare det at sætte en håndklædeholder op i badeværelset er en uoverskuelig opgave. Hvis der er voksne børn, bor de måske langt væk, eller de har travlt med andre ting. Naboen kan heller ikke, eller måske bryder man sig ikke om at bede om hjælp dér. At sende bud efter en håndværker vil med sådanne opgaver være helt ude af dimensioner både kravmæssigt og økonomisk.

Brugerne af denne service er typisk ældre enlige kvinder, som ikke har hverken værktøjet eller erfaring med brugen af værktøj. De er altid meget venlige og taknemmelige og nogle gange får man en spændende livshistorie med hjem.

Typiske opgaver

I min hidtidige "karriere" har jeg taget mig af opgaver som hængende havelåger, opsætning af ting som lamper, knager, spejle, vægskab, stormkrog og TV - og samling af mindre møbler. Det er typiske opgaver, som kan løses med bore-/skruemaskine, hammer, sav, svensknøgle og vaterpas.

Opgaver, vi ikke kan tage os af

Vi udfører ikke arbejde, som kræver en autoriseret håndværker eller som hører under hjemmehjælpsordningen. Ej heller diverse hvearbejde og snerydning.

Derudover kan man selvfølgelig sige fra, så vi kun påtager os at hjælpe i det omfang, vi har tid og lyst til. Du er frivillig og bestemmer selv, hvad og hvornår. Vi siger f.eks. fra over for opgaver, der er for omfattende, for risikofyldte eller som man ikke selv er tryk ved at udføre. Jeg påtager mig ikke opgaver, som jeg skønner tager over ca. en time, eller som bør udføres af to personer,



T. RASMUSSEN – HÅNDVÆRK & MULTISERVICE

- Din garanti for en god oplevelse

Hvor kan vi hjælpe?



- ✓ Opsætning af køkken
- ✓ Samling af møbler
- ✓ Alt i vægge, lofter, vinduer
- ✓ Alt i døre, paneler og karme
- ✓ Alt malerarbejde inde og ude
- ✓ Tapet, filt, væv og deco
- ✓ Lægning af gulve
- ✓ Skift af bordplader
- ✓ Hegn, carport, skur og facade
- ✓ Nedrivning og bortkørsel
- ✓ Mure- spartling- fugearbejde
- ✓ Klinke og flisearbejde
- ✓ Bad og køkken
- ✓ VVS og el-arbejde
- ✓ Rens af rør og afløb
- ✓ Silikone fugning
- ✓ Udskiftning af vandhaner, og brus
- ✓ Montering af hårde hvidevarer
- ✓ Alt i have arbejde
- ✓ Opsætning af lamper og spot
- ✓ Rens af tagrender
- ✓ Reparation af sokkel og mur
- ✓ Højtryksspuling
- ✓ Elektrodesvejsning i jern
- ✓ Hovedrengøring
- ✓ Gardiner, persiener og lameller

Opgaver udføres efter aftalt tilbud eller fast timepris. Både store og små opgaver løses uden besvær.

Ingen ekstraregninger og ingen overraskelser. Vi afleverer altid et flot stykke arbejde, møder som aftalt, og holder det vi lover til fair og rimelige priser.

Når vi siger ja tak til en opgave laver vi arbejdet færdigt et sted af gangen.

Har du brug for hjælp til ophængning af billeder, hylder, lamper, skabe, akustikpaneler, TV eller andet boliginteriør, er vi klar med en hjælpende hånd.

Ingen bekymringer altid pænt og rent efter udført arbejde og vi tager affaldet med os.

T. RASMUSSEN – HÅNDVÆRK & MULTI SERVICE

Slangerup – Frederikssund – Allerød – Hillerød - Furesø – Egedal

Tel. 40 87 13 33

tolura@outlook.dk

www.tr-multiservice.dk

eller hvor jeg udsætter mig selv eller dyrt indbo for fare.

Jeg har f.eks. sagt nej til at samle et nyt stort og dyrt skab, til at bore en knagerække op lige under et el-skab, til at tage lamper ned der sad i kip 5-6 m oppe, til at sætte en Montana reol op på en tynd gipsvæg osv. Hvis f.eks. et dyrt møbel skal samles, så har butikken ofte en samleservice, som man kan henvise til.

Selv om jeg har arbejdet med IT i hele min karriere, så udfører jeg aldrig IT-support; men henviser til lokal IT-support – hvor vi i Allerød har Senior-IT, som også er frivillige og ulønnede, der hjælper alle borgere med diverse IT-problemer, eller til private forretninger. Jeg får også en del henvendelser om opsætning af TV-bokse; men også her melder jeg fra og henviser til leverandøren. Med tekniske problemer vil en løsning ofte medføre nye udfordringer for brugeren, og en enkelt opgave kan hurtigt blive til deciderede individuelle kurser og rigtig mange ud kald.

Hvor tit er der bud efter “Den hjælpende Hånd”?

Da jeg meldte mig til denne tjeneste, frygtede jeg lidt at blive kimet ned på alle tidspunkter af døgn; men det er heldigvis slet ikke tilfældet. Jeg får i gennemsnit to henvendelser om måneden, og nogle af disse henviser jeg til andre hjælpende instanser.

Hvad kræves der?

Du skal blot være fysisk frisk og have dine hænder nogenlunde korrekt skruet på. Du er praktisk gør-det-selv-person - eller du har måske ligefrem været håndværker. Du råder også over det mest almindelige værktøj til hjemmets praktiske opgaver. Det er en god idé at aftale på forhånd, hvad der skal gives hjælp til. Herved er det ofte nemt at planlægge hvad man skal medbringe af værktøj og evt. materialer.

Hvad er mit ansvar?

Som frivillig og ulønnet er det ikke rimeligt at man påtager sig et ansvar for den opgave man tilbyder at løse for medlemmet. Det er derfor vigtigt indledningsvis at pointere overfor ”kunden”, at man udfører opgaven uden ansvar. Hvis man f.eks. skal sætte en lampe op og man i den forbindelse kommer til at ødelægge lampen, så pådrager man sig således ikke noget ansvar.

Hvis man under udførelsen af opgaven taber et stykke værktøj, som rammer ned i den fine krystalvase, så har Ældre Sagen en forsikring, som dækker en sådan skade (dog ikke hvis medlemmet selv har en forsikring som dækker). Jeg har heldigvis aldrig haft brug for forsikringsdækning og ”kunden” er i øvrigt altid fuldt indforstået med ansvarsfraskrivelsen.

**Støt vores annoncører
- de støtter os -**



Ældre Sagen

”Herreværelset”

Afholdes følgende fredage kl. 12.30:
12. jan. - 9. feb. - 8. mar. - 12. apr. - 3. maj 2024
I Biblioteket & Kulturhuset Skoven 4 i Salen.

Formålet med arrangementet er, at mænd mødes en gang om måneden i 2-3 timer, til lidt mad og snak om almene ting og fælles interesser.

Der serveres:

2 stk. smørrebrød, 1 ostemad, 1 øl el. vand og kaffe for

kr. 70.-

Kom og vær med, og kender du også andre mænd som savner lidt ”mandeselskab” så tag dem med og mød op.

Der tilmeldes til et arrangement af gangen fra 14 dage før hvert arrangement til
Bente Larsen på mail:

bente.larsen@mailme.dk eller telefon 4046 7633.

Ved tilmelding via mail eller sms får du svar tilbage med
bekræftelse på din tilmelding og aftale om betaling.



Allerød Bog & idé

M.D. Madsensvej 8 • 3450 Allerød

Telefon 48 17 27 70

E-mail: 4012@bogpost.dk • www.bog-ide.dk

Hvad får man for det?

Hvert besøg slutter sædvanligvis med ”kundens” spørgsmål: Hvad skylder jeg dig? Kunden skal betale for din kørsel efter statens km-takst, og de skal betale for omkostninger til de materialer eller særlige indkøb foretaget for kunden i forbindelse med løsningen af opgaven. Så du gør det selvfølgelig ikke for pengenes skyld; men for at glæde en ældre medborger.

Kontakt

Hvis du gerne vil være frivillig i ”Den hjælpende Hånd” kan du kontakte undertegnede, og har du spørgsmål som jeg ikke har fået beskrevet vil jeg glæde mig til at fortælle dig yderligere om ”jobbet”.

Kontakt John Friese tlf. 3070 5038

“Brænder du for at gøre en forskel i ÆldreSagen?”

Eller måske overvejer du at blive frivillig?

Især mangler vi et par stykker der har lyst til at arrangere endagsture.

Bestyrelsen vil gerne høre fra dig!

Har du idéer eller kommentarer til, hvordan vi kan gøre vores foredrag, udflugter og arrangementer endnu bedre? Vi ser frem til at høre fra dig!

Sammen kan vi skabe uforglemmelige oplevelser og gøre en positiv forskel for vores medlemmer. Din stemme og dine ideer betyder meget for os.

Vi opfordrer dig til at dele dine spørgsmål, forslag og idéer med os, så de kan blive behandlet på et af vores kommende bestyrelsesmøder. Vi glæder os til at tage imod dine bidrag og lytte til dine ideer. Kontakt formanden eller et af vores bestyrelsesmedlemmer. Dit engagement betyder noget for os!

I 2024 afholdes der bestyrelsesmøder på følgende datoer

16. jan., 20. feb., 19. mar., 16. apr., 14. maj.

“Lad os arbejde sammen for gode oplevelser og muligheder. Dit bidrag gør en verden til forskel!”

Medier

ÆldreSagens hjemmeside: www.aeldresagen.dk

Allerød afdelingens hjemmeside: www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/alleroed

Facebook: www.facebook.com

Skriv Ældre Sagen Allerød i søgefeltet, og så kommer du ind i vores opslag. Vi holder siden opdateret med arrangementer, nyheder og evt. ændringer til programmer.

FREMTIDSFULDMAFTER, ARV OG TESTAMENTE

Har du spørgsmål til regler om fremtidsfuldmagter, oprettelse af testamente eller arveloven generelt?

Vi vil gerne invitere dig til at deltage i et af vores gratis seminarer omhandlende fremtidsfuldmagter, arv og testamente.



Seminaret varer ca. 2 timer og finder sted **tirsdag d. 6. februar kl. 17.00**, på vores kontor beliggende Gydevang 39-41, 3450 Allerød, hvor vi byder på mad og drikke.

Advokat Mette Rude Clemmensen vil komme ind på fremtidsfuldmagter, arveloven, tvangsreglerne, særejebestemmelser i testamente, formkrav til testamente, ugifte samlevende og meget mere.



Har du/I lyst til at høre mere, skal tilmelding ske til receptionist Marie Holst på tlf. 49 21 01 80 eller e-mail: rec@drachmann.dk

**DRACHMANN
ADVOKATER**

Den 9. januar kommer Cyber Security Specialist Michael Bührmann og fortæller om IT sikkerhed

Af Michael Bührmann.

Jeg er en passioneret IT- Sikkerheds Specialist med 25 års erfaring i IT-Branchen.

Når jeg ser eller hører nyheder, har det længe generet mig at høre om, at specielt den ældre del af befolkningen bliver frarøvet deres surt optjente pensioner og opsparinger af hensynsløse IT-Kriminelle (hackere).

Særligt når nogle at disse triste situationer kunne være undgået, ved at følge nogle få klare retningslinjer og tommelfingerregler.

Derfor har jeg valgt at lave et foredrag, som er en introduktion til IT-Sikkerhed, hvor jeg blandt andet fortæller om:

- Hvordan bruger og handler vi sikkert på Internettet.
- Hvordan minimerer vi risikoen for at blive snydt (social hacking) og frarøvet vores penge eller identitet.
- Hvordan gennemskuer man snyde e-mails (phishing e-mails), så vi ikke bliver snydt til at udlevere sensitiv information.
- Hvordan gennemskues telefon snyd (phishing og fraud), så vi ikke bliver overtalt til at udlevere sensitiv information.
- Praktiske eksempler på hvordan f.eks. telefon snyd ser ud, og hvad vi gør ved det.
- Praktiske eksempler på hvor vi kan finde mere information om IT-sikkerhed.

Min målsætning med foredraget er at informere om IT-Sikkerhed på en praksisnær måde, og at gøre mit publikum lidt mere trygge ved den digitale tidsalder, så de kan få det bedste ud af de digitale muligheder, der findes.

Jeg glæder mig til at se jer alle til en udbytterig eftermiddag.



Efterlysning



Se side 33





Seniorrejser

Grupperejser til friske og livsglade seniorer

Stemmingsfulde Loutraki

15. - 22. april 2024



Ugens program:

- Udflugt i nærområdet i bus og til fods. Vi besøger Korinth og spiser græsk frokost i Loutraki
- Klosteret Osios Papatios, hvor Nonnerne viser os rundt. Besøg på lokalt oliven-presseri og frokost ved den blå sø, Limni Vouliagmeni
- Heldagstur på halvøen Peloponnes. Besøge i Epidaurus med det velbevarede amfiteater samt i idylliske Nafplion
- Udflugt til Athen. Byrundtur i bus og til fods. Frokost i det gamle kvarter Planka og besøg på Akropolis
- 2 dage til fri disposition

Deltagerpris: Kr. 10.495 pr. person
(Eneværelsestillæg kr. 2.595)



Inkl. bus fra
Allerød og
Lyngby
til lufthavn t/r

Du bliver hentet
centralt i din
kommune og får
hjælp til check-in og
bagageaflevering.

På rejsemålet har din
rejsegruppe jeres
helt egen erfarne
danske rejseleder
hele ugen - både på
hotellet og på
udflugterne

Inkluderet i begge rejser:

Bustransport fra din kommune til lufthavnen, assistance ved check-in i lufthavne, direkte fly, indcheck bagage, transport fra lufthavn til hotellet, 7 overnatninger på 3-4 stjernet hotel, 7 x morgenmad, 4 x frokost på udflugterne, 7 x aftensmad på hotellet, 4 x udflugter inkl. entréer, erfarne dansk rejseleder og godt selskab med ligesindede seniorer.

Nordlige Mallorca Picafort

22. - 29. maj 2024



Ugens program:

- Hyggelig halvdagstur om langs kysten til Alcudia. Gåtur i den gamle bydel og frokost ved Port Pollensa
- Mallorca's "hovedstad" Palma med besøg i katedralen, sightseeing i bus og frokost i den hyggelige gamle bydel
- Besøg på en lille finca, hvor vi skal tæt på den spændende kulinariske side af Mallorca
- Udflugt til den imponerende grotte Cuevas del Drach (Dragegrotten) og frokost i Porto Christo
- 2 dage til egen disposition

Deltagerpris: Kr. 8.995 pr. person
(Eneværelsestillæg kr. 1.650)



Bella
Rejser

Godt selskab for livsglade seniorer

Tlf. 27 31 37 05 • www.bellarejser.dk • info@bellarejser.dk

Tirsdag d. 9. jan.

Velkommen til sæsonstart.

Foredrag – om Care4people's projekter med Rebecca Knudsen og Om at undgå HACKERE på vores PC og mobil med Michael Bührmann

Fredag d. 12. jan. kl. 12.30

Herreværelset. Sammenkomst for mænd.
Tilmelding senest tirsdag d. 9. jan. se side 16

Tirsdag d. 16. jan.

Musik og sang - med Ivan Liljebæk

Tirsdag d. 23. jan.

Foredrag - "Den første kærlighed" med Carl Erik Lundgaard

Tirsdag d. 30. jan.

Foredrag – "Tværs over USA på cykel som 65 årig" med Peter Møller

Tirsdag d. 6. febr.

Musik og sang - med Eric Præst

Fredag d. 9. febr. kl. 12.30

Herreværelset: Sammenkomst for mænd
Tilmelding senest tirsdag d. 6. feb. se side 16

Tirsdag d. 13. febr.

Foredrag – "Spin og intriger på Christiansborg" med Hanne Faldborg

Tirsdag d. 20. feb.

"Samarbejdet mellem Benny Andersen og Poul Dissing" med Nikolaj Andersen

Tirsdag d. 27. febr.

Musik - af Kai Normann Andersen med Søren Frøsig og Brian Svendsen

Tirsdag d. 5. mar.

Foredrag – "Island – Vulkaner, gletsjer, historie, fauna og flora" med Uwe Lindholdt

Fredag d. 8. mar. kl. 12.30

Herreværelset: Sammenkomst for mænd
Tilmelding senest tirsdag d. 5.mar. se side 16

Tirsdag d. 12. mar.

Musik med Duo Bajadserne

Tirsdag d. 19. mar.

Foredrag - "Lille Irma's cirkus miljø" med Joan Dansberg

Tirsdag d. 26. mar.

Munter fællessang – med "De grå synger"
Billetter a' 150 kr. sælges til Spis Sammen d. 16. apr.

Tirsdag d. 2. apr.

Foredrag: "Det at være barnestjerne er en voksenrolle!" med Pusle Helmuth

Tirsdag d. 9. apr.

Foredrag "I dronningens tjeneste med mere – især med mere" med Erik Aksel Lindgren

Fredag d. 12. apr. kl. 12.30

Herreværelset. Sammenkomst for mænd
Tilmelding senest tirsdag d. 9. apr. se side se side 16

Tirsdag d. 16. apr.

Spis Sammen
Billetter a' 150 kr. sælges fra d. 26. mar. Se side 8

Tirsdag d. 23. apr.

Musik – "Humoristisk gennemgang af populærmusik" med Christian Rohde
Billetter a' 200 kr. sælges til sæsonafslutning d. 7. maj

Tirsdag d. 30. apr.

Musik fra 60-70-80'erne med Apaches

Fredag d. 3. maj. kl. 12.30

Herreværelset: Sammenkomst for mænd.
Tilmelding senest tirsdag d. 30. apr. se side 16

Tirsdag d. 7. maj.

Sæson afslutning: Spisning kl. 13.00 – 17.00
Billetter a' 200 kr. sælges fra d. 23. apr.

Ældre @ Sagen

Allerød bestyrelse 2023/2024



Dorthe Agerby
Bestyrelse



Walther Thomsen
Formand



Vinnie Thomassen
Næstformand



Finn Larsen
Suppleant



Alice Sørensen
Bestyrelse



Bente Larsen
Bestyrelse



Ella Hansen
Bestyrelse



Jørgen Hendriksen
Bestyrelse



Kirsten Bechgaard
Bestyrelse



Bodil Søndergaard
Næstformand



Godtfred Petersen
Suppleant



Per Bechgaard
Suppleant



Marianne Ewald
Suppleant

BYENS



OGSÅ MAD UD AF HUSET

CAFÉ & PIZZERIA

M. D. Madsensvej 4 - 3450 Allerød (ved Apoteket)

TELEFON 48 14 08 07

www.byens-restaurant.dk | Åbningstider: mandag - lørdag kl. 11.00 - 22.00 · Søndag og helligdage kl. 12.00 - 22.00



Behandlingsområder:

Rønne Alle 41
Telefon 48 17 43 34
www.fys3450.dk

Klinikken for træning,
genoptræning og fysioterapi

Gigttildelser
Gang- og balancebesvær
Parkinson
Dissemineret sclerose
Følger efter blodprop / hjerneblødning
Genoptræning efter operation
Inkontinens
Ryg - Nakke - Skuldre

Både individuel behandling og træning i hold

Vi leverer til hele Danmark

Blomster

Chokolade

Buketter

Roser

Vin

Champagne

KRUKKERNE

4814 5424 - info@krukkerne.dk

www.bestil-blomster.dk

M.D. Madsensvej 14, 3450 Allerød



Allerød Stationsvej 10
3450 Allerød



Telefon: 48 17 31 51

www.allerødfys.dk

ALLERØDFYS
fysioterapi • idrætsskader • træning

- Senior træningshold
- Vederlagsfri fysioterapi

- Fysioterapi
- Motionscenter

- Hjemmebehandling
- Ultralydsscanning

Fysioterapi med fokus på dig

Kvickly

M.D. Madsensvej 21

3450 Allerød

Tlf. 48 17 20 85



Et tilbud til dig

Pc-start

Sikkerhed

Video

ktion

Kursus - Stort udvalg starter forår og efterår.

Studiekreds - For dem, der kan meget selv, men gerne vil inspireres og inspirere andre.

Workshop - Aktuelle emner, der behandles på et par timer.

Åbent hus - Hver onsdag kl 10-12

Hvis du vil vide mere, så kig på vores hjemmeside:

www.senior-it-alleroed.dk

Senior IT Alleroed

CEW

sen android/Tablet

Tirsdagsarrangementerne kl. 14.00 – 16.00
er de angivne tirsdage i programmet.

Alle medlemmer er velkommen.
Deltagerbetalingen er 40,- kr. ved indgangen
for kaffe og kage, hyggeligt samvær og underholdning/foredrag

Til tirsdage med særligt attraktive arrangementer kan der, fra 14 dage før arrangementets afholdelse, bestilles eller købes billet i forvejen. Billetter behøver blot at afhentes og betales senest kl. 13.30 på dagen for arrangementet.

Tirsdag den 9. jan.

Velkommen til sæson start

Foredrag – om Care4people's projekter med Rebekka Knudsen



Morten Thomsen har tidligere meget levende fortalt om Care4peoples projekter i Afrika, og nu følger Rebecca op med at fortælle om, hvad der er sket i den forløbne tid.

Efter pausen fortæller

Michael Bührmann om IT-Sikkerhed for Seniorer

En introduktion til IT-sikkerhed:

- Digitale trusler i hverdagen.
- Telefon, computer, og internet sikkerhed.
- Social hacking – minimér snyd og humbug.

For Interesse: Se side 19 i bladet



Fredag den 12. aug.

"Herreværelset"

Kl.12.30 Sammenkomst for mænd. Se side 16



Efterlysning



Du sidder nok derude,
og mangler bare at blive opfordret til at komme og spille!

Se side 33

Tirsdag den 16. jan.

Musik og sang - med Ivan Liljebæk

Ivan er sanguddannet i Københavns Drengekor, professionel musiker, entertainer, underviser og foredragsholder.

Kan du lide at synge? Vi laver en sangeftermiddag, hvor vi synger danske fællessange fra 60'erne, 70'erne og 80'erne:

John Mogensen, Otto Brandenburg, Bamse, Melodi Grand Prix, Lars Lilholt, Pia Raug og mange flere.

Ivan kæder små sjove anekdoter til sangene.



Tirsdag den 23. jan.

Foredrag - Den første kærlighed med Carl Erik Lundgaard

Carl Emil Lundgaard er historiefortæller, musiker, komponist og tidligere lektor på Det Fynske Musikonservatorium.

Det er så enkelt, så idyllisk og romantisk at vokse op i en lille fynsk landsby. Men overfladen bedrager.

Carl Erik Lundgaard fortæller, spiller og synger om alle genvordighederne med at finde ud af forholdet til det modsatte køn. Det svarede slet ikke til de forestillinger, som havde sneget sig ind i bevidstheden. Med historier, spækket med sange og musik, der har klangbund hos alle, som har været søgende barn og ung, eller som bare er voksen og følsom. Det er pinefuldt, frydefuldt, stærkt humoristisk, akavet, lystige og helt ubærlige historier om "Den første kærlighed".



Tirsdag den 30. jan.

Foredrag – Tværs over USA på cykel som 65 årig med Peter Møller

Hvorfor? Fordi Peter mente han kunne, og det skulle bevises!

Dette foredrag er et udspring af hans foredrag "Fra kræftsyg til ekstremidræt", men det er helt uden sygdom, uden corona, uden cancer, bare om en fantastisk cykeltur, krydret med historier og anekdoter, fra planlægningen, fra selve turen og om USA.

Han kørte turen, da der var valgkamp mellem Hillary Clinton og Donald Trump. Det gav også Peter nogle spændende udfordringer.



Tirsdag den 6. feb.

Musik og sang - med Eric Præst

Eric er bosiddende i Allerød og han kommer fra et "hjem med klaver". Der var klassisk klaverspil i barndomshjemmet. Senere blev det pop og rock i band. Eric har en uddannelse fra Lærerseminariet og Musikonservatoriet med i bagagen, men da karrierevejen skulle vælges blev det MUSIKKEN der vandt.

Igennem en årrække har Eric blandt andet underholdt i pensionistforeninger og omliggende afdelinger af ÆldreSagen. Vi glæder os til en festlig eftermiddag.



Fredag den 9. feb.

”Herreværelset”

Kl.12.30 Sammenkomst for mænd. Se side 16

Tirsdag den 13. feb.

Foredrag - Spin og intriger på Christiansborg med Hanne Feldborg

Humoristisk og dybdeborende foredrag om magtkampene på Christiansborg. Intriger, der beskrives så levende, at man virkelig kan fornemme suset fra vandrehallerne.

Tidligere var kvinderne usynlige på Borgen, men det har ændret sig! Nu har kvinderne OGSÅ fået rundsave på albuerne. Vi kommer også forbi førstedamerne, og der vil blive afstikkere til de vigtigste magtkampe i statsministeriet – fra Hedtoft til nu. Og til valget i 2019, der allerede kaldes spindoktorernes valg.

Der er både indhold og substans i besøget på magtens højborg, men man får også motioneret lattermusklerne. Som en af førstedamerne har udtalt: Der er bedre skuespil på Christiansborg end på Det Kgl. Teater!



Tirsdag den 20. feb.

Musikalt foredrag om Benny Andersen og Poul Dissings enestående samarbejde gennem mere end 40 år, med Nikolaj Andersen

Benny Andersen og Poul Dissing er desværre ikke blandt os længere - men hold da op, hvor har deres enestående musikalske samarbejde sat sig varige spor.

I starten af 1970`erne færdiggjorde Benny Andersen sin sang-historie ”Svantes Viser”, og da han skulle vælge en sanger, der kunne indsyng viseerne, var han ikke i tvivl – det SKULLE være den dengang meget kontroversielle troubadour Poul Dissing. Det blev indledning til et yderst frugtbart kunstnerisk makkerskab gennem mere end 40 år.



Tirsdag den 27. feb.

Musik - med JAZZ MED TO om Kai Normann Andersen

”Vi har elsket ham, så længe vi kan mindes”. Kai Normann Andersen er en af de førende danske komponister i første halvdel af det 20. århundrede. Han blev egentlig uddannet bankmand, men kom tidligt i gang som komponist, og bidrog til film og revyer med iørefaldende melodier.

Søren Peter Frøsig er trompetist, sanger og fortæller og sammen med Brian Svendsen der spiller klaver og klarinet, leverer de den musikalske fortælling om Kai Normann Andersen. Sammen udgør de JAZZ MED TO og leverer historierne og musikken med spilleglæde og engagement. Der er anekdoter og gode melodier i luften.



Tirsdag den 5. mar.

Foredrag – “Island – Vulkaner, gletsjer, historie, fauna og flora” med Uwe Lindholdt

Island er et land med vulkaner, en spændende historie og med en særegen fauna og flora. I dag er Island et rigt moderne land, men stadig med kulturelle rødder, der går tilbage til fortiden i det nordlige Atlanterhav. Det skal også tages i betragtning, at øen i nyere geologisk historie regelmæssigt næsten er blevet fuldstændig dækket af kraftige islag, der gentagne gange tvang livet til at trække sig tilbage.

En isbjørn kommer til Island hvert 10. år, men der er ikke noget for den at spise, kun mennesker, får og heste. Isbjørnen bliver derfor skudt. Men Island har et spændende fugleliv, mange smukke blomster og mange dyrearter i havet omkring Island.



Fredag den 8. mar.

“Herreværelset”

Kl.12.30 Sammenkomst for mænd. Se side 16

Tirsdag den 12. mar.

Musik med duo Bajads - Morten Bolvig og Kim Dalum

De har erfaring med underholdning til seniorer med fællessang, grin og musik. De spiller de kendte sange fra 50'erne til 80'erne, som bliver fremført med et smil på læben, et glimt i øjet og på rigtige instrumenter som i de “gode gamle dage”.

Bajads betyder gavtyv, så derfor kommer vi ikke uden om sange af Kim Larsen og John Mogensen og de andre Bajadsere. De er kendt for deres charme, deres inddragende musikstil og for at sprede livsglæde blandt publikum.



Tirsdag den 19. mar.

Foredrag “Lille Irmas cirkus miljø” med Joan Dansberg

Joan vil fortælle om Irma som blev født ind i cirkus miljøet i 1894, og allerede som 6-årig stod på de skrå brædder. Bedstemoderen lærte hende op i sang og dans. Moderen bidrog med oplæring i sang og varieténumre, og faderen underviste hende i mange forskellige musikinstrumenter. Irma fik dertil en allround-uddannelse inden for cirkus; på hest, akrobatik, balance, klovneumre og pantomimer. Irma var positiv og aktiv til det sidste. Hun var aldrig i tvivl om, at hun var sat i verden for at more sig – og for at more andre.

Rollen som mor til 12 børn betragtede hun som et privilegium, og hun var stolt, da hun selv, ægtemanden og fem af børnene fik engagement som musikere hos Cirkus Benneweis.



**Støt vores annoncører
- de støtter os -**

Tirsdag den 26. mar.

Musik og fællessang med "DE GRÅ SYNGER"

"De Grå synger" består af Sandy Cortzen, tidligere Livgardens Musikkorps, musikpædagog John Baage og organist Allan Jarmer.

Fællessang er en sundheds- og fællesskabende aktivitet. Det behøver ikke nærmere argumentation!

Hvad gør fællessangen så for os seniorer? Den styrker livsglæden og dermed sundheden. Så nu glæder vi os til sammen med de tre raske gutter at røre vores stemmebånd med sange fra blandt andet "Giro 413"



Billetter til Spis Sammen den 16. april sælges fra i dag den 26. marts. Se side 8

Tirsdag den 2. apr.

Foredrag: "Det at være barnestjerne er en voksenrolle!" med Pusle Helmuth

Med det udgangspunkt fortæller Pusle Helmuth om at være barnestjerne og at vokse op i skyggen af filmkulisserne uden en far og med en ambitiøs mor.

Således blev hun barnestjerne og charmerede biografgængerne med sit kække smil og sine godnatbjere, da hun som blot treårig blev landskendt for de første "Min søsters børn"-film.

I Pusles foredrag fortæller hun ærligt om en absolut ikke ukompliceret barndom og ungdom, hvor hun ofte drømte om at være en pige, der hellere ville noget andet, end være kendt og feteret.

Pusle fortæller med stort nærvær og humor om sit liv og krydrer fortællingen med billeder. Pusle kommer også med en advarsel og opfordring til de forældre/bedsteforældre, der måske går rundt med en lille ny talentspire i familien: "Lad børnene være børn og pas godt på dem for, at være barnestjerne er en voksenrolle!"



Tirsdag den 9. apr.

Foredrag: "I dronningens tjeneste med mere – især med mere" med Erik Aksel Lindgren

Erik Aksel Lindgren er en dreven fortæller der kan tryllebinde tilhørerne. Med sine mere end 30 års erfaring som farmaceut, miljøkonsulent og "kemisk politibetjent" m.v. causerer han behændigt og utrolig alsidigt over emner som "hverdagens kemi mellem mennesker", "kendte personer", krydret med historier om stort og småt fra Napoleon over bly til Kaj Munk, "usædvanlige hændelser" o.s.v. på en både vittig og humørfyldt måde, som nok skal få latteren til at lyde i salen.



Fredag den 12. apr.

"Herreværelset"

Kl.12.30 Sammenkomst for mænd. Se side 16

Tirsdag den 16. apr.

Spis Sammen arrangement kl. 12.30

i Biblioteket og Kulturhuset store sal i stuen Skovensvej 4, 3450 Allerød

Billetter a' 150 kr. sælges fra tirsdag d. 26. marts. Se side 8



Tirsdag den 23. apr.

Musikalsk foredrag med Christian Rohde

Christian Rohde underholder med sit kendskab og venskab med musikkens folk helt fra de ældre og op til nutidens kunstnere i mange genre. Samtidigt formidles historien om dansk musik gennem 100 år på videoindslag og fotoserier, lige fra de skrattende tragtgrammofoner og danse-restauranter, til nutidens underholdnings platforme med temaer om Beatles-perioden, Dansktoppen, jazzens indtog, og om hvordan landet så ud mens tingene kørte. Ja, og meget mere. Christian er klar med en helt up-to-date musikalsk fortælling med indlagt fællessang, og lidt fra egen skuffe.



Billetter a' 200 kr. til sæsonafslutning den 7. maj sælges fra i dag den 23. apr. 2024.

Tirsdag den 30. apr.

Musik: Apaches 60'er koncert stemning for de "unge" på 60-70-80.

Så er de her igen. Det var en stor succes, da vi havde besøg af Apaches i efteråret, derfor glæder vi os til et genhør allerede igen.

APACHES spiller instrumental guitarmusik inspireret af The Shadows. De spiller mange af The Shadows kendte 60'er hits samt et udvalg af deres nyere produktioner. Ind imellem fortæller de lidt om de enkelte numre og lidt historie om The Shadows.

Steen Rasmussen på lead guitar, Tom Petersen på rytmeguitar, Erik Kværndrup på keyboard, Jørgen Hansen på trommer og Preben Mortensen på basguitar.



Fredag den 3. maj.

"Herreværelset"

Sæsonafslutning Pris denne dag er 100 kr.

Kl.12.30 Sammenkomst for mænd. Se side 16

Tirsdag den 7. maj.

Sæsonafslutning med spisning kl. 13.00 – 17.00

Vi slutter sæsonen med en hyggelig eftermiddag, og ønsker hinanden "god sommer" mens vi nyder noget mad.

Drikkevarer kan købes til de sædvanlige priser.

Billetter a' 200 kr. sælges fra den 23. apr. 2024.

Efterårs sæsonen starter tirsdag den 13. august 2024.

ALLERØD FØDPLEJE

v/ lægeeksaminerede fodplejere
Sandra Albrechtsen og Annette Carlsen

Klassisk fodbehandling

- fodbad med urtesalte
- klipning, slibning og oprensning af negle
- beskæring af hård hud, hælrevner samt ligtorne
- afsluttende med negleolie og fodmassage

Vi udsteder
også
gavekort

Pris 475,-



Rønneallé 41
(i samme bygning som Alleød Fysioterapeuterne)
3450 Allerød
Telefon 2142 2304
WWW.ALLEØD-FODPLEJE.DK



Rekonvalescenthjemmet LYSGLIMT i Gilleje



Pragfuld beliggenhed
direkte til havet
Storslået udsigt.
Naturskønne spadsereture.
Et køkken, som tilbyder
inspirerende varieret kost.

Godkendt af
Sygeforsikringen Danmark.

Ring efter brochure på
4830 0247

www.lysglimt-gilleje.dk

Danmarks smukkeste
feriested for ældre.

Efterlysning

**Du sidder nok derude,
og mangler bare at blive opfordret til at komme og spille!**

Kan du spille evt. på klaver, violin, harmonika eller andet instrument der kan bruges ved fællessang og har lyst til lejlighedsvis at hjælpe med dette ved vores særlige arrangementer og tirsdagsmøder, vil det glæde os meget. Du behøver ikke være professionel musiker, vi søger blot en der som hobby kan betjene et instrument, og som frivilligt vil hjælpe med musik til fællessang af og til.



Hvis du ønsker mere information så kontakt:
Finn Larsen tlf. 4046 7633



Forårstur

BORNHOLM

27. maj - 31. maj 2024



Ophold på hotel Allinge i Allinge med halvpension:

Morgen buffet

Allinge-All inclusive aftenbuffet, øl - sodavand og husets vine kl 18 - 21

Kaffe/te/juice hele dagen.

Under opholdet vil der være udflugter hver dag.

Dag 3 besøg på Svaneke Bryghus. Her serveres 2 stk smørrebrød inkl. 1 glas øl, vin eller vand.

Inkl. også div. entreer.

Teknisk arrangør:

Best Travel og Strøby Turist.

I samarbejde med Kirsten og Per Bechgaard

Der vil være lokal guide med på hele turen.

Pris pr. person i delt dobbeltværelse kr. 5.865,-

Eneværelsestillæg kr. 1.000,-

Prisen er inkl. ophold med ½ pension som beskrevet samt udflugter og div. entreer.

Øvrige drikkevarer på egen hånd.



OBS! Du skal være selvhjulpen for at deltage i turen.

Der bliver opsamling Enghave Parkvej - Allerød Midtby- samt ved Lyngø Brugs Lyngø.

Tilmelding:

Per og Kirsten Bechgaard tlf. 5334 8436 eller 6082 8687

mail: pk.bechgaard@gmail.com



ELHOLM BEGRAVELSE

Virum tlf. 45 83 45 30 • Hellerup tlf. 39 65 45 30



Gratis og uforpligtende rådgivning vedr. Min sidste vilje

- Få dokumentet tilsendt
- Udfyld det online på elholmbegravelse.dk
- Hent ved en af vores forretninger

Uddannede og certificerede

LONE ANDERSEN
CHRISTINA GAUGUIN

Rigtige bededamer
elholmbegravelse.dk

Forbrugerrådet
TÆNK anbefaler ISO9001



Grønnevej 83, 2830 Virum • Callisensvej 5, 2900 Hellerup



Siden 2014 har vi plantet et træ for hver kiste vi har solgt



- Vin, Altid færdige gaver
- Spiritus fra hele verdenen
- Chokolade fra Sv. Michelsen
- The 51 forskellige slags.

SKJOLD BURNE

Vinglæde siden 1928

M. D. Madsensvej 4 C, 3450 Allerød
E-mail.: vin@skjoldburne-allerod.dk
WWW.skjoldburne-allerod.dk
TLF.: 48 17 29 88

Åbent hver dag fra 8.00
Man-fredag til: 18.00
Lørdag til 14.00



Din vin og tobakshandler



Super Brugsen

www.lynge-brugs.dk



LYNGE-UGGELØSE BRUGSFØRENING

Åben
Hverdag 8.00 – 19.00
Weekend 8.00 – 18.00



FARUMHUS
BRØD, KAGER & KAFFE

Åbner
Hver dag
kl. 6.00

Aktiviteter

Forårssæsonen starter tirsdag den 2. januar 2024

I nødvendigt omfang er der anført startdatoer på nedenstående aktiviteter. Desuden er aktiviteterne anført efter de overordnede emner.

Hvor ikke andet er angivet sker aktiviteten i Biblioteket og Kulturhuset Skoven4, Skovensvej 4, 3450 Allerød

Social støtte og rådgivning

Besøgsven

Vi er i øjeblikket en halv snes besøgsvenner, der sætter stor pris på at være noget for andre og at kunne gøre en forskel for et andet menneske. Har du overskud og lyst til at være besøgsven, så kontakt Ivan Christiansen, tlf. 29 39 16 93, Email: ivanchr@mail.tele.dk

Besøgsvært

Har du brug for og lyst til at få besøg af en besøgsven, hvor I kan få en snak over kaffen, gå en tur, se billeder, læse avis og meget andet? Så lad en frivillig besøgsven blive et lyspunkt for dig i din dagligdag. For at høre nærmere om, hvordan det foregår, så kontakt Ivan Christiansen, tlf. 29 39 16 93, E-mail: ivanchr@mail.tele.dk

Bisidder

Bisidderen kan hjælpe dig med forberedelse til mødet med f.eks. visitorator, læge m.fl. og være din medlytter og støtte under mødet. Bisidderen er ikke din rådgiver, men kan hjælpe dig med at forstå det aftalte.

Bisidderen har tavshedspligt. Bisidderordningen er gratis for dig.

Kontakt Dorthe Agerby tlf. 51 72 70 25 eller E-mail: agerby2009@live.dk

Den hjælpende hånd

Kommer gerne og hjælper til med småtjenester, som ikke indgår i de offentlige ydelser. Der udføres ikke arbejdsopgaver, der hører ind under hjemmehjælpsordningen eller kræver en autoriseret håndværker ligesom der heller ikke udføres havearbejde (græsslåning, hækklipning, snerydning og lign.)

Ønsker du hjælp, så kontakt John Friese tlf.: 30 70 50 38.

Hjælpen er gratis, men der betales for evt. materialer samt for hjælpers kørsel (pris iflg. Statens gældende takster pr. km)

Vil du være med til at hjælpe, så kontakt ovennævnte.



Rådgivning

Ældre Sagens udvalg for sundhed og ældrepolitik følger med i kommunens service over for vore medlemmer for at sikre, at de får den service, de har behov for. Det drejer sig bl.a. om hjemmehjælp til personlig pleje, rengøring og hjælpemidler, genoptræning og transportmuligheder.

Vi samarbejder og koordinerer også vor indsats med Seniorrådet.

Hvis du føler, at du ikke får den hjælp og behandling, du mener dig berettiget til, så kan du kontakte formanden for Ældre Sagens udvalg Dorthe Agerby.

Hvis du vil høre mere om demens, og hvordan man får hjælp så kontakt også

Dorthe Agerby, tlf. 51 72 70 25, E-mail: agerby2009@live.dk eller

Vinnie Thomassen, tlf. 51 88 15 66, E-mail: vinniethomassen@gmail.com

Tryghedsopkald

Tryghedsopkald er en tjeneste, hvor du dagligt også lørdag og søndag kan få et opkald på telefonen ml. kl. 8 og 9 af frivillige personer der er tilknyttet denne aktivitet.

Opringningens varighed vil være højst 2 minutter.

Svarer du ikke på opringningen du får mellem kl. 8 og 9, skal du forvente at blive kontaktet. Eller de pårørende der er lavet aftale med, vil blive kontaktet.

Kontakt: Ingibjörg Busse, tlf 28 18 39 22, E-mail: i40busse@gmail.com



Vågetjeneste

Har du som pårørende brug for hjælp omkring en døende, så har vi en vågetjeneste, der kan bistå dig.

Vågetjenestens Vagttelefon tlf. 93 86 08 25.

Ønsker du at indtræde i vågetjenesten, så kontakt

Dorte Enø Helmudt tlf. 50 42 80 61 eller Charlotte Erfurth tlf. 93 97 21 00.

Sundhed. Livskvalitet i den 3. alder

Den anden fredag i måneden, kl. 13.00 -15.30.

Studiekreds med oplæg om sundhedsrelaterede emner. Udveksling, inspiration og debat.

Vi lægger vægt på at styrke vore ressourcer og mindske vore belastninger og skavanker.

Pt. ingen ledige pladser.

Kontakt Alis Moss, tlf. 24 21 48 47.

**Støt vores annoncører
- de støtter os -**



Motion

Gymnastik

Sted: Pensionisthuset lokale F

Pris: 200 kr. for sæsonen

Hold 1: Tirsdage kl. 9.30 – 10.30.

Sæson: 29. august 2023 – 7. maj 2024

Instruktør: Merete Larsen, tlf. 27 28 06 82.

Hold 2: Tirsdage kl. 10.45 – 11.45.

Sæson: 29. august 2023 – 7. maj 2024

Instruktør: Merete Larsen, tlf. 27 28 06 82.

Hold 3: Onsdage kl. 9.00 – 10.00.

Sæson 4. oktober 2023 - 17. april. 2024

Instruktør: Elisabeth Højholt Sørensen, tlf. 31 65 40 42.

Fælles for hold 1, 2 og 3, vinterferie uge 7, og efterårsferie uge 42.

Start efter nytår tirsdag d. 2. og onsdag d. 3. januar 2024.

Der er ventelister til alle tre hold.



Senior Yoga

Senior Yoga er ikke en del af Ældre Sagen, men anbefaler deltagelse.

Sted: Pensionisthuset lokale F

Ældre Sagen anbefaler interesserede at indhente yderligere information hos:

Instruktør Louise Skou Rehfeld, tlf. 42 28 08 09,

E-mail: louise.rehfeld@hotmail.com

Stolegymnastik onsdage 10.30 – 12.00

Siddende træning.

Øvelser der styrker muskler, balance, bevægeligheden, udholdenhed og koordinationsevne.

Sæson: 13. september 2023 - 24. april 2024.

Start efter nytår onsdag den 10-01-24, vinterferie den 14- 02-24, afslutning onsdag den 24-04-24.

Instruktør: Bente Skytte Olsen, tlf. 48 17 00 14.



Stavgang

Ældre Sagen anbefaler deltagelse.

Nærmere oplysninger hos Allerød Stavgangsforening via www.alleroedstavgang.dk.

Traveture

Mandage kl. 9.30 – 11.30. Turlængde: 8 - 9 km.

Svend Ole Jørgensen, tlf. 50 51 14 83.

Onsdage kl. 10 – 12.30. Turlængde: 7 - 8 km.

Helge Jørgensen, tlf. 40 32 15 02.

Turene foregår i al slags vejr.

Mødested: Forpladsen ved Biblioteket, Skovensvej 4.



Træning i naturen

Tirsdage kl. 9.30 - 11.

Sted: Start fra Karatehuset, Skovensvej 10, Allerød.

Vi bruger naturen som træningsrum for at få mere energi og for at vedligeholde kroppen.

Tilmelding ikke nødvendig.

Alis Moss, tlf. 24 21 48 47.



Spil

Billard

Tirsdage kl. 9.30 – 12.00. Ring om der er ledig plads.

Fredage kl. 9.30 – 12.00. Der er venteliste.

Kontakt: Asger Jespersen, tlf. 20 14 65 70.



Bowling PRIK

Sted: Ballerup Bowling, Tempovej 35, 2750 Ballerup

Torsdage kl. 10.30 - 12.30

Sæson 1. september - 31. maj.

Kontakt: Svend Ole Jørgensen, tlf. 50 51 14 83.

E-mail: svolej@gmail.com

Der er plads til flere spillere, så du er meget velkommen.



**Støt vores annoncører
- de støtter os -**



Bridge

Hold 1. Mandage kl. 10.00 – 13.00

Instruktør: Bent Adstofte, Claus Eliassen.



Hold 2. Mandage kl. 13.15 – 15.30

Instruktør: Finn Elton Thomsen.

Hold 3. Mandage kl. 19.00 – 21.30 (Turnering).

Instruktør: Peter Nielsen-Hannerup.

Hold 4. Onsdage kl. 12.00 – 14.30 (Begyndere)

Instruktør: Stig Christensen

Igangværende hold fortsætter. Nye spillere kan kontakte Peter Nielsen-Hannerup, tlf. 51 26 97 80 eller E-mail: peter@hannerup.dk

Dartspil

Mandage kl. 10.00 – 12.00

Kontakt: John Olsen, tlf. 48 17 00 14.

Ledige pladser.



Petanque

Sted: Petanquebanerne ved Skovensvej 4, Allerød.

Onsdage kl. 9.45 – 12.00

Sæson fra 3. april – 25. september 2024

Kontakt: John Olsen, tlf. 48 17 00 14.



Whist

Onsdage kl. 19.00 – 22.00

Vi har plads til flere medlemmer der har lyst til at spille uforpligtende whist, hvor der er plads til snak og grin, så kom og vær med.

Sæson sep. - apr.

Kontakt: Birk E. Hansen, tlf. 26 37 50 00



Interessegrupper

Madklubber for mænd

Sted: Lillerød Skole, Frederiksborgvej 65, Allerød

Onsdage og torsdage i lige uger kl. 16.00 – 21.30.

Onsdage: Erland Nielsen, tlf. 48 17 27 08.

Torsdage: Peter Bregnedal, tlf. 42 61 00 03

Kontakt holdlederne om startdato og om evt. ledige pladser.

Der betales for råvarer.



Debat

Samtale om aktuelle spørgsmål.

Er du træt af overfladesnak? Savner du dybdegående samtaler om aktuelle og eksistentielle spørgsmål? Maks. 10 deltagere på hvert hold.

Hold 1. Hver anden torsdag (ulige uger) kl. 14.00 – ca. 16.30.

Start 1. ulige uge september 2023 – slut ultimo maj 2024

Steffen Christiansen, tlf. 22 94 20 71.

Hold 2. Hver anden torsdag (lige uger) kl. 14.00 – ca. 16.30.

Start 1. lige uge september 2023 – slut ultimo maj 2024

Arne Frost Nielsen, tlf. 28 96 85 66.



NY!

Debatgruppe

om kunstig intelligens, principper, kreativ anvendelse og moralske spørgsmål.

Fire onsdage den 17. og 31. jan. samt den 14. og 28. feb. kl. 13-15

Ingen forudsætninger er nødvendige. Der er plads til 12 deltagere.

Kontakt Eva Hansen, tlf. 30 95 50 70

Højskolesang

Sted: Sognegården, Kærvej 20, Blovstrød.

Den 2. torsdag i måneden kl. 10.00 – 11.30.

Hanne Hauberg, tlf. 25 77 49 85.



Litteraturkredse

“ Bliv medlem i en af Ældre Sagens læsekredse - eller start en selv!”

Er du glad for at læse og vil du gerne dele læseoplevelserne med andre er læsekredsen lige noget for dig.

Vi snakker om bøgerne, bliver klogere ved at høre de andres iagttagelser, og ting, du ikke selv har tænkt over, dukker op i samtalerne.

Vi griner og græder sammen over romanerne, og oplevelser fra eget liv styrker fællesskabet.

Mærk samhørigheden med andre i mødet over romanerne.

Du kan kontakte en af nedennævnte:

Hold 1. Den anden onsdag i måneden kl. 15.00 – 17.00

start 2. onsdag september 2023, slut 1. onsdag maj 2024

Lene Fredens tlf. 30 27 10 92.

Hold 2. Den første onsdag i måneden kl. 15.00 – 17.00

start 1. onsdag september 2023, slut 2. onsdag maj 2024

Jytte Olsen tlf. 20 64 17 82.



Hold 3. Den første onsdag i måneden kl. 10.00 – 12.00.
Start 1. onsdag september 2023, slut 1. onsdag maj 2024
Jette Jungersen tlf. 21 22 32 40.

Hold 4. Den anden onsdag i måneden kl. 12.00 – 14.00
Grete Holm tlf. 22 86 67 33.

Hold 5. Den anden tirsdag i måneden kl. 14.00 – 16.00
Tema: "Power People"
Eva Hansen tlf. 30 95 50 70.

Vil du starte en læsekreds selv, så kontakt biblioteket for bestilling af bøger.
For lokale, kontakt Hans Clemensen tlf.: 21 80 01 27.

Spise venner

Sted: Byens Café og Pizzeria

NB.! Hver 1. tirsdag i måneden hele året. Umiddelbart efter
tirsdagsmødet ca. kl. 17.00.

Der er rigtig mange mennesker der sidder og spiser alene hver
dag, men kom og deltag i et hyggeligt selskab sammen med ialt
ca. 20 personer.

Tilmelding i Salen i Biblioteket fra ugen før eller til Ella Hansen,
tlf. 4141 38 79.



Strikkecafé

Sted: Sognegården, Kærvej 20, Blovstrød.

Hver 2. mandag i lige uger fra september til maj kl. 10.00 – 12.00

Kom og vær med i strikkecaféen. Medbring selv materialer.

Vi strikker efter eget ønske eller små trøjer til Røde Kors.

Kontakt Birthe Kargaard, tlf. 48 17 63 98, eller

Hanne Hauberg, tlf. 25 77 49 85.



Engelsk

Mandag kl. 13.00 – 15.00

Start 11. sept. 2023

Niveauet er Engelsk i hverdagen.

Instruktør & kontakt: Birgitte Lundemann, tlf. 48 17 15 82,

tlf. 41 62 85 82, bdl@lundemann.dk

Holdet er helt optaget.



Tirsdag kl. 15.00 – 17.00

Instruktør & kontakt: Irene Karin Gjerløv, tlf. 23 74 30 74, irene@sonnes.eu

Lokalbestyrelsen i Allerød

Walther Thomsen	Formand	thomsen.walther@gmail.com	40 60 73 84
Vinnie Thomassen	Næstformand	vinniethomassen@gmail.com	51 88 15 66
Bodil Søndergaard	Næstformand	jambogodt@gmail.com	20 47 48 24
Alice Sørensen	Bestyrelsesmedlem	alicesorensen1234@gmail.com	40 96 54 23
Bente Larsen	Bestyrelsesmedlem	bente.larsen@mailme.dk	40 46 76 33
Dorthe Agerby	Bestyrelsesmedlem	agerby2009@live.dk	51 72 70 25
Jørgen Hendriksen	Bestyrelsesmedlem	jorgen.hendriksen@post.tele.dk	40 73 32 52
Ella Hansen	Bestyrelsesmedlem	ellahansen3@gmail.com	41 41 38 79
Kirsten Bechgaard	Bestyrelsesmedlem	pk.bechgaard@gmail.com	60 82 86 87
Finn Larsen	Suppleant	befi@larsen.mail.dk	23 38 98 64
Marianne Evald	Suppleant	marianne.evald@dukamail.dk	27 50 85 56
Per Bechgaard	Suppleant	pk.bechgaard@gmail.com	53 34 84 36
Godtfred Petersen	Suppleant	jambogodt@gmail.com	25 17 48 14

Der afholdes bestyrelsesmøder:

16. jan. - 20. feb. - 19. mar. - 14. maj.

Claus de-Lichtenberg Kasserer KS.Alleroed.201@aeldresagen.dk 81 71 52 72

Aktivitetsudvalg:

Finn Larsen, Bodil Søndergaard, Kirsten og Per Bechgaard

Redaktion:

Walther Thomsen, Kirsten Bechgaard, Bodil Søndergaard, Eva Hansen og Bente Larsen

Announce ansvarlige:



Walther Thomsen
Tlf.: 40 60 73 84
thomsen.walther@gmail.com

Vinnie Thomassen
Tlf.: 51 88 15 66
vinniethomassen@gmail.com



Tegner: Arne O. Jensen. Layout: Per Jacobsen.

Ret til ændringer i programmet forbeholdes.

Efterårssæsonen starter 13. august 2024.

Helle Nøhr Demant
Poul Henning Demant
Ved Lerbakken 17
3450 Allerød

2645



Poul Erik Bech

Vi gør en forskel for dig og dit salg



Sæt til salg
og få op til
70.000 kr.
i rabat
gennem Ældre
Sagen

Vil du vide hvad
din bolig er værd?

Start med en gratis og uforpligtende vurdering af din bolig

Kontakt din lokale mægler i Allerød



Ditte Ørum
Afdelingsleder,
ejendomsrådgiver, MDE
Tlf. 58 58 74 29



Dan Lüth Bjerre
Partner, Indehaver
Tlf. 58 58 78 95



Scan koden og få en gratis
vurdering af din bolig