

Ældre Sagen

1. halvår 2024



Foto: Ældre Sagen

FREDENSBORG KOMMUNE

letsmove

Book gratis prøvetræning
til eGYM og Hold
og få gratis introduktion

☎ 49 200 330

reception@letsmove.dk



Masser af plads
God stemning
Rene og sikre rammer
Nyd café og gratis wi-fi
Fri parkering tæt på
Niveaufri adgang
Fysioterapi og Massage
Hold kun for Seniorer



God stemning og
motionshold for seniorer,
alle dage i holdplanen

Fast lav pris for Pensionist

FIT kr. 349,- pr. md.

FIT+ kr. 399,- pr. md.

PREMIUM kr. 449,- pr. md.

Eksklusiv eGYM basistræning
Eksklusiv eGYM specialtræning
eGYM+ med personligt mål
Kondition og Fritræning

Nyhed!

Nyhed!

Helt nyt Cardioudstyr
+50 ugentlige Hold
Spinning Center
Reformer™ Center
Stretching og Yoga
Veluddannet personale
Dygtige instruktører

EKSKLUSIV

- Styrketræning
- Konditionstræning
- Udstrækning
- Holdtræning

Opbyg og bevar et sundt og fysisk overskud,
ved regelmæssig styrke- og
konditionstræning og en god udstrækning

eGYM

SPAR 3500 kr. i salær

og få 3500 kr. til en udflugt med Ældre Sagen

I hele 2024 sparer du 3500 kr. i salær når du sætter din bolig til salg hos home Nivå-Kokkedal. Derudover får Ældre Sagen også 3500 kr. til et sponsoreret arrangement. Giv os et kald på 49 14 14 49 og bestil en gratis salgsvurdering.



*Gælder hele 2024. Kan ikke kombineres med andre rabatter. Medlemskab af Ældre Sagen skal oplyses før/ved formidlingsaftalens indgåelse. De 3500 kr. til udflugt samles sammen til et stort arrangement, og overføres som sponsorat ultimo 2024

Kære medlemmer af Ældre Sagen Fredensborg

Vi er nu et stykke inde i 2024. Jeg håber, du er kommet godt ind i det nye år!

Jeg er et privilegeret menneske! Min kone og jeg bor på landet – i landsbyen Lønholt – med vores 3 golden retrievere, helt tæt på naturen. Årstiderne kan følges, det forskellige lys hen over året kan følges. Jeg har i hele mit arbejdsliv ønsket at komme tilbage til landlige omgivelser, når jeg var færdig med mit lønnede arbejde. Jeg må sige, at dette er lykkedes helt og aldeles.

Og hvorfor nu lige denne indledning?

Det handler om, at vi alle tager os **tid til eftertanke!** På mine daglige hundeture er der god tid til eftertanke. Det nære, familien, det mere fjerne, den verden der omgiver mig, min hverdag.

Eftertanke

På markerne er der lige nu synlige tegn på, at vi netop har overstået det mest våde år, der nogensinde er registreret – 2023! Der er nu utallige fladvand på markerne, jorden kan ikke optage mere vand, i skovene er der dukket et utal af små og store og ikke mindst smukke skovsøer op. Og så væltede træer efter stormen Pia i december tæt på jul. Historiske oversvømmelser i mange kystnære områder fra stormfloden i oktober. Og fimbulvinter i starten af januar. Det virker meget overbevisende, at der er markante klimaændringer i gang. Hvor er vi på vej hen med vores fælles klode?

Eftertanke

Krigen i Ukraine fortsætter snart på sit tredje år, stadig med mange dødsfald på begge sider af fronten. Nu er yderligere krigen i Gaza kommet til. Fredsviljen er meget begrænset. Hvad bliver det næste? Alt sammen er meget langt væk fra os, men der er bestemt grund til at være foruroliget. Hvor er vi på vej hen?

Stadig eftertanke

Selv om stigningen i folkepensionen er på ca. 3,5% fra 2023 til 2024 er der stadig et markant efterslæb i forhold til inflationen. Yderligere betaler danske forbrugere ca. 50% mere end gennemsnittet i EU. Vi topper blandt EU-landene.

Det er blevet lidt af en kamp at klare sig som pensionist!

Stadig eftertanke

Jeg må indrømme, at mine eftertanker på mine hundeture hyppigt beskæftiger sig med vores fælles forening, Ældre Sagen Fredensborg. Jeg har formandsjobbet. Hvordan går det? Hvad tænker jeg? Faktisk går det rigtigt godt. Ca. 8.500 medlemmer og ca. 400 frivillige. Vi har en bestyrelse og en stab omkring den, der – selv om holdningerne peger i alle retninger – bestemt får løst de opgaver en bestyrelse skal løse.

Vi har et stort socialhumanitært område med ca. 200 frivillige. Der er besøgsvenner, cykelpiloter på plejehjemmene, der er Vågetjenesten, der er frivillige, der foretager tryghedsopkald til en række af vores medlemmer hver dag. Vi har en række frivillige, der står for dame- og herreværelset samt koncerter, aktiviteter der lokker en del ensomme af huse, er jeg sikker på. Og sådan kunne jeg fortsætte lidt endnu.

Vi har et stort motionsområde. Ca. 25.000 motionstimer bliver der præsteret i løbet af en sæson, det er altså rigtig mange timer. Omfatter bl.a. gymnastik, badminton, floorball og gåture.

Inden for vores kreative område bliver der malet og nørklet.

Inden for området Spil-Sprog-Kultur undervises i sprog, der er masser af kortspil samt også operaforståelse.

Jeg kunne fortsætte. IT-Support, Rejser og Arrangementer for at nævne nogle.

Vi har store, vi har små aktiviteter, alle tæller på lige fod! Jeg har gjort mig den ulejlighed at undersøge hvor mange af vores medlemmer der gør brug af vores aktiviteter og tilbud. Min mini undersøgelse viste at 1989 medlemmer har gjort brug af vores aktiviteter og tilbud mindst én gang i løbet af 2023.

Særligt for anden halvdel af 2023

I anden halvdel af 2023 holdt vi en rekrutteringsuge for nye frivillige i Byens Hus. Selv om vi havde allieret os med en pølsevogn og havde

Erik Daugaard Jensen



annonceret, var interessen begrænset. På trods af dette fik vi kontakt til flere medlemmer, der ønsker at være tovholdere på nye aktiviteter. I oktober hjalp vi Danske Lægers Vaccinations Service med influenza- og Covid vaccinationer i vores 4 bysamfund. I alt hjalp vi med vaccination af ca. 2.500 medlemmer.

Den sidste fredag i september takkede bestyrelsen de frivillige for deres store arbejde ved at invitere de frivillige til en Frivilligfest. Festen blev holdt på Karlebo Kro. Hyggeligt og vellykket og med en god stemning!

Vi fortsætter vores arbejde i 2024 helt på samme gode måde som i 2023!

I bestyrelsen har vi yderligere besluttet, at vi skal fokusere endnu mere på aktiviteter, der kan få de ensomme ud af busken! Vi har også besluttet at vi skal have fokus på demens, en forfærdelig sygdom der bliver mere og mere udbredt i og med, at vi bliver ældre og ældre.

Lige om lidt, den 2. og 3. februar, løber vores 2 identiske fødselsdagsarrangementer af stablen på Konventum i Helsingør med i alt 600 deltagere. Arrangementerne har baggrund i en større arv, der er doneret til lokalforeningen. Festerne sidste år var særdeles vellykkede. Jeg kan kun håbe at festerne i år bliver lige så gode. Eller bedre, hvis dette overhovedet er muligt. Det fortjener en gruppe på 14 frivillige under bestyrelsen. Gruppen har lagt et stort arbejde i planlægningen. Det skal bemærkes at vi i år har anvendt en model med lodtrækning, hvor der var god tid til at melde sig, i modsætning til sidste år, hvor princippet var 'først til mølle'. Jeg tror på, at vi på denne måde har fået en del af vores ikke særlige IT-kyndige medlemmer med til festerne.

Årsmøde 2024

Som sædvanligt afholder Ældre Sagen Fredensborg årsmøde i marts, helt præcis torsdag den 7. marts 2024 kl. 18:30 i Rådhuskælderen. Sæt x i kalenderen og mød op! Vi skal igennem årsberetning og regnskab. Og desuden valg til bestyrelsen. Der vil være lidt spiseligt under årsmødet. Jeg har et stort ønske til årsmødet. Jeg håber, at der er flere 'yngre' frivillige der vil stille op som kandidater til bestyrelsen, eller som ønsker at indgå i arbejdet omkring bestyrelsen. Der er flere medlemmer i bestyrelsen, der stopper ved det kommende årsmøde. Vores næstformand,

vores leder af sekretariatet, vores sekretær og vores ansvarlige for foredrag og varmtvandsgymnastik stopper efter mange års tjeneste. Også jeg som formand har med min alder begrænset holdbarhed. Vi savner også en 'ildsjæl', der vil gå ind i eller omkring bestyrelsen for, at arbejde med ensomhed.

Vi har flere kvalificerede kandidater til disse 'stillinger', heldigvis yngre, men som jeg nævnte fra talerstolen på årsmødet i marts sidste år efterlyser jeg stadig et 'ungdomsoprør'. Flere yngre medlemmer, tak! Uden at der skal være tale om aldersdiskrimination!

Kom ud af busken, bidrag i stedet for blot at nyde. Meld dig til frivilligt arbejde i og omkring bestyrelsen. Jeg kan love dig, at der er tale om seriøst arbejde. Og husk, at frivillige er positive mennesker!

Jeg vil slutte af med at ønske, at du får et godt, sundt og aktivt år 2024. Jeg kan kun ønske dig det bedste!

Erik Daugaard Jensen, Formand

RealMæglerne

Giver dig den største tryghed

Uanset om du vil sælge, købe eller leje en bolig, tilbyder vi vores assistance. Du er velkommen til at besøge os på vores kontor i Holmegårdscentret eller kontakte os på tlf. 4918 1100 eller mail: 2980@mailreal.dk.

Hos RealMæglerne Kokkedal-Nivå ved vi, at det er en stor beslutning, når dit hjem skal udskiftes. Derfor tager vi altid dit salg, køb eller leje af bolig alvorligt. Vi tilbyder dig et gratis og uforpligtende møde, hvor vi sammen drøfter dine boligdrømme.

Hvis du skal købe?

Vi tilbyder, at du kan have os med på din side af skrivebordet, når du skal købe drømmeboligen.

Vi klarer prisforhandlingerne, gennemgår de byggetekniske rapporter og købsaftalen med dig, så du trygt kan skrive under. Vi gennemgår alle handlens dokumenter og inviterer dig til et rådgivningsmøde, inden vi godkender handlen.

Ydermere sørger vi for debitor/kreditor-skifte, udarbejdelse og tinglysning af skødet samt udarbejdelse af refusionsopgørelsen.

Hvis du skal sælge?

Vi tilbyder dig et professionelt og meget præcist værditjek af din bolig.

Vi står altid klar med råd og vejledning allerede fra første salgsvurdering og helt frem til den dag, nøglen gives videre til køber.

Vores flittige salgshold arbejder intensivt på at sælge din ejendom til de mest optimale vilkår for dig, mens vores yderst kompetente og hjælpsomme sagsbehandlere hjælper dig igennem alt det praktiske under hele forløbet.



Ariyan Sarmoli

Indehaver | Ejendomsmægler MDE

VÆRDIKUPON
KR. 5.000

Oplys blot værdikoden "AaldreS23" og spar hele kr. 5.000, når du sætter din ejendom til salg hos RealMæglerne Kokkedal-Nivå i 2023.



Christoffer la Cour Bentzon

Indehaver | Ejendomsmægler MDE



Delikatessens **Mad ud af huset**

Tlf. 48 40 09 84

www.superbrugsenfredensborg.dk



Fredensborg og Omegns Brugsforening
Lokal siden 1892

Super
Brugsen

Humlebækvej 2
3480 Fredensborg
Tlf. 48 48 19 00

Ny start

– fra et aktivt arbejdsliv til et aktivt seniorliv

Endnu et projekt hvor Ældre Sagen er medvirkende



Er du i slutningen af dit arbejdsliv eller i begyndelsen af din senior-tilværelse, så kom og få inspiration til et seniorliv med fællesskab og mening.

Det kan være en stor forandring at gå fra et aktivt arbejdsliv til en tilværelse med større frihed.

Det er som at starte på et nyt kapitel i ens liv, hvor spørgsmål, som hvad skal jeg nu bruge tiden til, hvem kan jeg bruge min tid sammen med og hvad skal vi være sammen om, trænger sig på.

På NY START giver vi inspiration til at svare på disse spørgsmål. Man møder også andre, som går med samme overvejelser, og man får mulighed for at tale sammen om interesser og ønsker til godt og aktivt seniorliv.

Vores mål er, at man tager hjem fra NY START med masser af ideer til at planlægge et seniorliv med aktiviteter

og relationer, som passer til hver enkelt og måske endda med et nyt netværk, der kan støtte og udfordre hinanden i et nyt livskapitel.

PÅ NY START SÆTTER VI FOKUS PÅ:

- Overgangen fra arbejdsliv til seniorliv – hvorfor kan det være så svært?
- Hvordan finder jeg ind i et seniorliv med aktivitet, mening og gode relationer?
- Hvilke foreninger, projekter og fællesskaber findes der i Fredensborg Kommune, som kunne være attraktive at komme i kontakt med?

Dette var oplægget til halvanden dags kursus på Egedal Byens Hus i Kokkedal den 30. oktober og den 10. november. 30 håbefulde deltagere mødte op.

Kurset planlægges afholdt igen i foråret 2024 i marts eller april. Kom og vær med.

På kurset hører man også om nogle af de tilbud, der findes i vores kommune for at blive frivillig inden for det sociale område enten som ”bruger” eller som frivillig.

Kurset er gratis for deltagerne takket være Ældre Sagen og Fredensborg Kommune, som yder økonomisk støtte og Frivilligcenteret, som arrangerer kurset.

Alle som befinder sig i den svære overgang er velkomne ...

**Gør noget aktivt
Gør noget sammen med andre
Gør noget meningsfyldt**

**Helle Søgaard
FRIVILLIGCENTERET**

Karlebo Kro



*Restaurant * Selskaber * Kursusfaciliteter*

Mad ud af huset.

Åben for arrangementer og selskaber alle dage hele året.



Karlebovej 10 • 2980 Kokkedal Tlf. +45 48 28 04 04
Post@karlebokro.dk www.karlebokro.dk

Lørdag den 3. februar

DANMARKS INDSAMLING

LILLE LAND, STORT HJERTE

Hjælp os med at samle ind til Danmarksindsamlingen

Når Ældre Sagen Fredensborg afholder fest på Konventum den 2. og 3. februar, så samles der i hele landet ind til den årlige Danmarks Indsamling. Derfor har jeg organiseret en lokal indsamling her hos os.

Virkeligheden er sørgelig, for millioner af uskyldige børn i verdens fattigste lande lider af sult. Desperationen vokser dag for dag. Det er uudholdeligt at tænke på, men hvis vi lukker øjnene, kan konsekvenserne blive fatale.

Årsagerne til verdens sultkrise er komplekse. Den værste tørke i 40 år hærger Afrikas Horn. Klimaforandringerne truer oversvømmelser og cykloner i flere områder. Familier, der allerede lever i ekstrem fattigdom, har mistet deres levebrød. Mange er tvunget til at flygte og har nu ingenting. Den globale fødevarekrise har forværret situationen, hvilket gør det svært for de mest udsatte familier at sørge for mad til deres børn. Og selvom børnene får mad, er det ofte ikke den nærende mad, de har brug for. Begge situationer vil koste liv.

I øjeblikket er 13,6 millioner børn under fem år så underernærede, at de er i umiddelbar fare for at dø. Konsekvenserne er så alvorlige, at den fattigste del af verden vil blive ramt i årtier.

Heldigvis er der meget, vi kan gøre for at hjælpe, hvis vi står sammen. Det er det, årets Danmarks Indsamling handler om. Med en målrettet indsats i Afghanistan, Bangladesh, Kenya, Libanon, Etiopien, Somalia, Somaliland, Sydsudan og Uganda hjælper Danmarks 12 største humanitære organisationer. I samarbejde med stærke lokale kræfter uddeles næringsrig mad, der sikres adgang til rent drikkevand, samt bedre sanitet og hygiejne for at forhindre sygdomsudbrud.

Der gives adgang til basale sundhedsydelse og livreddende akutbehandling. Ligesom lokalbefolkningen introduceres for nye afgrøder og dyrkningsmetoder, der er mere klimabestandige. Og der gives støtte til



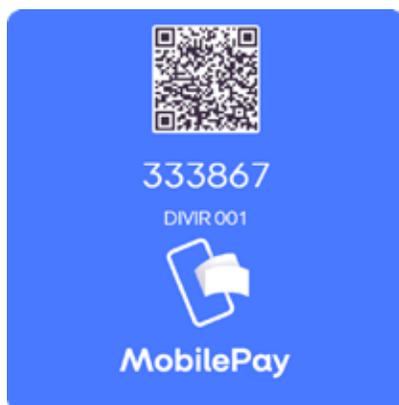
uddannelse og viden, der styrker mulighederne for at skabe en fremtid uden underernæring og sult.

Alle kan bidrage til indsamlingen på **MobilePay 333 867**, uanset om man er med, når Ældre Sagen Fredensborg afholder den store ARVEN fest på Konventum den 2. og 3. februar.

Om du vil støtte med en rund femmer eller en flad hund, så gør alle beløb en forskel for underernærede børn i verdens fattigste lande. Det samlede beløb bliver sendt til Danmarks Indsamlingen lørdag den 3. februar inden aftenens fest er forbi.

Bedste hilsner

Louise Mehnke



For en smuk
og personlig begravelse ...



Uldahls 
– personlige begravelser

Hovedgaden 28
2970 Hørsholm
telefon **2164 2970**
www.uldahls.dk

Eksaminerede bedemænd
Christian Uldahl
Katrine Uldahl
Karen Mikelsons

Hvad kan IT-cafeen hjælpe dig med?

For at kunne navigere i den moderne teknologiske verden, er grundlæggende it-kompetencer nødvendige



IT-cafeen på Græstedgård har tilknyttet frivillige supportere, der kan hjælpe dig med alle grundlæggende digitale værktøjer såsom MitID, log in, at navigere i forskellige systemer på din pc, tablet eller iPhone, at modtage og sende mails og beskeder, at genetablere koder, at bruge Netbank og digitale postkasser for at nævne nogle af de hyppigst efterspurgte områder.

Også deling af information, fotos, kontakter og kalendere mellem forskellige enheder og forskellige personer kan være udfordrende og måske kræve lidt support?

Vil du slippe for at opbevare et voksende antal plastikkort, kan du få hjælp til at installere dit kørekort, sundhedskort og betalingskort i din

Smartphone. Også medlemskort til teatre, museer og butikker kan indsættes.

Nye apps giver adgang til ny viden. Der findes apps, der viser hvilken planet, hvilken stjerne, hvilket fly eller hvilket skib man ser på, eller blot om en flaske vin er prisen værd. Der findes et væld af praktiske såvel som underholdende apps, man kan benytte sig af på pc, telefon og tablet, og vi hjælper gerne med installation af nye apps og viser dig, hvordan du bruger dem.

Manglende vedligeholdelse og opdatering af dit digitale udstyr kan i bedste fald gøre din pc langsom og i værste fald føre til digitale indbrud og økonomisk tyveri.

Vi kan hjælpe dig med opdatering, rensning og oprydning af dit digitale udstyr, så det bliver hurtigere og sikrere at arbejde med.

Vi hjælper også gerne med vejledning i, hvordan man kan designe en personlig fotobog. Der findes mange fotodesign-programmer, man kan downloade gratis. Vi bruger fotoprogrammet CEWE, der er tilgængeligt for alle styresystemer. Det er vigtigt, at man kan navigere i sine billeder, ligesom det er godt at have kendskab til billedoptimering. Det er også en fordel at kende sin pc's drev, hente billeder fra "Skyen" og kunne bruge USB-stik og ekstern harddisk. I CEWE billedbehandlingsprogram kan man foruden fotobøger designe fotokalendere, puslespil, mobilcovers og meget mere.

Har noget af dette vakt din interesse, så kom til Græstedgård med din bærbare pc og lad os introducere dig til mediet.

I såvel problemløsning som i træning og undervisning foregår hjælpen på individuel basis, og vi tilstræber på at hjælpe i et tempo, som passer dig. Det er ikke alle supportere, der kan hjælpe med alt. Det kan derfor hænde, at der ikke umiddelbart er mulighed for hjælp til dit specifikke problem. Ventetid kan fore-

komme, hvis den supporter med viden for løsning af dit specielle problem er optaget eller ikke er til stede. Kan vi mod forventning ikke løse dit problem, hjælper vi dig med en aftale om den rette support på et andet tidspunkt.

IT-caféens supportere yder hjemmesupport i tilfælde, hvor hjælpen drejer sig om routere, printere, hjemmenetværk eller problemer med en stationær pc.

IT-caféen på Græstedgård har åbent onsdage kl. 9-11.30, men du kan også få hjælp til mindre tidskrævende opgaver på Nivå bibliotek tirsdage kl. 14-16 eller i Dagcentret Lindehuset onsdage kl. 10-12. Alle tre steder holder lukket i skoleferierne.

Vi ser frem til at hjælpe dig
Hilsen fra IT-supporterne

Hyppigt stillede spørgsmål:

- Hvordan sikrer jeg mig mod hacking?
- Hvordan får jeg mere lagerplads?
- Hvordan overfører jeg fotos til min pc?
- Hvordan deler jeg fotos med andre?
- Hvordan opretter jeg en mail-adressegruppe?
- Min pc er langsom
- Jeg kan ikke sende eller modtage mails
- Hvordan finder jeg mine fotos i "skyen"?
- MitID fungerer ikke



Vi har tid til dig



Omsorg Sjælland er en **privat leverandør** af hjemmepleje

Vi er godkendt af Fredensborg Kommune, og det betyder, du gratis kan vælge os til at varetage de plejeopgaver og rengøring, du har fået bevilget af kommunen – med garanti for høj kvalitet og tryghed.

Hos os møder du de samme hjælpere, og får en fast kontaktperson, der bliver bindeled mellem dig, dine pårørende og evt. andre. Det giver tryghed i din hverdag.

Du kan også købe dig til ekstra hjælp, fx ekstra rengøring, hjælp til at få handlet eller en tur ud i det blå.

Vil du vide mere om os?

Ring til os på telefon **59 43 96 00 - tast 4**

Vi er klar til at besvare dine spørgsmål, og vi kommer gerne ud til en snak.

Hvem arver dig?

Er du opmærksom på ændringerne i arveloven.

Gratis gennemgang af dit testamente.

Kontakt advokat

Lisbeth Egede Andersson

på tlf.: **45 79 21 11** for en gratis og uforpligtende gennemgang af om dit testamente bør ændres i forhold til arvelovens ændringer.

Gratis orienterings "gå-hjem-møder" hvad betyder arveloven for dig og din familie?

For tilmelding - se www.allianceadvokater-hørsholm.dk

Vi rådgiver også i alle spørgsmål vedrørende skifte af dødsboer

- Åbningsstatus
- Boopgørelse
- Selvangivelse
- Uskiftet bo

Og iøvrigt om:

- Dødsbobehandling
- Ægtepagt/testamenter
- Bodeling
- Forældremyndighed og samvær
- Ugifte samlevende
- Skilsmisse
- Retssager
- Bolighandel i ind- og udland
- Naboret
- Økonomisk rådgivning til private og erhvervsdrivende
- Konfliktmægling for private og erhvervsdrivende

VI HAR BRUG FOR VELFÆRDSTEKNOLOGI I ÆLDREPLEJEN

Niels Søndergaard har omarbejdet en artikel af Inger Møller Nielsen, formand for Danske Ældreråd. Ældreomsorgen kræver nye løsninger.

Kommunerne mangler ressourcer og personale, samtidig med at antallet af ældre stiger. Der opstår også mange muligheder med nye velfærdsteknologier, der kan frigøre ressourcer og forbedre service. Der er brug for nye løsninger på ældreområdet.

Kommunernes økonomi er presset, der er stor mangel på medarbejdere, og vi bliver stadig flere ældre. De muligheder skal selvfølgelig udnyttes, og det skal vi i Ældre Sagen være med til sammen med kommunerne, som arbejder på dette i stigende grad.

Gør en positiv forskel

Senior- og Ældrerådene fremhæver i en ny undersøgelse to forskellige velfærdsteknologier, såsom skærmbesøg, intelligent medicin håndtering, genoptrænings-apps, sårpleje via skærm, tørre og skylletoiletter, sensorgulve og døgnrytmebelysning, som har gjort en positiv forskel i deres kommune. Undersøgelsen viser, at ældrerådene generelt støtter brugen af velfærdsteknologi uden teknologiforskrækkelse. Mange ønsker endda en øget anvendelse af velfærdsteknologi. Der er enighed blandt ældrerådene om, at det primære formål med velfærdsteknologi bør være at forbedre den enkelte borgers livskvalitet ved at øge selvhjulpenhed og frihed.

Ældre Sagen er også velvilligt indstillet og i øvrigt enige med Senior- og Ældrerådene i de gode sider af denne teknologi. Undersøgelsen indikerer dog, at kommunernes fokus på økonomiske gevinster prioriteres højest, mens livskvalitet for den enkelte borger ses som sekundært. Ældrerådene mener, at budskabet om at forbedre livskvaliteten ikke formidles klart nok fra kommunerne. Serviceforbedringer skal drive udbredelsen. Både Ældre Sagen og Danske Ældreråd ser det

som uheldigt, hvis fortællingen om velfærdsteknologi udelukkende fokuserer på effektiviseringer.

Potentialet for velfærdsteknologi strækker sig langt ud over besparelser. Det kan bidrage til serviceforbedringer og øget livskvalitet, og det er denne fortælling, der bør lede udviklingen. Hvis politikerne primært ser velfærdsteknologi som et middel til at spare penge og frigøre ressourcer, er der en risiko for, at de mister forbindelsen med borgerne. Dette kan i sidste ende vanskeliggøre, at Seniorråd og Ældreråd er synonyme for hinanden, men dækker det samme. Senior- og Ældrerådene er en kommunal forvaltning, som vælges blandt alle over 60 år. De skal høres i alle sager, som vedrører ældre i den kommunale forvaltning.

Velfærdsteknologi skal forbedre livskvaliteten for den enkelte, understreger Danske Ældreråd i ny undersøgelse af udbredelsen af teknologien. Selvom velfærdsteknologier kan frigøre ressourcer i kommunerne, har de samtidig potentiale til at give den ældre befolkning større frihed og selvbestemmelse i hverdagen. Tag afsæt i borgernes ønsker og behov.

Vi skal insistere på, at implementeringen af velfærdsteknologi primært skal tage hensyn til borgerens ønsker og behov. Selvom det er positivt, at velfærdsteknologi ofte frigør ressourcer, er det afgørende at rette fokus mod borgerne for at udnytte teknologiens fulde potentiale. Dette indebærer en øget inddragelse af borgerne i udviklingen og implementeringen af velfærdsteknologi. Hvis borgerne kan se værdien i teknologien og opfatter den som en reel forbedring, er jeg overbevist om, at der er betydelige gevinster, både med hensyn til at skabe serviceforbedringer, forøge livskvaliteten og forbedre kommunens økonomi.

**Med venlig hilsen
Niels Søndergaard**

Kun for Ældre Sagen hos THIELE

10% rabat - også på tilbud

Hos Thiele får du altid 10% rabat - også på tilbud.
Dog undtaget kontaktlinser og tilbud hvori
der indgår to eller flere briller.

Flerstyrkebriller med gratis læsebrille

Få en gratis læsebrille, værdi kr. 995
ved køb af brillestel med mærkevare flerstyrkeglas.
Så kan du altid læse - også når du ligger ned!

Mobil brilleservice

Vi kommer til dig med synsprøve og briller
(Pris kr. 450 efter 10% rabat)

Flerstyrkelinser til specialpris

Specialpris på deltidsbrug af flerstyrkekontaktlinser

Mulighed for screening af aldersbetingede øjensygdomme

Se mere på seniorsyn.dk
et samarbejde med Ældre Sagen



K O N G E L I G H O F L E V E R A N D Ø R

THIELE

HOVEDGADEN 24 HØRSHOLM Tlf. 45 86 27 24

Betal evt.
over 24 mdr.
Udbetaling 0,-
Gebyr 0,-
Rente 0,-
ÅOP 0,0%



Arkivfoto

VI SPISTE SAMMEN

*Torsdag d. 2. November arrangerede lokalafdelingen
"Vi spiser sammen" i Byens Hus Kokkedal.*

Der var 78 glade gæster, traktementet var smørrebrød, ost, kaffe og chokolader.
Underholdning stod Ib Jørgensen for 'Sange fra hjertet' på guitar.

Vi planlægger 'Spis sammen' i foråret.
Nærmere oplysninger om tid og sted på hjemmesiden.

Hilsen
Agnes Castella
Ingrid Prehn



SEKRETARIATET INFORMERER

Kære medlemmer - VIGTIGT - Hvis du

- ændrer eller sletter din fastnettelefon
- ændrer dit mobilnummer
- ændrer din mailadresse

Så er det vigtig at informere sekretariatet i Ældre Sagen, Fredensborg.

Adresseændringer får Ældre Sagens hovedkontor centralt fra Borgerservice, men ændringerne når ikke frem til Ældre Sagen Fredensborg uden jeres hjælp.

Når vi har de rigtige informationer, kan vi også bedre holde jer informeret om aktiviteter og for eksempel sørge for at I får Ældre Sagen Fredensborg bladet.

Send en mail, eller ring – og hav gerne medlemsnummeret parat.

Med venlig hilsen
Sekretariatet
Vivian Barnekow
Mobil: 2330 6070
Mail: vivian@barnekow.dk

Fordele i GF Forsikring

Del i overskuddet på alle dine forsikringer.

Hvert år gør vi regnskabet op, og kunderne deler overskuddet.

Vi trækker din andel fra i din pris for det kommende år.

Særlige fordele når du kommer med i GF's gruppe for Ældre Sagens medlemmer:

- 1 Udvidet dækning af elcykler.**
Når du har valgt cykelforsikring på din indboforsikring, får du uden beregning dækket pludselige skader på din elcykel.
- 2 Flere feriedage forsikres, uden at det koster ekstra.**
Når du vælger rejseforsikring til din indboforsikring, så er du som medlem af Ældre Sagen dækket i helt op til 90 dage. Normalt dækkes kun 60 dage.
- 3 Større dækning af guld og sølv ved indbrud.**
Vi dækker guld, sølv og særlige private værdigenstande uden sumbegrænsning, inden for den forsikringssum du har valgt.
- 4 Dækning af simpelt tyveri på plejehjem.**
Kontanter, guld, sølv og særlige private værdigenstande dækkes med op til 10.000 kr. pr. skade, hvis de bliver stjålet.

VI HJÆLPER DIG MED AT SKIFTE TIL GF FORSIKRING

Du skal ikke selv gøre noget, vi klarer nemlig det hele og opsiger også dine nuværende forsikringer.

Kontakt os på 38 770 770 og få mere at vide om dine fordele, når du er kunde i GF og medlem af Ældre Sagen.

GF Nordsjælland / Storkøbenhavn • www.gf-kbh.dk • Tlf. 38 770 770

Frederiksværksgade 7A • 3400 Hillerød

Vi tager forbehold for fejl eller mangelfuld information. Indholdet er alene vejledende og kan ikke erstatte den professionelle rådgivning, som du kan få ved at kontakte os. Du kan finde betingelserne for vores produkter på hjemmesiden. De særlige fordele og dækninger kan du som medlem af Ældre Sagen få ved at blive tilmeldt Ældre Sagens gruppe i GF Forsikring, dette vil fremgå af policen.

GF Nordsjælland / Storkøbenhavn tilbyder forsikringer via GF Forsikring a/s, som er et dansk forsikringsselskab omfattet af Garantifonden for skadesforsikringsselskaber.



*Overskud
til hinanden*



REJSEGRUPPEN INFORMERER OMKRING TUREN TIL REGAN VEST

Dronningen havde som den eneste fået lov til at bestemme noget. Hun havde nemlig selv valgt lilla betræk på sine to enkle stole i hendes simple gemakker, og så havde hun som den eneste i bunkeren eget badeværelse!

Hvor er vi henne? Vi er i Skørping for at besøge et stykke autentisk Danmarkshistorie! Bunkeren Regan Vest, som ligger gemt 60 meter inde i en kridtbakke i Rold.

Bunkeren blev i al hemmelighed opført i 60'erne og skulle kunne rumme 350 personer: Den siddende regering, embedsfolk, udvalgte militærfolk og ikke mindst den siddende regent. Det var, indtil 2012, Danmarks bedst bevarede hemmelighed. Kom der atomkrig, skulle Danmark ledes fra det centrale rum midt i bunkeren.

Besøget på museet var den lange køretur fra Fredensborg værd. Et imponerende bygningsværk. Og jeg tror, at alle i gruppen, var lidt efter-

tænksomme, da vi igen trådte ud i solskinnet og den frostklare luft, efter 90 minutters rundvisning med nogen utrolig dygtige vidende guider.

Fortællingen starter tirsdag den 28. november, hvor den grønne Vitusbussatte næsen mod Nordjylland med 27 forventningsfulde gæster, som skulle bo tre nætter på Rold Storkro, besøge Regan Vest, julemarkedet i Aalborg, Budolfi Kirke og den nye havnefront med bl.a. Utzon museet og Musikhuset.

Det hele sat sammen og styret af vores vidende, varme og empatiske tour guide Kirsten Møller og chauffør Ole.

Der var solskin ombord, men så bestemt også udenfor. Danmark viste sig fra sin smukkeste side, knivskarp frostklart solskin på turen til Aalborg, hvor vi spiste æggekage på Hvidsten Kro i Randers og kørte den smukkeste tur langs Mariager fjord.

Rold Storkro lå og ventede julepyntet i snevejret med middag, da vi ankom.

Efter besøget på Regan Vest (navnet har intet med en tidligere præsident at gøre, men står for Regeringsanlæg Vest. Der ligger nemlig også et anlæg i Østdanmark ved Gurre og Hellebæk) spiste vi Pariserbøf på restaurant Top Karen i Rebild! En snaps gjorde godt. Vi frøs lidt! Kirsten Møller fortalte lidt om Rebildfesten, den 4. juli. Og så måtte vi lige have en varm Lumumba med flødeskum, for koldt var det.

Aalborgbesøget blev med røde kolde næser og masser af varm kaffe. Især var havnefronten en kold omgang, men Ældre Sags medlemmer fra Fredensborg er seje og går ikke glip af noget, så vi gik en dejlig tur langs havnefronten, som er blevet Aalborgs nye hotte samlingspunkt.

Frokost klarede vi hver især. Vi var nogen stykker der sad på Toppen af Salling og nød den smukke udsigt.

Fredag vendte bussen snuden hjemad. Mætte af indtryk og rigtig megen god mad. Vi nåede dog at nyde en god udsigt og en dejlig frokost på Munkebjerg i Vejle, inden vi landede i Fredensborg sidst på eftermiddagen. Tak Vitus for en veltilrettelagt tur, og tak til Kirsten Møller for spændende guidning, men ikke mindst tak til deltagerne. Det er en fornøjelse at arrangere rejser for jer. Alle er præcise, interesserede og entusiastiske.

Begynd allerede nu at glæde jer til 2024, hvor bl.a. Et forårs flodkrydstogt med tulipaner i Holland er på programmet! Men både en tur til Ischia i Italien og et julebesøg i Dresden er i støbeskeen. Hold øje med hjemmesiden.

Ældre Sagens rejsegruppe
December 2023





*Musik og fællessang
i Søndags cafe'en
Lindehuset søndag
d. 26 november.
Inge Merete Tranberg
spillede.*

GØR SØNDAGEN TIL EN HYGGEDAG

Kom og få en hyggelig snak med andre.
Nogle gange er der foredrag eller musik og sang.
Der serveres kaffe/te med kage for kr. 20.

2. søndag i måneden

Humblebæk Dagcenter,
Ida Tesdorfsvej 2 i Humlebæk

4. søndag i måneden

Dagcentret Lindehuset,
Jernbanegade 28b i Fredensborg

Hørsholm Begravelsesforretning

et mindeværdigt sidste farvel

Vi er altid at træffe på telefon 45 86 02 49
info@bedemandforretning.com

Vi hjælper med at udfylde folderen
"Min sidste vilje" uden beregning.
Kontakt os gerne for et uforpligtende møde.



Vi er medlem af brancheorganisationen Danske Bedemænd



Usserød Kongevej 40B, 2970 Hørsholm

Epilepsi i Nordsjælland

Netværk og foredrag for
borgere i
Kulturstationen Humlebæk
Center 44
1 lørdag hver md. kl 14 - 16

Thorkild W Føns
23204486
thorkild.wilson@gmail.com

8 DAGE • 16.-23. OKTOBER 2024



REJSE TIL ITALIEN

Vulkanøen Ischia

Pris pr. person i delt db. vær.

kr. 9.195

Vulkanøen Ischia ligger smukt i Napolibugten, en times sejlads fra fastlandet. På Ischia har vandet fra vulkanøens mange kilder været brugt i de populære kurbade lige siden romertiden. Øens vulkanske oprindelse er også med til at gøre øen specielt frodig, så her finder vi overdådig sydlandsk blomsterpragt, viftende palmer, appelsin- og citronlunde.

Tag med på denne lune efterårsrejse, udbudt af Ældre Sagen Fredensborg i samarbejde med rejsebureauet Best Travel.

DAGSPROGRAM

- DAG 1** Transfer til lufthavnen og flyrejse, ophold i Napoli, sejlads til øen Ischia.
DAG 2 Byvandring i Lacco Ameno og til nabobyen Casamicciola.
DAG 3 Ørundtur med bus, ophold i hyggelige byer, besøg på vingård.
DAG 4 Dag på egen hånd.
DAG 5 Udflugt til øens største by Ischia Ponte inkl. besøg i fæstningen Castello Aragonese, som i dag er museum.
DAG 6 Udflugt til Forio, især kendt for de smukke gamle kirker, som eksempelvis dannede kulisserne i filmen Avanti.
DAG 7 Dag på egen hånd.
DAG 8 Sejlads tilbage til Napoli og flyrejse hjem til Danmark.



Hotellet Albergo la Reginella

Vi bor på dejligt 4-stjernet hotel med en skøn beliggenhed midt i den hyggelige by Lacco Ameno - lige ud til byens hovedplads og få minutters gang fra strandpromenaden. På hotellet er der bl.a. wellness-center samt en pragtfuld park med termer og terrasse. Der er en stor indendørs swimmingpool samt en udendørs termalpark. Værelserne er små, men pænt og enkelt indrettet.

INKLUDERET I PRISEN

Transferbus til Kastrup lufthavn fra Fredensborg st., Humlebæk st. øst (ved dagcenter), Nivå Station - Vest, Kokkedal (plejehjemmet Egelund)
 Fly SAS København-Napoli t/r inkl. bagage
 Bustransport i Italien og sejlads til Ischia t/r
 7 nætter i delt dobbeltværelse på Hotel Albergo La Reginella ****
 Halvpension på hotellet inkl. 1/2 fl. husets rød- el. hvidvin og 1/2 fl. vand til aftensmaden
 Fri adgang til hotellets wellness-faciliteter
 4 halvdags-udflugter ifølge program
 Vingårdsbesøg inkl. vinsmagning og let frokost
 Erfaren dansk rejseleder
 Turhjælper fra Ældre Sagen Fredensborg

IKKE INKLUDERET I PRISEN

Rejseforsikringer
 Drikkepenge
 Massage eller andre behandlinger
 Turistkat på hotellet, p.t. €4 pr. person pr. nat

TILLÆG PR. PERSON

Værelse med balkon/terrasse kr. 600
 Eneværelse kr. 1.200
 Eneværelse med balkon/terrasse kr. 1.800

Rekvirering af det fulde program ved Best Travel eller hos Ældre Sagen Fredensborg på www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/fredensborg

Spørgsmål og tilmelding rettes til Best Travel på tlf. 70209899 eller email: grupperejser@besttravel.dk

Tilmeldingsfrist den 1. maj 2024

ARRANGØR

Best Travel A/S
 Stena Line Terminalen
 Færgehavnsvej 10
 DK-9900 Frederikshavn

Tel. +45 70 20 98 99
grupperejser@besttravel.dk
www.besttravel.dk





Karen Blixen Museum

Tirsdag den 27. februar
kl. 11.00 – ca. 12.00

Rungsted Strandvej 111, 2960 Rungsted Kyst

Kom med til en rundvisning på museet, hvor der p.t. er en særudstilling af Hendes Majestæt Dronningens découpager skabt som scenografi til Karen Blixens historie "Ehrengard".

Ehrengard vises som film p.t. på Netflix. Filmen er blevet til i samarbejde med Bille August og Dronningen, der har skabt scenografi og kostumer.

På udstillingen er der 41 af Hendes Majestæt Dronningens découpager skabt til filmen, og de udstilles i samspil med Karen Blixens fortælling og lydclip med Dronningens egne fortællinger til flere af billederne. Et udvalg af Dronningens kostumer til filmen vises også på udstillingen.

Découpagerne er vidunderlige landskaber og interiører.

Vi har også mulighed for at se den permanente udstilling.

Deltagerpris: 130 kr.

Max 24 deltagere

Mødested på adressen 10 minutter før

Tilmelding kan kun ske på hjemmesiden fra 5. februar kl. 9.00 og til med 15. februar 2024.

Kontaktperson: Connie Christiansen
40 89 49 37



Musikmuseet

Onsdag den 20. marts kl. 11.00
Worsaaesvej 19, 1972 Frederiksberg

Vi bliver præsenteret for museets enestående samling af musikinstrumenter.

Et særligt afsnit er pragtrummet, hvor rariteter fra flere århundreder kan opleves.

Trut i valdhornet, kram en harpe og giv gongen et gong. I musikmuseets klangrum er der mulighed for selv at prøve nogle af historiens og nutidens sjove instrumenter.

Deltagerpris: 130 kr.

Max 24 deltagere

Mødested foran museet 10 minutter før

Tilmelding kan kun ske på hjemmesiden fra den 5. februar kl. 9.00 til og med den 28. februar 2024.

Kontaktperson: Marianne Jørgensen
49 14 75 73



Hangar 2, Værløse

Onsdag den 24. april
kl. 11.00 – ca. 14.00

Helikoptervej 2, Jonstrup, 3500 Værløse

Kom med på besøg på VFH (Værløse Flyhistorisk Hangar) hvor visionen er at skabe et Østdansk vindue til det Danske Flyvevåben (RDAF) med guidet rundvisning, og hør om historien og formidlingen.

Opbygningen har været en langsigtet proces, hvor man forsøger at indpasse/opbygge et miljø omkring de enheder og genstande, der dels udlånes fra FLYHIS og dels er blevet leveret af interesserede besøgende og VFH medlemmer.

Flowet af materialer gør, at hangaren er i konstant forandring og dermed et levende sted (museum), som giver besøgende en oplevelse, der er værd at besøge flere gange.

Der udarbejdes løbende handlingsplaner for til stadighed at have et dynamisk "museum"/hangar.

Efter rundvisningen, der tager ca. 1½ time, er der frokost bestående af 3 stk. uspecificeret smørrebrød (de er store) samt en øl eller vand pr. deltager.

Opdækning finder sted i hangaren mellem flyene, så er der også noget at se på, mens vi spiser.

Deltagerpris inkl. frokost: 175 kr.

Max. 39 deltagere

Mødested på adressen 10 min. før

Tilmelding kan kun ske på hjemmesiden fra 5. februar kl. 9.00 til 15. april 2024.

Kontaktperson: Bent Kallemose
21 69 01 61



Enigma

Onsdag den 15. maj kl. 11

Øster Allé 3, 2100 København Ø

Enigma er museet for post, tele og kommunikation og er vokset ud af det gamle Post & Tele-museum, der lå i Købmagergade. Museet bor i dag i det smukke gamle posthus på Øster Allé ved Trianglen på Østerbro.

Enigma byder på tre udstillingsområder og et stort børneområde, som vi glæder os til at byde vore gæster velkommen i.

Enigma driver et læringsstab, hvor børn og unge fra hele landet kan lære om bl.a. teknologi, innovation, kommunikationshistorie og fake news.

Pris: 155 kr.

Max. 19 deltagere

Mødested foran museet 10 min. før.

Tilmelding kan kun ske på hjemmesiden fra 5. februar kl. 9.00 og til og med 1. maj 2024.

Kontaktperson: Solveig Simonsen

49 14 60 08

**Alle tilmeldinger
skal ske på
[www.aeldresagen.dk/
fredensborg](http://www.aeldresagen.dk/fredensborg)**



Kokkedal til Øresund **Mandag den 25. marts kl. 10.00**

Vi starter fra Bølgepladsen ved Egedalshallen og vandrer forbi Egedal og ned over Usserød Å til Jellerødskoven. Den skrår vi gennem til Kokkedal Station, hvorfra vi følger banestien mod Hørsholm. På et tidspunkt drejer vi af mod den gamle landsby Vallerød, som vi passerer og fortsætter mod Kokkedal Slot. Inden slottet drejer vi af mod Øresund og ser Sofienberg Slot (billedet) ved kysten. Vi fortsætter af Strandvejen Nordpå og spiser ved bordene ud for badebroen syd for Mikkelsborg. (Er der ikke plads kan vi gå lidt længere til kommunens areal på østsiden af Strandvejen.)

Vi går op ad alléen mod Kokkedal Slot, som vi ser lidt på. Derefter følger vi alléen til Kokkedal Station og derfra videre til Usserød Å. Den følger vi nordpå hen til Vængerne, hvorfra vi går tilbage til Bølgepladsen.

Tilmelding er ikke nødvendig.

Yderligere oplysninger hos:

Peter Aarby
paarby@post.tdcadsl.dk
Tlf.: 40 38 22 07

Finn Jensen
finn.kokkedal@gmail.com
Tlf.: 40 35 82 89



Kokkedal til Nivå **Torsdag den 23. maj kl. 10.00**

Vi starter fra Bølgepladsen ved Egedalshallen og vandrer forbi Egedal og ned til Usserød Å, som vi følger nordpå gennem Kokkedal Ådal. Hvis føret er til det, fortsætter vi langs åen frem til Nive Mølle og derfra vestpå til Nivå Kirke. Er vejret ikke til det, går vi vestpå ad Ullerød vej og frem til Karsemosegård. Herfra går vi ad stier frem til Kirkeskoven og frem til Nivå Kirke. Vi fortsætter nordpå ned over Nive Å og drejer ad stien mod Øst. Derefter under kystbanen og frem til Gl Nivå. Herfra videre til Teglværket og sydpå gennem skoven til Nivågårds Rododendron Park, hvor vi spiser vores frokost. Vi tager Strandvejen mod Syd og drejer efter Lyngbæk Gård mod vest ad stien. Vi drejer senere mod syd ad stien mod Jens Olsens Høj og videre herfra mod Fasanvænget. Herfra søger Vi sydpå mod hovestien og går ad den til Bølgepladsen.

Tilmelding er ikke nødvendig.

Yderligere oplysninger hos:

Peter Aarby
paarby@post.tdcadsl.dk
Tlf.: 40 38 22 07

Finn Jensen
finn.kokkedal@gmail.com
Tlf.: 40 35 82 89

FRIVILLIGFESTEN 2023

Den sidste fredag i september havde ca. 175 frivillige i Ældre Sagen Fredensborg sat hinanden stævne på Karlebo Kro. Nu skulle der festes! Nu skulle der nydes!

Frivilligfesten er Bestyrelsens måde at takke de frivillige for indsatsen i årets løb.

Formanden bød velkommen. Han udtrykte glæde over at Ældre Sagen Fredensborg igen føler sig i trygge rammer, når der skal holdes et større selskab på Karlebo Kro, der nu ledes af Bo Terp.

Formanden takkede de frivillige for deres store indsats og bemærkede, at den enkelte frivillige er en 'ildsjæl', hver på sin egen måde. Han nævnte, at tendensen i kommunerne for øjeblikket går i retning af at udfordre de frivillige på frivilligheden ved at tilbyde en form for koordination og styring. Formanden præciserede at Ældre Sagens Frivillige ledes af Frivillige, og der står vi.

Afslutningsvist bemærkede Formanden at uden frivillige var Ældre Sagen Fredensborg ingenting.

Der blev nydt en velsmagende 3-retters menu ved bordene inkl. vin, øl og vand. Der blev snakket engageret og højlydt, grinet og råhygget. Orkestret Blå Mandag underholdt med musik ved de enkelte borde. Meget underholdende. Så var der en omgang banko, og så skulle der danses til Blå Mandag. Henimod kl. 23 blev festen lige så stille lukket ned.

Og som afslutning: Stor tak til Arrangementsgruppen, der havde stået for planlægningen. Og stor tak til Bo og hans personale.

Erik Daugaard Jensen
Formand



Ældre Sagen Fredensborg tilbyder igen vandgymnastik foråret 2024

Vi har 4 hold á 8 deltagere

Der er få ledige pladser!

Gymnastik i varmtvandsbassin er godt for dig, der har problemer i led, ryg og muskler. Gå ind på vores hjemmeside og tilmeld dig.

Pris: 100 kroner per gang, betalt halvårligt forud, 20 gange (2.000 kr.).

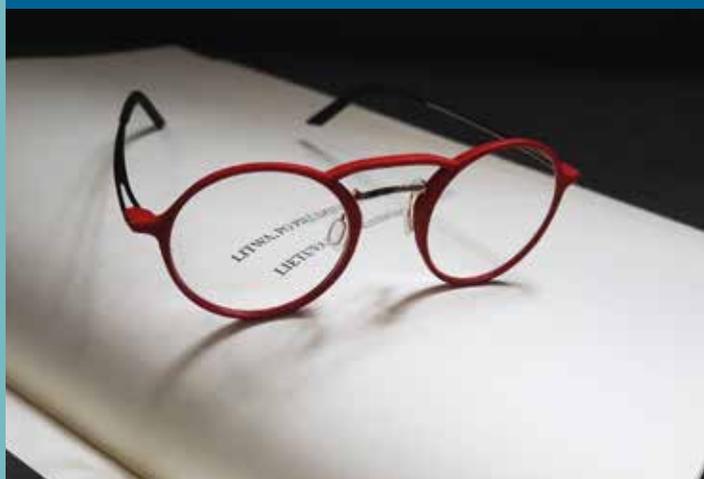
Sted: Breelteparkens varmtvandsbassin, Breeltevej 1, 2970 Hørsholm

Tirsdage og fredage
Kontaktperson
Michael Huusom,
tlf. 61 66 26 09



Strandvejens Optik

dine personlige briller



VI TILBYDER

15%

RABAT TIL MEDLEMMER
ÆLDRE SAGEN

Gælder 2024 ud ved køb af briller og kan ikke kombineres med andre rabatter og tilbud.

Humlebæk Strandvej 52
Tlf. 4916 8228
sms service 2392 2128
kontakt@strandvejensoptik.dk
www.strandvejensoptik.dk



**BOOK GRATIS
SYNSTEST**

"Du skulle ønske dig en tyrolerhat" – blev til en forrygende tyrolereftermiddag

80 glade gæster mødte op til spisning og koncert med Vibeke og Kristian



Da det skulle være en rigtig tyrolerfest var menuen skiftet ud fra smørrebrød til wienerschnitzel med dreng, brasede kartofler og ærter og hertil sprudlende, lækker kold fadøl fra Gilleleje Bryg.

Der var stor tilfredshed med menuen og især de gyldne dråber, som blev nedsvælget i tilpasse mængder.

Vores Dream-Team var iført korrekt tyroleruniform til lejligheden, hvilket bestemt ikke satte en dæmper på gemytterne.

Vibeke og Kristian underholdt med en utrolig energi og tyske slagere og vilde bensving. Selv en tur på bordene indgik i underholdningen. Kædedans var også et indslag, hvor det meste af salen kom på benene.

Som tidligere skrevet – en forrygende og underholdende eftermiddag.

Tak til Fredensborg Kommunes kulturudvalg for støtten.

På gensyn i det nye år til flere hyggelige koncerter.

**Med venlig hilsen
Erling Vraa**

JULEKONCERT

den 10. december i Egedal Byens Hus



Endnu en gang mødte 80 glade borgere op til koncert. Denne gang for at nyde smørrebrød, øl, vand og vin ad libitum ... kaffe, kringle og små lader til dessert.

Vi nød også musikken "Jul fra den gamle Jukebox" som Lotte Riisholt (sang og strengeinstrumenter) og ægtemanden Claus (moderne el-klaver) ... sammen med diverse jule/røverhistorier ... underholdt os med i næsten to timer.

Lotte har helt fra barn sunget og spillet populær musik. Hun har udgivet 13 album. Julemelodier som: Skal vi knytte vore julehjerter sammen, Jeg så julemanden kysse mor, Jingle Bell rock, og White X-mas ... sang vi alle med på. Vi sang også med på Lottes let omformede tekst til John Mogensens "Så længe jeg har en lever".

Både optrædende, de 80 gæster og vi der serverede havde en fin optakt til julen 2023.

Venlig hilsen
Bent Kallemose
Michael Huusom



Foredrag

Hvordan vil du bo som senior



Kim Svane

Ældre Sagen i Fredensborg holder i samarbejde med Kim Svane fra Home i Nivå et foredrag

Tirsdag d. 30. april kl. 15-17
Græstedgård,
Græstedgårdsvej 1, Kokkedal

Emner der vil blive gennemgået:

1. Boligmarkedet lige nu i Fredensborg Kommune
2. Hvor skal jeg bo efter salg?
3. Tryghed ved boligsalg
4. Gode råd ved salg af bolig
5. Lånemuligheder bank/kreditforening
6. Spørgsmål og evt.

Tilmelding:

Senest mandag den 22. april på
www.aeldresagen.dk/fredensborg
Minimum 15 deltagere

Med venlig hilsen
Michael Huusom
Tlf. 61 66 26 09

Arve regler



Overvej arvereglerne, inden det er for sent, så sikrer du dine efterladte bedst muligt.

Ældre Sagen i Fredensborg i samarbejde med Alliance Advokater Hørsholm

Tirsdag den 14. maj kl. 15-17
Græstedgård
Græstedgårdsvej 1, Kokkedal

Her vil Lisbeth E. Andersen gennemgå arvereglerne sammen med andre gode råd og praktiske gøremål.

Tilmelding:

Senest den 6. maj på
www.aeldresagen.dk/fredensborg
Minimum 15 deltagere

Med venlig hilsen
Michael Huusom
Tlf. 61 66 26 09



Aktiviteter

Ældre Sagen Fredensborg Kommune foråret 2024

ÅRSMØDE
Sæt **KRYDS** i
Kalenderen nu...

Torsdag den
7. marts kl. 18.30

i Rådhuskælderen på Fredensborg rådhus

Husk dit medlemsbevis
Med venlig hilsen bestyrelsen

Social • Humanitære

Motion

Spil • Sprog • Kultur

Kreativ

IT



Ankers Haveservice

"Jeg sætter en ære i at levere et godt
stykke håndværk"

Gartner & Havedesigner
tlf: +45 4250 2092
mail: kontakt@ankershaveservice.dk

Besøgshunden og dens fører

Hunden og dens fører er uddannet til at komme på besøg på plejehjem eller i dit hjem. Har du lyst til få besøg eller blive besøgsven med hund?

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Besøgsven

Ønsker du en besøgsven, du kan tale med? Tag trygt imod en besøgsven fra Ældre Sagen. Besøgsvenner har tavshedspligt.

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Agnes Castella

21 82 33 77

olecastella@webspeed.dk

Anna-Lise Stokholm

23 81 91 59

js-al@webspeed.dk

Bisidder

Mangler du en ledsager til et møde med pensionskontor, læge eller andre?

Har du brug for at have en uvildig person ved din side, når du har besøg af visitator? Ældre Sagen har bisiddere, der gerne deltager sammen med dig. En bisidder er ikke professionel inden for noget område, men en medlytter, der hjælper med at holde styr på de svar, du får.

Alle bisiddere har gennemgået et kursus og har underskrevet en erklæring om tavshedspligt.

Randi Kristensen

42 47 45 75

r.gregers52@gmail.com

Cykelpiloter

Piloterne cykler med beboerne på kommunens plejecentre på hverdage i dagtimerne efter nærmere aftale med de enkelte plejecentre.

Beboerne tilbydes kortere eller længere ture som passagerer på el-drevne parallelcykler eller cykel taxier (rickshaw).

Vil du være cykelpilot og gøre en forskel, så kontakt:

Ib S. Mørch

61 26 21 57 • Elseogib@moerch@gmail.com

Henry S. Angelo

20 10 51 06 • henry@angelo.dk

Dameværelset

Egedal Byens Hus

Egedalsvej 2, Kokkedal

3. torsdag i hver måned kl. 11-14

Hyggeligt samvær er en af hjørnestenene, men der vil også være foredrag, musik og sang. Alle er velkomne til at komme med forslag til ovennævnte. Det koster fra kr. 80 for 2 stykker smørrebrød, et glas hvidvin, en øl eller en vand.

Tilmelding d.1 i måneden kl. 18.00. Tilmelding på Ældre Sagens hjemmeside - www.aeldresagen.dk/ Fredensborg

Vi vil gerne passe på miljøet. Derfor opfordrer vi til, at man selv medbringer kaffekrus, tallerken samt bestik, når man deltager i arrangementerne.

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Den hjælpende hånd

Frivillige i Ældre Sagen hjælper dig med opgaver, som hjemmehjælperen ikke må bruge tid på.

At rydde op i skabe, slå søm i, skrive et brev m.m.

Lone Frilund

21 46 03 56

lonefrilund@gmail.com

Humblebæk Dagcenter



STEDET FOR AKTIVE PENSIONISTER

Vi mødes til hyggeligt samvær, mange aktiviteter, ture og gode fælles oplevelser.

Vi bor Ida Tesdorfsvej 2, 3050 Humlebæk.

Åbningstider: Mandag-torsdag kl. 9.00-16.00, fredag kl. 9.00-15.00

Mere information på tlf. 72562829 eller på

www.fredensborg.dk/borger/senior-og-pension/dagtilbud

Mail: DChumblebaek@fredensborg.dk



Demensvenlig lokalafdeling

Demens - hvordan håndterer jeg det?

At være pårørende til en demensramt kan være meget hårdt i hverdagen, og nogle vil have brug for at tale om det der sker.

Ældre Sagen Fredensborg har 2 demensansvarlige, der kan fortælle dig, hvordan du får hjælp i din situation.

Anna-Lise Stokholm

23 81 91 59

js-al@webspeed.dk

Britta Gad Johansen

20 55 04 06

brittagad@outlook.com

Følgesvende søges

Er du af og til i en situation, hvor du synes, du har brug for en at følges med, kan en frivillig "følgesvend" være løsningen for dig.

Er du utryk ved at gå på gaden alene eller ved at benytte offentlig transport? Eller synes du, det er lidt vanskeligt at ankomme alene til et sted, hvor du ikke har været før? Det kunne fx være til et af kommunens dagcentre eller aktivitetscentre, Ældre Sagens SøndagsCafe, et museum eller et indkøbscenter i en nærliggende by. Henvend dig trygt til kontaktpersonen, så I kan tale om det og finde en følgesvend til dig.

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Gudstjenesteledsagelse

Ældre Sagen tilbyder en frivillig ledsager til de beboere på Plejecenter Mergeltoften i Nivå, der gerne vil deltage i en lokal månedlig Gudstjeneste. En tirsdag om måneden holder Sognepræst Kirsten Johansen en kort Gudstjeneste på Mergeltoften. Den frivillige henter beboeren i dennes bolig, og de sidder sammen både under Gudstjenesten og ved det efterfølgende kaffebord. Beboeren ledsages naturligvis hjem til sin bolig igen.

Nye frivillige søges, evt. kun som reserve.

Bitten Davidsen

49 18 12 40

bittendav@mail.dk

Høreapparaturbruger?

Har du problemer med dine høreapparater?

I samarbejde med Fredensborg Kommune har Ældre Sagen etableret en gruppe frivillige, der måske kan hjælpe dig, hvis du har problemer med dit høreapparat.

Vi kan hjælpe med at løse praktiske problemer i forbindelse med dine høreapparater f.eks. skift af batterier, filtre eller slanger. Vi giver os god tid til at forklare, så du fremover får færre problemer med de praktiske ting.

Det er en god ide at medbringe egne reservedele, batterier og renserværktøj.

Vi kan fortælle dig noget om de realistiske forventninger, du bør have til dit høreapparat, men vi kan ikke anbefale bestemte mærker eller hjælpe med at anskaffe nye apparater. Vi kan give information om aktuelle ventetider, og hvordan du kommer i gang med at søge om høreapparater.

Du kan møde os følgende steder:

Lindehuset, Fredensborg :

- 1. tirsdag i måneden kl. 10 - 11.30

Dagcentret, Humlebæk:

- 1. onsdag i måneden kl. 13 - 14

Egelunden, Kokkedal:

- 3. tirsdag i måneden kl. 10 - 11.30

Mergeltoften, Nivå:

- 3. torsdag i måneden kl. 10.30 - 11.30

Tilmelding ikke nødvendig.

Vore frivillige, der selv er mangeårige høreapparatbrugere, kommer gerne hjem til dig efter aftale, hvis du har problemer med at komme til os.

Du kan tale med Fredensborg Kommunes forebyggelseskonsulent, visitator, hjemmeplejen eller ringe/skrive direkte til os.

Bjarne Strandberg-Hansen

Kontaktperson Kokkedal/Nivå

21 29 14 02

bjaka@os.dk

Arne Jappe

Kontaktperson Humlebæk

40 72 01 49

ajappe@image.dk

Bjørn Svejstrup

Kontaktperson Fredensborg

28 82 07 23

bjoernsvejstrup@gmail.com

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. Gruppen er et fristed, der kan være med til at give livsmodet tilbage. Sorg rammer os alle. Ofte opstår der også en følelse af ensomhed. Samtalerne i livsmodsgruppen er fortrolige, og sorgen er ikke et tabu. Målet er at give dig, som deltager, støtte og livsmod til at gå gennem sorgen og ud i livet igen.

Vær opmærksom på, at det ikke er et tilbud om terapeutisk behandling. Gruppen mødes hver anden uge.

Vil du gerne være med i en gruppe, så holder vi en samtale først for at afstemme forventningerne og hjælpe dig godt i gang.

Kontakt:

Koordinator:

Marjorie Van Berge Henegouwen

53 85 33 45

mmarjorievbh@gmail.com

Gruppeleder:

Bente Hovgaard

40 76 95 69

bho@jbwinston.dk

Herreværelset

Egedal Byens Hus,
Egedalsvej 2, Kokkedal

Fredage i lige uger kl. 11-14

Herreværelset er et hyggeligt sted, hvor du sammen med andre mænd kan høre et godt foredrag. Vi mødes i lige uger og holder kun fri i juli måned - ja og lidt i forbindelse med helligdage og jul-nytår. Her er plads til alle - mænd - i vores modne alder og vi får en åben og saglig debat om, hvad der rør sig eller drøfter det foredrag, vi lige har hørt.

Det koster normalt kr. 90,- for at deltage.

Du får kaffe, et par stykker smørrebrød og en øl eller vand.

Hvis du kun vil høre foredraget, kan du - gratis - lytte med fra balkonen.

Du kan deltage ved at melde dig til på www.aeldresagen.dk/fredensborg

Erling Vraa

26181716

erlingvraa@hotmail.com

Indkøbsture for pensionister til Hørsholm Midtpunkt

Ældre Sagen i Fredensborg Kommune arrangerer i samarbejde med Fredensborg Kommune indkøbsture til Hørsholm Midtpunkt en gang om måneden.

Indkøbsturene finder sted hver 4. onsdag i måneden. Du bliver hentet på din bopæl og

kørt til Hørsholm Midtpunkt, hvor du vil blive modtaget af nogle frivillige hjælpere fra Ældre Sagen, som vil følge dig rundt, hvis du har behov for det.

Før hjemkørsel mødes vi hos Kringlebageren, hvor Ældre Sagen byder på en kop kaffe. Bussen kører ud og henter de tilmeldte pensionister fra kl. 12. Turene er fortrinsvis for pensionister, der er gangbesværede, svagtseende eller kørestolsbrugere.

Det koster 50 kr. at deltage.

For mere information og tilmelding kontakt

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Aase Tolstrup

20 70 19 60

aasetolstrup@yahoo.dk

Kaffe-mik

Egelunden, cafeen

Egedalsvænge 17, Kokkedal

4. onsdag i hver måned kl. 14.30

Har du lyst til en snak med beboerne, så kom til kaffebord arrangeret af Ældre Sagens frivillige. Ring for yderligere information.

Anna-Lise Stokholm

23 81 91 59

js-al@webspeed.dk

Kørestolsskubber

Har du som kørestolsbruger lyst til at få besøg af en frivillig fx en gang om ugen, så du kan komme en tur ud i frisk luft? Du bestemmer selv, om det skal være en tur ud i naturen, fx til en nærliggende park eller eng eller til kysten, eller måske vil du hellere til et indkøbscenter? Du bestemmer, men turens længde afhænger også af kørestolsskubberens kræfter.

Er det noget for dig, så henvend dig til kontaktpersonen.

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Motionsven

Vil du gerne ud at gå en tur, men går lidt usikkert, så kan en motionsven være en stor hjælp. Hvis du efter genoptræningsforløb har brug for yderligere træning hjemme, kan vi af fysioterapeuten få at vide, hvad der er godt for dig, og kan måske hjælpe dig. Kan du ikke deltage på et gymnastikhold, kan vi hjælpe dig i gang med nogle lette øvelser, så du selv kan lave dem efterfølgende.

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Retshjælp

hos lokaladvokaterne

Advokat Marianne Homann yder førstehjælp om de fleste retsområder, herunder bolig, arveforhold og andet. Advokaten vurderer, om du har en "sag". Du får rådgivning om fri proces eller retshjælpsforsikring. Har du en sag, står det dig frit for at vælge, hvilken advokat du vil benytte.

1. tirsdag i måneden kl. 16-17

Humblebæk Strandvej 77

Ingen tilmelding og det er gratis

Erik Daugaard Jensen

27 23 64 95

erik@daugaardjensen.com

*Når mad er mere
end blot et måltid*

Se vores åbningstider på:
www.trekosten.dk

4914 0555

Restaurant Trekosten
Nivå Strandpark 29
www.trekosten.dk



Samværsgruppe

Mergeltoften, Nivå

1. mandag i måneden 14.30-16

hvor vi hygger med kaffebord, sang og forskellige spil.

Birgit Lundsteen

31 21 32 20

bit.lundsteen@gmail.com

Stolegymnastik i eget hjem

Ønsker du at få hjælp til bevægelse i dit eget hjem, kan Ældre Sagen tilbyde oplæring i stolegymnastik. Underviseren kommer hjem til dig og underviser dig, så du bliver selvhjulpnen hen ad vejen. For nærmere aftale kontakt underviser.

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Spis med og gør en forskel

Bliv frivillig spiseven på plejecentret Benediktehjemmet i Fredensborg

Som frivillig spiseven spiser du sammen med en eller flere beboere. Din opgave er at være nærværende, og hjælpe med at holde samtalen i gang under måltidet. Du spiser med til frokost, og du betaler ikke for maden. Der vil være personale til stede, som står for det professionelle sundheds- og omsorgsarbejde.

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

SøndagsCafeen

2. søndag i måneden

Humblebæk Dagcenter

Ida Tesdorpsvej 2

Humblebæk

4. søndag i måneden

Dagcenteret Lindehuset

Jernbanegade 28b

Fredensborg

Cafeen er åben fra kl. 14-16

Gør søndagen til hyggedag.

Kom og få en hyggelig snak med andre. Nogle gange er der foredrag eller musik og sang. Deltagerne er velkomne til at komme med forslag til underholdning. Der serveres kaffe/te med kage for 20 kr.

Tilmelding ikke nødvendig. Har du lyst til at blive frivillig i SøndagsCafeen? Kontakt

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Tryghedsopkald

Bliv ringet op hver morgen. Et dagligt opkald kan give dig tryghed, når du er alene. En frivillig ringer til dig. Vi aftaler på forhånd, hvad vi skal gøre, hvis du ikke tager telefonen. Vi har tavshedspligt.

Marianne Silberg

21 26 88 43

mariannesilberg@gmail.com

Marie-Louise Ekstrøm

28 11 09 19

marie-louise.ekstrom@hotmail.com

Kunne du tænke dig at blive tryghedsopkalder.

Det går ud på, at du hver 5. uge ringer til 8 ældre borgere i Fredensborg Kommune mellem kl. 8.15-8.45.

Er det noget for dig så kontakt

Marie-Louise Ekstrøm

Tlf. 28 11 09 19

marie-louise.ekstrom@hotmail.com

Vejledning lokalt

Har du brug for vejledning i forbindelse med kontakt til offentlige myndigheder eller vedrørende efterløn, pension, ansættelsesforhold, ferielov m.m., kan du kontakte vores vejledere.

Lone Frilund

21 46 03 56

lonefrilund@gmail.com

Vågetjeneste

Vi tilbyder at være hos den døende de sidste døgn af livet, da vi ikke synes, nogen skal dø alene. Vi giver ro, nærvær og tryghed ved livets afslutning.

Vi tilbyder også støtte og nærvær i forbindelse med et langvarigt sygdomsforløb, hvor helbredelse ikke skønnes muligt. Vi aflaster pårørende uden dog at påtage os plejeopgaver.

Anne-Marie Paul / Helle Wikstrøm

på vågetjenesten

40 97 95 95

Vågere m/k søges

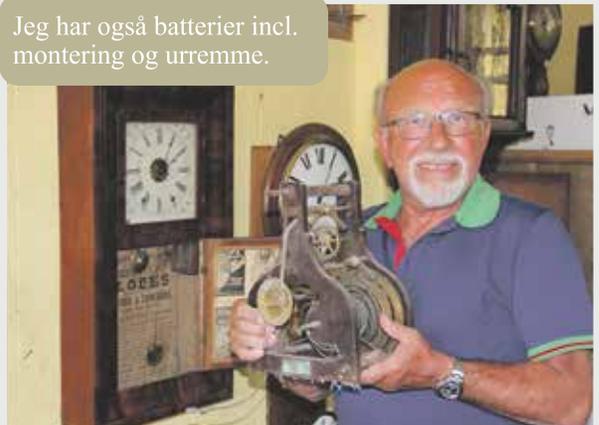
Ældre Sagen tilbyder kurser

40 97 95 95

Gamle ure

repareres hentes og bringes

Jeg har også batterier incl. montering og urremme.



Hilsen Fil-Ur
Usserød Kongevej 37E, 2970 Hørsholm
Tlf.: 45760019
Mobil: 40115778
Åbent: mand-ons. kl 11-15



Motion

Frivillige instruktører søges.

Har du lyst til at undervise i motion på et af Ældre Sagens hold i Fredensborg Kommune?

Vi har løbende behov for instruktører, da vi hele tiden får nye tilmeldinger til vores hold, specielt seniorgymnastik og seniomotionsholdspil. Instruktører til andre motionsformer er også meget velkomne. Arbejdet er frivilligt. Erfaring er ikke nødvendig, da Ældre Sagen sørger for relevant uddannelse. Ring for en uformel snak med

Knud Birger Pedersen

21 24 00 60 eller mail

knudbpd@gmail.com

Badminton Nivå

Laden, Mariehøj 204

Mandage kl. 8.30-12

Tirsdage kl. 8.30-10

Onsdage kl. 14.30-16.30

Torsdage kl. 8-10.30

Medbring ketsjer og fjerbolde.

Inge Artsøe

20 20 32 30

newfhouse@outlook.dk

Bordtennis Kokkedal

Bøgegården, Kokkedal

Tirsdage kl. 9-11

Jette Hansen

40 98 95 06

sumsar1@webspeed.dk

Bordtennis Fredensborg

Multihallen, Fredensborg Skole, Humlebækvej 10, Fredensborg

Lørdage kl. 13-16.30

Medbring selv bat eller du kan låne et.

Lars Aarup, 51 50 00 13

Linda Munck

muncklinda@gmail.com

Gymnastik Fredensborg

Fredensborg Hallen, Kastanievej, Fredensborg

Onsdage kl. 9.30-11 Fredage kl. 9.30-11

Opvarmning, styrke- og balancetræning, slutter med afspænding.

Onsdagsholdet bruger Redondo bold 22 cm.

Bodil Hansen

60 60 12 48, bodil@hehoha.dk

Grete Langvad

23 84 30 12, gla@live.dk

Jane Hald

25 75 36 31, mail@janehald.dk

Eva Thiedeke

51 16 07 03, avesoren@gmail.com

Gymnastik Nivå

Laden, Mariehøj 204

Torsdage kl. 10.30-12

Fredage kl. 8.30-10

Opvarmning, smidigheds-, balance- og lette yoga-øvelser, derefter afspænding og afslapning.

Knud Pedersen

21 24 00 60

knudbpd@gmail.com

Inge Vesterby

27 14 63 34

inge.vesterby@hotmail.com



Niverøddyreklinik

DEN BEDSTE BEHANDLING AF DIT KÆLEDYR

Dyrlæge Gitte Nicolet | Telefon 4914 27 74

Niverød Kongevej 5B | 2990 Nivå

kontakt@niveroeddyreklinik.dk

**Plejhjem og aktivitetscenter Egelunden
søger dansefrivillige**



**FREDENSBORG
KOMMUNE**



Vil du være med til at byde beboere og daghjemsgæster op til dans. Vi danser i caféen 1-2 formiddage om måneden.

Ring til frivilligkoordinator Annette Grane hvis du vil høre mere eller tænker det kunne være noget for dig! Tlf.: 72565873

Vi glæder os til at se dig på dansegulvet.

Plejhjem og aktivitetscenter Egelunden | Egedalsvænge 17 | 2980 Kokkedal

Gymnastik med musik - Nivå

+4+ **Tirsdag kl. 9.30-11.30**

+4+ **Torsdag kl. 9.30-11.30**

Søren H.V. Jensen

51 52 43 10

sojensen.jensen@gmail.com

Jette Vang

29 86 88 75,

jettenvang@gmail.com

Sted: Galaxen, Bevægelseslokalet,
Johannes Hages alle 2, 2990 Nivå.

Opvarmning, smidighed, balance og styrke-
træning. Slutter med afspænding. Øvelser er
både stående og på gulv.

Gymnastik Kokkedal

Bevægelokalene, Egedalshallen,
Holmegårdsvej 3

Onsdage kl. 12.15-13.45

Smidighed, bevægelighed og muskelstyrke og
balance.

Erik Daugaard Jensen

27 23 64 95

erik@daugaardjensen.com

Josée Linnemann

40 60 86 61

joseelinnemann@dadlnet.dk

Petanque Nivå

Valmuens Kvarter ved Fælleshuset, Tingstedet

Mandage og fredage kl. 14-16.30

- ved godt vejr. Alle kan deltage.

Erik B. Christensen

20 80 23 20

erikbch@tdcadsl.dk

Finn Pawlak

61 78 61 61

Finn.pawlak@gmail.com

Stavgang Humlebæk

KulturStationen, Humlebæk Center 44

Mandage og torsdage kl. 9.45-11

Hele året uanset vejret.

Hilmar Sørensen

49 19 18 60

hilmarsorensen@mail.dk

Stavgang Kokkedal

Egedal Byens Hus

Egedalsvej 2, Kokkedal

Onsdage kl. 9.30

Hele året. Husk vandafvisende tøj og sko.

Annie Albrecht

71 72 49 26

anniea772@gmail.com

Gåture Nivå

Biblioteket, Nivå Center

Torsdage kl. 10-11.30

Hele året - uanset vejret. Turen varer 1-1½ time.
Husk rejsekort. Vi tager ind imellem offentlig
transport til andre steder.

Sonja Pedersen

30 70 40 62

sonja.pedersen@outlook.dk

Gåture Humlebæk

Busholdepladsen ved Humlebæk Center

Torsdage kl. 10.30-12

1. torsdag i måneden tager vi bussen kl. 10.09
til Fredensborg og går en tur dér

Merete Rasmussen

23 44 20 06

m.rasmussen2608@gmail.com

Floorball Nivå

Laden, Mariehøj 204

Mandage kl. 14-15.30

Tirsdage kl. 10-11.30

Opvarmning, træning med bold og
skudtræning, spil til 2 mål.

Erik Daugaard Jensen (mandage)

27 23 64 95

erik@daugaardjensen.com

Tommi Schou (tirsdage)

23 84 96 57

TommiSchou@hotmail.dk

Frisbeegolf Kokkedal

Fredtoften, Fredtoftevej

Se mere på kfgk.dk

Onsdage kl. 10-12.30

Hele året. Udstyr udlånes. Ring senest ½ time
før spillestart.

Henrik Bo Hansen

60 65 39 11

heboha@gmail.com

Yoga

Fredag kl. 10.15-11.15

Sted: Fredensborg Bibliotek mødelokale A,
Fredensborg.

Første gang d. 5. januar 2024, sidste gang d. 12.
april 2024

Husk: Behageligt tøj, yogamåtte, tæppe til af-
spænding, evt. pude til at sidde på.

Der undervises i klassisk Hatha-yoga for be-
gyndere og let øvede.

Holdbeskrivelse: Der undervises i rolige, blide,
simple og grundliggende yogastillinger, som
alle kan udføre, selv om man føler sig stiv i
kroppen, og aldrig har prøvet yoga tidligere.

Stillingerne vil være tilrettelagt i en rækkeføl-
ge, så der opnås bedst mulig effekt på kroppen.
Derudover vil vi lave simple åndedrætsøvel-
ser, samt afslutte timen med afspænding.

Yoga har blandt andet en gavnlig effekt på mu-
skelgrupper og led, virker beroligende på sind
og nervesystem, samt styrker hukommelse og
koncentration.

Torunn Langaas

29 62 99 06

torunlangaas@outlook.com

Bridge Fredensborg

Slut 30.4 2024

Fredensborg Bibliotek, lokale B
Er det længe siden du sidst har spillet bridge eller mangler øvelse, så kom og få genopfrisket spillet. (Du skal helst kunne spille bridge)

Tirsdage 13-16

Lisa Christiansen

22 88 35 90

lisa67christiansen@gmail.com

Bridge Humlebæk

Slut 25.4 2024

Humlebæk Bibliotek, Salen
Vi spiller hyggebridge

Torsdage 13-17

Kaj Brix

49 19 23 41

Ingen mail

Bridge, Kokkedal, Græstedgård

For let øvede

Slut mandage 29.4.2024

Slut tirsdage 30.4.2024

Mandage og Tirsdage 9.30-12.30

Jørgen Jacobsen

27 36 66 94

jlkj@yousee.dk

Bridge, Kokkedal, Græstedgård

Slut mandage 13-16.30 - d. 29.4 2024

Hyggebridge, uden undervisning
(op til 40 deltagere)

Du skal have spillet før

Michael Oluf Krüger

40 87 70 06

michael.kruger@yahoo.dk

Bridge Kokkedal, Græstedgård

Bridge for begyndere tirsdage kl. 13-15

Nyt hold starter 9.1.2024 – slut 30.4.2024

Har du lyst til at lære at spille bridge. Du behøver ikke at have en makker, vi finder en til dig.

Erik Kallesøe

30 13 9421

Erik-kallesoe@live.dk

Michael Oluf

40 87 70 06

Kruger@yahoo.dk

Litteraturkreds, Fredensborg

Fredensborg Bibliotek, Mødelokale B

Slut 4.6.2024

Vi mødes og debatterer en bog

3.onsdag i måneden 11-12.30

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Litteraturkreds, Nivå

PRIVAT HJEM

1. tirsdag i måneden 14-16
5.9, 4.10, 7.11, 5.12, 2023''

2.1, 6.2, 5.3, 2.4, 7.5, 4.6 2024

Vi debatterer en bog

Ebbe G. Pedersen

23 95 39 79

Ebbe.Pedersen@gmail.com

Litteratur, Kokkedal

Byens Hus, Egedal, Kokkedal

Start 5.9 2023 - Slut 7.5 2024

1. tirsdag i måneden 13-15

5.9, 3.10, 7.11, 5.12, 2023

2.1, 6.2, 5.3, 2.4, 7.5, 2024

Vi debatterer en bog

Ellen Kure

24 61 74 97

e.kure@icloud.com

Litteratur, Fredensborg

PRIVAT HJEM

1. onsdag i måneden 15-17

2.8, 6.9, 4.10, 1.11, 6.12 2023

3.1, 7.2, 7.3, 3.4, 1.5, 5.6 2024

Vi mødes og debatterer en bog

Steen Frederiksen

48 48 08 85/23 20 10 95

sf@sf-consult.dk

Italiensk for Øvede

Humlebæk Bibliotek

Har du lyst til at lære mere Italiensk eller få genopfrisket dine kundskaber ?

Slutter 29.4 2024

Mandage 13-15

Jens Bay

29 72 19 46

jenstraasdahl@gmail.com

Italiensk

Fredensborg Bibliotek

Start 4.9 2023, mandage kl. 9.45-12.15

Slut 29.4 2024

Christina Tibo Hansen

tibo@hansen.mail.dk



Tandlægehuset i Humlebæk

Hos os arbejder vi for, at du har smukke og naturlige tænder hele livet. Det gør vi med smertefri og tandbevarende behandling. Vi glæder os til at møde dig.

49 19 00 56

Humlebæk Strandvej 56 • 3050 Humlebæk • www.garner.dk

 Parkering lige ved døren



Tandlæge
Jeanette Garner

Sangkredsen, Kokkedal

Egelunden

Hver 2. tirsdag i måneden kl 14.30 -16.30

Slutter 14.5.2024

Vi er en flok glade lærker, der synger sammen. Vi er ikke et kor, og vi synger ikke helt rent, men vi har glæden ved at synge. Ældre Sagens sangbog. Lystige viser mv. Enhver kan frit foreslå de sange, der skal synges.

Birgit Frank-Nielsen

49 14 76 59

bfranknielsen@gmail.com

Randi Gregers Kristensen

42 47 45 75

g.gregers52@gmail.com

Til alle der er vild med opera

2. torsdag i måneden

Slutter 13.6.2024

Byens Hus, Multisalen

En operas handling, komponister mv.

Vivien Middelboe

29 88 51 03

VivienMiddelboe@hotmail.com

Whist Kokkedal

Græstedgård

kl 8-12.30 slutter 14.6.2024

Hver fredag

Bent Westen

49 19 15 00

bent@westen.dk

Dagny Nielsen

61 84 29 97

dagny.nielsen@youmail.com

Wir singen, Seit 2003

PRIVAT HJEM

Vi er altid glade for nye sangere, Men KUN hvis du kan synge på tysk

Ring til mig og vi finder ud af det

Hver mandag, slutter 6.5.2024

kl 10-14

Ilsemarie Dam

60 62 39 76

ilsemarieberg@gmail.com

Lhombre i Kokkedal

Græstedgård,

onsdag kl 13-16 Slutter 24.4.2024

For begyndere og let øvede

Steen Vestergaard Andersen

49 14 51 03

svadk@mail.tele.dk

Engelsk, Kokkedal

Græstedgård

Torsdag kl 12.15-14.15 slutter 29.8.2024

Konversation

Karin Sahlertz

26 14 21 38

karinsahlertz@hotmail.com

Slægtsforskning, Fredensborg Bibliotek

Lokale C

Slutter 19.3.2024

Ingen undervisning, men hjælp til at komme i gang

Bent Westen

49 19 15 00/40 75 47 00

bent@westen.dk

Brætspils-cafe

Torsdag i ulige uger kl 13-16

Egedal Byens Hus, Egedalsvej 2, Kokkedal

Egestuerne 1. sal

Kom og få nogen hyggelige timer med andre spilleglade mennesker. Har du et yndlingspil, så tag det med.

Mariann Andeasen

22 63 47 13

mariannandreasen47@gmail.com

Ann Thostrup

40 25 05 23

Ann.thostrup@gmail.com

Nivå synger dagen ind

Alle har brug for en god start på dagen.

Nivå Bibliotek og Ældre Sagen Fredensborg har fællessang

hver tirsdag kl. 10 til 10.45 på Nivå Bibliotek

Vi er ikke noget kor, vi synger ikke rent, men vi har glæden ved at synge

Annie Albrecht

71 72 49 26

anniea772@gmail.com

VELKOMMEN I LINDEHUSET



Samlingspunktet i Fredensborg for pensionister, førtidspensionister og efterlønsmødtager, hvor vi dyrker fællesskabet og det sociale liv

Med hyggen som omdrejningspunkt har vi et mangfoldigt ugeprogram med alskens aktiviteter og spændende arrangementer og udflugter.

Kom forbi og hent vores kvartalsprogram og lad dig inspirere!

Åbningstider

mandag-torsdag kl. 9-16 • fredag kl. 9-15

Herudover aften- og weekendåbent på udvalgte dage



FREDENSBORG
KOMMUNE

Jernbanegade 28B • 3480 Fredensborg
telefon: 7256 2764 • mail: lindehuset@fredensborg.dk
www.fredensborg.dk/borger/aeldre/aktiviteter-for-seniorer

De kreative

Første onsdag i måneden kl. 13-16

Sted: Græstedgård

Vi laver kort, æsker, decoupage, gaveposer m.m. Medbring notesblok, blyant, lineal på mindst 20 cm, viskelæder, saks, limstift, tape, pincet og pensel. Materialer kr. 20 pr. gang

Marianne Jørgensen

tlf. 49 14 75 73

marianne2980@mail.dk

Kreativt værksted

Græstedgård

2. og 4. torsdag i hver måned

kl. 08.45-12.15

Kom og vær med. Du medbringer selv de ting, du har lyst til at arbejde med, f.eks. patchwork, maling, strik eller andet, så vi kan inspirere hinanden.

Susanne Kallemose

51 76 12 02

susannekallemose@gmail.com

Strik og sy til Røde Kors

Egedal Byens Hus

Egedalsvej 2, Kokkedal

Tirsdag i lige uger kl. 10.15-12

Kirsten Brandt

28 65 70 43

kirsten.brandt@webspeed.dk

Nivå Nørkleklub

Sy og strik til Røde Kors

Mergeltoften Cafe

Mergeltoften 8, Nivå

Tirsdag i ulige uger kl. 9.45-11.30

Birthe Foder

29 90 49 16

b.foder@ny-post.dk

Humblebæk Nørkleklub

Strik til Røde Kors

Humblebæk Dagcenter

Ida Tesdorpsvej 2, Humlebæk.

4. onsdag i hver måned kl. 14-16

Du bestemmer selv, om du vil strikke firkanter til tæpper eller børnetøj efter enkle opskrifter.

Vi leverer materialerne og modtager gerne garn eller et påbegyndt strikketøj, du vil af med.

Kirsten Andresen

41 42 26 25

kirsten.andresen@jubii.dk

Fredensborg Nørkleklub

Sy og strik til Røde Kors

Har du strikkegarn eller påbegyndt strikketøj, samt stof til børnetøj, du gerne vil af med, så kontakt venligst

Kirsten Buur Larsen

50 37 32 60

kirsten.buur@icloud.com

Male sammen

Egedal Byens Hus

Egedalsvej 2, Kokkedal

Anden og sidste fredag i måneden kl. 10-14

Vi maler sammen og inspirerer hinanden. Om du er ny eller har malet i mange år betyder ikke så meget. Du har lyst til at male billeder sammen med andre i hyggeligt selskab. Vi bruger acryl farve og maler både figurativt og abstrakt. Der er staffelier, men derudover skal du selv medbringe dine materialer.

Helle Albrecht

29 80 05 37

heal@newmail.dk

Ritta Bjerre

51 72 38 96

Ritta.bjerre@gmail.com



AUTOREPARATION

- Den omhyggelige reparatør

LARS LEED

Bakkegårdsvej 302 - Humlebæk

49 19 38 63

· Alt mekanisk arbejde · Pladearbejde · Batterier
· Forsikringskader · Autogummi · Opretning

firma@autonom-aps.dk - www.autonom-aps.dk



Hjælp til computer, telefon el. tablet

It-cafeen på Græstedgård,
Græstedgårdsvej 1, Kokkedal

Onsdage kl. 9-11.30

Nivå bibliotek

Tirsdage kl. 14-16

Dagcentret Lindehuset, Fredensborg

Onsdage kl. 9-12

Lukket i skoleferier

Kom med din bærbare computer, din telefon eller din tablet og fortæl om dit problem. Husk relevante kodeord. Du kan for eksempel få hjælp til opsætning, programmer, apps, MitID, hjemmesider, mail og billeder

IT Hjemmesupport

Kan du ikke møde op i it-cafeen, eller drejer problemet sig om netværk eller stationær computer, kan du få hjemmesupport.

Kontakt koordinator for de it-frivillige

Marianne Wining på 40 83 70 32,

marianne.wining@mail.dk

eller en af de frivillige:

Erik Ankerstjerne

40 13 06 31

Preben Romme (kun Fredensborg)

24 24 16 63

Ib Nøhr Kristensen

28 95 52 91

Lars Holst

23 98 03 39

Leif Lau

20 83 20 27

Jens Johansen

29 92 70 26

Du skal være medlem af Ældre Sagen. Er du ikke medlem, så melder vi dig gerne ind. Vores hjælp er gratis, men da vi ikke har forsikring, kan vi ikke foretage hardwarereparationer.

Lav din egen fotobog

Græstedgård, Kokkedal

Onsdage kl. 9-11.30

Lukket i skoleferier

Medbring PC eller tablet og kom godt i gang med en fotobog fra dine ferie- og familieoplevelser.

Vi bruger CEWE fotobog. Du lærer at sætte foto, tekst, rammer m.m ind i bogen, så du får en rigtig god oplevelse af dine billeder.

Kirsten Sønderskov

26 39 17 16

frusommersko@hotmail.com

Ulla Meng Smidt

42 45 18 80

ullamengs@gmail.com

Seniortræf

Græstedgård

(sammen med IT support)

Onsdage kl. 9-12

Lukket i skoleferier

Kom til hyggeligt samvær over en kop kaffe eller te.

Marianne Wining

40 83 70 32

marianne.wining@gmail.dk

Eventuelle opdateringer vil fremgå af

hjemmesiden

DIN DÆK- OG FÆLGSPECIALIST:

Søren Pihl

v/Lars Pedersen

Rustbeskyttelse & Dækcenter

Bakkegårdsvej 202 B - 3050 Humlebæk - tlf. 4919 3060

BESTYRELSEN

	Formand Erik Daugaard Jensen 27 23 64 95 erik@daugaardjensen.com	Bestyrelses-ansvarlig for ansøgning om midler.		Bestyrelsesmedlem Marianne Wining 40 83 70 32 Marianne.wining@mail.dk	Bestyrelses-ansvarlig for IT-support
	Næstformand Knud Birger Pedersen 21 24 00 60 knudbpdk@gmail.com	Bestyrelses-ansvarlig for motion		Bestyrelsesmedlem Annie Albrecht 71 72 49 26 Anniea772@gmail.com	Bestyrelses ansvarlig for Spil Sprog Kultur
	Bestyrelsesmedlem Bent Kallelose 21 69 01 61 bent.kallelose@gmail.com	Bestyrelses-ansvarlig for rejser, arrangementer og koncerter	SUPPLEANTER		
	Bestyrelsesmedlem Michael Huusom 61 66 26 09 michael@huusom.dk	Bestyrelses-ansvarlig for vandgymnastik, foredrag,		Suppleant Niels Søndergaard 40 52 27 89 niels@algon.dk	Velfærdsteknologi
	Bestyrelsesmedlem Allan Frank-Nielsen 49 14 76 59 Afn2980@beskedboks.dk	Sekretariats-ansvarlig	STABSFUNKTION		
	Bestyrelsesmedlem Flemming Thomsen 20 45 06 52 Flemming3480@gmail.com	Sekretær		Webmaster Bjørn Sandberg 61 30 29 80 Bjoern.sandberg@gmail.com	Ikke medlem af bestyrelsen
	Bestyrelsesmedlem Ingrid Prehn 20 10 19 40 i.o.prehn@gmail.com	Bestyrelses-ansvarlig for det socialhumanitære område ÆSU-udvalg		Kasserer Henrik Nielsen 50 53 26 05 Henrik2980@gmail.com	Ikke medlem af bestyrelsen. Ansøgning om midler
	Bestyrelsesmedlem Louise Mehnke 51 23 22 51 Louisemehnke@outlook.dk	Lokal indflydelse		Redaktør lokalbladet Niels Mehnke 20 89 11 21 media@mehnke.dk	Ikke medlem af bestyrelsen
	Bestyrelsesmedlem Agnes Castella 21 82 33 77 Ole-castella@webspeed.dk	Bestyrelses-ansvarlig for det kreative område Socialhumanitære ÆSU-udvalg		Kommende sekretariatsansvarlig Vivian Barnekow 23 30 60 70 vivian@barnekow.dk	Ikke medlem af bestyrelsen
				Lokalredaktør "det sker lokalt" Susan Krog 40 93 04 47 Susankrog.aes@gmail.com	Ikke medlem af bestyrelsen

FASTE ARRANGEMENTER

	Herreværelset Erling Vraa 26 18 17 16 erlingvraa@hotmail.com	Ikke medlem af bestyrelsen		Dameværelset Ingrid Prehn 20 10 19 40 i.o.prehn@gmail.com	Bestyrelses-ansvarlig for det socialhumanitære område ÆSU-udvalg
---	---	----------------------------	---	--	---

STOP DEN DIGITALE TYV

Pas godt på dig selv og dine personlige oplysninger

Svindlere har fundet på mange nye måder at svindle de ældre på. Der sker gennem mails, falske webbutikker, sms beskeder og telefonopkald. Sidstnævnte er nok den mest brugte overfor ældre!

Det er enkelt at beskytte sig:

- Pas på falske opkald fra din bank/ udbetaling Danmark.
- Giv ALDRIG dine oplysninger på tlf.
- Svar ikke på ukendte eller hemmelige telefonnumre samt ukendte mails afsendere
- Accepter ikke tilbud om gratis rejser, store pengepræmier eller ukendte pakker
- Tjek webbutikkernes web-adresser, se efter e-mærket
- Ved private handler tjek modtagerens identitet vis telefonnummeret

Kontakt din bank/bankrådgiver øjeblikkeligt, hvis du har mistanke om svindel, så dine konti kan blive spærret.

Med venlig hilsen
Niels Mehnke



Ansvarshavende redaktør

Niels Mehnke
media@mehnke.dk

Annoncer

Henrik Nielsen og Bent Kallelose
Se kontaktoplysninger på siden overfor
←

Oplag

6.600
Udgives 2 gange årligt
16. årgang

Deadline

Næste blad 1. juni 2024

Layout & opsætning

Sats & Tegn, Viborg
86 60 16 20

Tryk

Frederiksberg Bogtrykkeri A/S
38 34 11 44

KOM I FORM TIL FORÅRET

Kom i form til foråret på et af vores mange motionshold. Du kan gå til dans, yoga, pilates, qigong samt bevægelseshold - se alle hold på LOFkurser.dk



Bliv fortrolig med din tablet, din PC og din smartphone. Flere hold at vælge i mellem. Holdene starter løbende.



Lær et nyt sprog eller genopfrisk et gammelt. Vi har mange forskellige kurser fx fransk, italiensk, spansk.



Find din kreative side: Lær at male akvarel, kniple, eller sy. Se alle hold på LOFkurser.dk



SE MANGE FLERE HOLD PÅ LOFKURSER.DK

Stengade 57, 3000 Helsingør · Telefon 49 26 02 88 · info@LOFkurser.dk · LOFkurser.dk · [Facebook.com/LOFkurser](https://www.facebook.com/LOFkurser)