

Ældre @ Sagen

1. halvår 2023



Til Tyrolerfest i Egedal Byens Hus
Foto: Bent Kallemose

FREDENSBORG KOMMUNE

letsmove

Benyt rabatkoden
ÆLDRESAGEN

i webshoppen og i receptionen

Som medlem af **ÆLDRESAGEN** får
du gratis indmeldelse og
en fast lav pris ...

Seniorpris

BASIS kun kr. 259,- pr. måned
PLUS kun kr. 329,- pr. måned

NYHED

- ✓ eGYM Cirkeltræning
- ✓ Matrix Spinning Center
- ✓ Reformer™ Fitness Center
- ✓ +50 ugentlige hold
- ✓ Fysioterapi og behandling
- ✓ Gratis introduktion
- ✓ Veluddannet personale
- ✓ Professionelle instruktører
- ✓ Ny flot indretning
- ✓ Gratis Café og gratis Wi-Fi
- ✓ Høj hygiejnestandard
- ✓ Gratis parkering
- ✓ Central beliggenhed
- ✓ Niveaufri adgang

NYHED

eGYM Cirkeltræning
i topmoderne og helt nye
effektive fitnessmaskiner



**God stemning og særlige
motionshold for seniorer,
alle dage i holdplanen**



FORMANDEN SKRIVER

Jeg håber, at både du og dine nærmeste er kommet godt ind i 2023.

Der er tradition for nytårsønsker her ved årsskiftet, og jeg har som formand også nogle ønsker for medlemmerne af Ældre Sagen. Jeg kunne ønske mig, at endnu flere deltog i vores aktiviteter og, at endnu flere meldte sig som frivillige. Stort eller småt, lidt eller meget, alt tæller.

Motion er oppe i tiden, og Ældre Sagen har mange hold, som på den ene eller den anden måde får deltagerne til at bevæge sig. Det er sundt at holde kroppen i gang, og man bliver glad af at bevæge sig. Desuden kan det ikke undgås, at hjernen samtidig bliver trænet. Det gælder uanset, om du spiller badminton, hvor du skal ramme fjerbolden bedst muligt, om du dyrker gymnastik til musik, hvor du skal holde takten, eller du er med på en gåtur ude i naturen.

At holde hjernen i gang er vigtigt, og mange mener, at det ligefrem kan forebygge eller ud-sætte visse former for demens.

Der er mange måder at holde hjernen frisk på, men en af dem er at deltage på et af Ældre Sagens hold. Det kunne fx være sprogholdene, kunst- og kulturholdene, bridgeholdene, gymnastikholdene eller et af de mange andre hold. Det kunne også være at deltage i Herreværelset eller Dameværelset, hvor man udover at høre og diskutere et foredrag eller indlæg også har del i socialt samvær.

Det sociale samvær er vigtigt for hele vores eksistens. Mødes med andre, tale med andre, le sammen med andre eller måske bare drikke en kop kaffe og få en lille snak med et andet menneske. Det sociale samvær er nøglefunktionen i hele vores social-humane arbejde, og jeg nævner i flæng nogle af de mange aktiviteter, vi har gang i: Indkøbsture, forskellige

caféer, tryghedsopkald, vågetjeneste, besøgsvenner og demensaflastning.

Måske kender du en nabo eller en bekendt, som kunne have gavn af at deltage i en eller flere af vores aktiviteter, og måske kunne du være den person, som på en venlig måde kunne gøre vedkommende opmærksom på, at der er både hjælp og samvær at hente i Ældre Sagen. Og måske kunne du selv tænke dig at blive frivillig indenfor et af områderne, hvem ved? Er der et område, hvor du mener at kunne gøre en indsats, stor eller lille, så tøv ikke med at få en snak med den aktivitetsansvarlige for området eller ring til formanden. Vi har altid brug for flere frivillige.

Dette var nogle af mine nytårsønsker.

Jeg vil imidlertid på denne plads også tillade mig at rette blikket en smule mod det forgangne halvår.

Efter perioden med Covid-19 lagde vi godt fra land, da den nye sæson startede primo september 2022. Der var rigtig god søgning til samtlige aktiviteter og hold, mange er fuldt tegnede.

Vores Vågetjeneste blev i oktober valgt som Fredensborg Kommunes 'Ildsjæl 2022'. Det er vi meget stolte af. Vågetjeneste efterlever i høj grad Ældre Sagens motto: Ingen skal dø alene. Vågetjenesten er en del af vort socialhumanitære område.

Vi har også haft den glæde at stå for et vellykket arrangement ved indvielsen af dronningens bæk ved Byens Hus i august.

Og nu er det 2023. Hvad forventer jeg, at vi bl.a. spiller ud med?



Erik Daugaard Jensen

Lige om lidt, den 3. og 4. februar, løber vores 2 års fødselsdagsarrangementer af stablen på Konventum i Helsingør med i alt 600 deltagere. Arrangementerne har baggrund i en større arv, der er doneret til os. Jeg håber arrangementerne bliver vellykkede. Det fortjener de, med alt det arbejde vi har lagt i planlægningen. Den meget store interesse gav os og Ældre Sagens bookingsystem store udfordringer.

I kommunens nyhedsbrev til 60+ kan læses, at årets pensionistudflugt vil blive afholdt som en lokal seniorfestival. Jeg forventer, at Ældre Sagen Fredensborg vil komme til at spille en rolle i planlægningen.

Som sædvanligt afholder Ældre Sagen Fredensborg årsmøde i marts 2023, helt præcist torsdag den 9. marts kl. 18:30 i Rådhuskælderen. Sæt x i kalenderen og mød op!

Jeg startede ud med ønsker og vil også slutte af med nogle ønsker.

Mest af alt ønsker jeg, at vores frivillige fortsætter med deres engagerede og forbilledlige arbejde – hver dag. Det aftvinger respekt omkring Ældre Sagen Fredensborg.

Men selvfølgelig ønsker jeg jer alle et rigtig godt, sundt, aktivt, kærligt og omsorgsfuldt 2023.

Erik Daugaard Jensen, Formand

PS. Ved årsskiftet til 2023 har vi ca. 8.000 medlemmer og ca. 400 frivillige.



IT-hjælp gennem Ældre Sagen i Fredensborg Kommune

Hver onsdag formiddag uden for skolernes ferieperioder er frivillige IT-kyndige parate til at hjælpe og vejlede Ældre Sagens medlemmer med stort set alle spørgsmål eller problemer, der kan være med medlemmernes bærbare pc, iPads, mobiltelefoner eller andet inden for det område. Ud over Græstedgaard, som huser den største af Ældre Sagens IT-cafeer, er vi også repræsenterede i Lindehuset Fredensborg og på Nivå Bibliotek.

Det seneste halve år har været præget af hjælp til oprettelse af både NemID Nøgleapp og MitID, idet bankerne og Digitaliseringsstyrelsen i flere omgange har varslet, at brug af nøglekort ikke er muligt efter en vis dato. Datoen har været udsat adskillige gange, senest nu til 28. december 2022. Også erstatning af NemID med MitID er ramt af udsættelser. I begge tilfælde skyldes forsinkelserne et ekstraordinært stort pres på Borgerservice.

I IT-cafeen har vi kunnet hjælpe de fleste, der har efterspurgt hjælp til MitID. Kravet har dog været et gyldigt dansk pas med nfc chip, som indgår i alle danske pas efter 1. januar 2012. Nye metoder til verificering af identitet er blevet indført undervejs, bl.a. ansigtsscanning samt mulighed for registrering af oplysninger via en hjælpers smartphone. Disse skift i metoder har også skabt udfordringer for de IT-frivillige undervejs. I alt har vi hjulpet omkring 100 personer med MitID.

IT-cafeen på Græstedgaard planlægger at afholde et par temadage i begyndelsen af 2023. Temadatoerne vil blive annonceret i Lokavisen og på Ældre Sagens hjemmeside. Da dette er nye tiltag, må vi føle os lidt frem med hensyn til deltagerantal, undervisningsform og varighed. Foreløbige temaer under planlægning:

- Tema om IT-sikkerhed: Opdateringer, sikker færdsel på nettet, back up, kodeord, digitale fuldmagter mm.
- Billedbehandling på pc og tablet/smartphone, herunder arkivering og sikkerhedskopiering. Billedredigering og vejledning i at lave foto-bog.

Kom og hils på os. Vi er 16 frivillige IT-hjælpere med forskellige kompetencer. Men da vi er frivillige, har vi ikke mødepligt. Det betyder ikke, at du ikke kan få hjælp, men måske har du et så særligt problem, at der lige netop skal den specielle viden til, som kun den person har, der ikke er til stede den dag. I så fald laver vi en aftale med dig til en anden dag. Hvad enten du søger hjælp eller ej, har vi det altid hyggeligt med hinanden. I Ældre Sagens IT-café byder vi på kaffe eller te og lidt småkager. Der er parkeringspladser lige ved huset, ligesom bus 354 stopper ved Græstedgaards indkørsel på Holmegårdsvej.

Hilsen fra de IT-frivillige

Åbningstider: Onsdage kl. 09-11:30 på Græstedgaard i Kokkedal
Tirsdage kl. 14-16 på Nivå Bibliotek
Onsdage kl. 10-12 i Lindehuset, Fredensborg

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

Kender du Dameværrelset i Ældre Sagen?

Vi er mellem 70 og 85 damer, der mødes den tredje torsdag i måneden i Byens Hus, Egedal fra kl. 11 - 14. Adressen er: Egedalsvej 2, 2980 Kokkedal.

Formålet er at skabe rig mulighed for nye bekendtskaber/venskaber – eller bare socialt samvær, inspirerende foredrag og oplæg. Det er MEGET alsidigt.



Her ser du Egedal Byens Hus i Kokkedal.

Vi er 10 kvinder i "styregruppen", ledet af Ingrid Prehn. Vi starter med at åbne alle skodder, dække borde, lave kaffe og gøre klar til alle de skønne kvinder, der kommer og bliver "lukket ind" kl. 10.45

Vi er miljøbevidste, så man tager hver især tallerken, bestik og krus med.

Der er rig mulighed for nye bekendt- og venskaber. Vi slutter af med 2 stk. smørrebrød og 1 glas vin/øl eller vand.

Prisen er som udgangspunkt 80 kr., afhængig af prisen på oplægsholder.

Man melder til på Ældre Sagens hjemmeside, Fredensborg afdeling under aktiviteter. Og man kan tilmelde sig Dameværrelsets Nyhedsbrev på: <https://www.aeldresagen.dk/aktiviteter-og-kurser/kommune/fredensborg/fredensborg/k37608-damevaerelset>



Her ser du nogle fra styregruppen.
Det kan varmt anbefales at deltage.

Vel mødt!!
På Dameværrelsets vegne/Susanne Lindholt



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



CANDLELIGHT DINNER!



I anledning af Huskeugen 2022 afholdt Ældre Sagen i samarbejde med Lindehuset i Fredensborg en Candlelight dinner onsdag aften den 5. oktober i Lindehuset.

Der kom 20 gæster, heraf flere demente sammen med deres ægtefælle eller en anden pårørende. Lindehusets medarbejder og Ingrid, Anna-Lise og Agnes fra Ældre Sagen skulle sørge for at servicere gæsterne i løbet af aftenen.

Og som det nok skal være til en Candlelight dinner, var der selvfølgelig levende musik!!

Kirkesanger Steen Sejer, som bor nabo til Lindehuset, kommer sommetider ind på Lindehuset og giver et par numre på flyglet. Vi var så heldige, at han også havde lyst til at komme til vores Candlelight dinner arrangement. Og det var især heldigt, fordi - herom senere!

Der var en egenbetaling for deltagelse. Derudover spædede Lindehuset og Ældre Sagen til. Der var blevet dækket et meget smukt langt bord. Maden fik vi fra Skovgården i Humlebæk.

Menuen var:

- Tunmousse med kapersblomst, citron, dild og hjemmebagt brød
- Efterårsgryde med kalvekød, græskar, søde kartofler, perleløg, svampe, persille og kartoffelmos med grønkål. Hjemmesyltede rødbeder og en rustik salat efter sæsonen.
- Til sidst kaffe og chokolader.

Der blev selvfølgelig også serveret velkomstdrink og vin til maden.

Alt var godt – lige indtil vi skulle have maden. Den kom bare ikke. Vi ventede og ventede en rum tid, Ingrid ringede – og et eller andet var gået galt i kommunikationen. Så var det bare godt, at Steen Sejer sad ved flygelet. Der blev delt sanghæfter rundt, og vi sang, og alle så bestemt ud til at hygge sig.

Men maden kom og den var rigtig dejlig. Jeg tror helt bestemt, at alle nød denne Candlelight dinner i fulde drag.

Tekst: Agnes Castella – Fotos: Ingrid Prehn

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



VI SPISTE SAMMEN

Fredag d. 11. november arrangerede lokalafdelingen to ”Vi spiser sammen” arrangementer, som trak fulde huse – der var meget hurtigt fuldt booket.

I Fredensborg foregik det i Restaurant Fredensborg Husene, og i Kokkedal lagde Egedal Byens Hus lokaler til spisningen. Begge steder blev medlemmerne budt på spændende og lækker mad, og hyggeligt samvær i løbet af eftermiddagen.

Fotos: Leif Lau og Bent Kallemose





Vi giver dig hjemmepleje med hjertevarme

Nu kan du vælge at få hjemmehjælp af **Omsorg Sjælland** i **Fredensborg Kommune**.

Omsorg Sjælland er en mindre hjemmepleje-virksomhed. Vi er små nok til, at vi kender dig godt, og store nok til at tingene altid fungerer.

Vi har 11 års erfaring som privat leverandør, og vores dygtige og erfarne medarbejdere hjælper borgere i Helsingør, Rudersdal, Furesø og Holbæk Kommune.

Det er dit valg - og det er gratis

Du bestemmer selv, om du vil have hjemmehjælp fra Omsorg Sjælland, når du er visiteret til personlig pleje og praktisk hjælp. Du har også mulighed for at tilkøbe ekstra hjælp.

Ring til Rikke på tlf. 5943 9600
- tast 4, hvis du vil høre mere om os. Jeg kommer gerne hjem til dig på et uforpligtende besøg.



3 gode grunde til at vælge Omsorg Sjælland

- ✓ Mød et **kendt ansigt** hver dag. Vi har **faste ruter** for at skabe tryghed for dig i hverdagen.
- ✓ Vi er **fleksible** og tilpasser hjælpen, så den passer bedst muligt i din hverdag.
- ✓ Vi møder dig som den, du er, og tilrettelægger din pleje med **omsorg, respekt og nærvær**.

Vi har tid til dig!





Enhver bilist, ung som gammel, har pligt til at holde sig orienteret om de gældende færdselsregler. Derfor bør du deltage i

Opfriskningskursus for erfarne bilister

Gå ind på Ældre Sagens (Fredensborg) hjemmeside, se detaljer og tilmeld dig:

Mødested: Malms køreskole, Hovedgaden 26, Hørsholm.

Pris for 6 teoritimer og en køretime er 600 kr. Kursets første dag er den 27. februar kl. 10.

Ældre Sagen Fredensborg tilbyder igen vandgymnastik foråret 2023

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, 15 gange (1.500 kr.).

Sted: Breelteparkens varmtvandsbassin, Breeltevej 1, 2970 Hørsholm

Tirsdage og fredage

Kun for Ældre Sagen hos THIELE

10% rabat - også på tilbud

Hos Thiele får du 10% rabat – også på tilbud.
Dog undtaget tilbud hvori der indgår to eller flere par briller.

Flerstyrkebriller med gratis læsebrille

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

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

Speciel seniorsynsprøve kr. 0,-

Se mere på seniorsyn.dk et samarbejde med Ældre Sagen

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



KONGELIG HOFLEVERANDØR

THIELE

HOVEDGADEN 24 · HØRSHOLM · Tlf. 45 86 27 24

Genoptræning & Montebello... Tur/Retur. "Toppen af det danske velfærdssystem"

Af Michael Huusom, Kokkedal

I sensommeren 2020 faldt jeg og slog venstre knæ. Jeg ignorerede skaden i ca. 2 måneder, men besluttede så ultimo 2020 at gå til læge. Efter røntgenbilleder og yderligere lægekontakt blev diagnosen lagt: "Slidgigt (artrose) i begge knæ".

Jeg havde hørt om kurset Godt Liv med Artrose i Danmark (GLAiD) og kontaktede Fredensborg Kommunes "Træning og Rehabilitering" for at høre nærmere. 3 dage senere blev jeg ringet op og tilbudt et kommunalt træningsforløb, som startede ugen efter på Plejecenter Lystholm i Fredensborg.

Det er god, hurtig og borgervenlig kommunal handling. Dengang var GLAiD træningen "gratis".

Træningsforløbet, der strakte sig over 8 uger, var desværre "ramt af Corona" og havde derfor kun 6 deltagere mod de normale 12 deltagere. Træningen virkede ganske lindrende.

Det er god service fra kommunens side.

Venstre knæ fik det dog ikke bedre og lægen henviste mig til ortopædkirurgi på offentligt hospital. Ventetiden ville overstige 30 dage, og behandlingsgarantien (30 dage) medførte, at jeg kunne vælge behandling på et privathospital. Det gjorde jeg så.

Behandlingsgarantien er en god patientvenlig ordning.

Efter en CT (Computed Tomografi) og en MR (Magnetisk Resonans) scanning ... og lang debat om det nu var nødvendigt at operere ... fik jeg den 18. maj 2021 klokken 10:30 – 12:15 skiftet det 75 år gamle venstre knæ ud med en spritny total knæprotese. Efter en overnatning på hospitalet var jeg næste dag kl. 11:00 (gående på 2 krykker) klar til at tage hjem.

Fantastisk dansk velfærdssystem, men også dyrt (samlet pris ca. 100.000 kr.).

Tre dage før operationen havde jeg kontaktet kommunen igen og forhørt mig om evt. "genoptræning", og vupti 5 dage efter operationen blev jeg tilbudt et specielt knæ-genoptræningsprogram (2 gang om ugen) på Plejecenter Egelunden, Kokkedal. **Tillad mig at kalde det rettidig omhu fra kommunens side.**

De dygtige fysioterapeuter og min læge foreslog og indstillede i forlængelsen af genoptræningen, at jeg skulle ansøge om ophold på Region Hovedstadens Montebello Klinik i Benalmadena, Spanien. Jeg havde ingen anelse om, hvad Montebello var ... det ved jeg nu. Tre ugers "gratis" ophold med kost, logi og intensiv behandling/genoptræning efter min knæoperation. Dette må være

"Toppen af det danske velfærdssystem inden for sygehusvæsenet".

Den bedste måde at orientere sig om opholdet på Montebello er at søge på internettet: Montebello Region Hovedstaden.



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

Herreværelset - god mandehygge, snak og spændende foredrag

Af: Bent Marcussen, december 2022

Selv om de mange Corona nedlukninger i både 2020 og 2021 gjorde det umuligt at holde fuld gang i vores normale hyggelige møder med gode foredrag i Herreværelset, så er vi nu efter en lidt langsom genstart her i 2022 kommet rigtig godt i gang igen og er nu helt oppe på de høje nagler med samme mødetilslutning som før Coronatiden.

Vi har endda i 2022 fået yderligere tilgang af medlemmer, så vi nu er ca. 335 medlemmer af Herreværelset, hvilket jo indikerer en meget stor interesse for vores arrangementer og ikke mindst for vores lille mandehule. Desværre giver mødelokalet en begrænset adgang til max. 80 deltagere pr. møde, og det er vi naturligvis meget kede af, men det bliver nok vanskeligt at få kommunen til at udbygge lokaliteterne udelukkende på grund af os – desværre. Så tilmelding til vores møder er efter ”først til mølle” princippet, men det fungerer også til de flestes tilfredshed.

Vi har lige afsluttet møderækken i 2022 med vores helt overdådige julefrokost (16. december) og ser nu frem til et helt nyt spændende og forrygende mødeår i Herreværelset. Måske du nu sidder og tænker, hvad er Herreværelset? og er det noget jeg kan bruge? Så læs lige videre.

Herreværelset er en aktivitet under Ældre Sagen her i kommunen, og som nævnt er der pt. ca. 335 medlemmer – alle herrer 65+ fra alle sociale samfundslag – og vi mødes og hygger os hver 2. fredag (fredage i lige uger) med god snak, hygge og det væsentligste; godt samvær, hvor der også bliver knyttet nye venskaber. Det hele bliver så krydret med et godt indlæg/foredrag, så der også er noget at snakke om hen over bordet under en god frokost, hvor også ”verdenssituationen” både lokalt og globalt lige bliver luftet – og ja, så kan foredragene jo også give et input til noget, man måske ikke kendte til.

Vi bliver rystet godt sammen, for placeringen ved bordene til møderne bliver fundet ved lodtrækning, hvilket medfører, at deltagere ”cirkulerer” fra møde til møde og på den måde kommer i kontakt med mange forskellige medlemmer og får nye impulser og venskaber. Det sikrer også, at der ikke bliver dannet faste ”her sidder vi” grupper til møderne, for det at lære andre at kende er jo et af formålene med Herreværelset.

Vi holder vores møder i Byens Hus, Egedalsvej 2 i Kokkedal fra kl. 11-14, og vi starter med kaffe, en lille fællessang (så er vi lige

som i gang), dagens foredrag/indlæg efterfulgt af en fælles frokost med 2 stk. meget lækkert velsmurt smørrebrød og dertil øl/vand.

Det koster selvfølgelig med både kaffe, foredrag og frokost, så vi har pt. sat deltagerprisen pr. møde til kr. 75, som man betaler ved mødetilmelding via Ældre Sagens bookingsystem. Prisen kan dog blive forhøjet ved særlige arrangementer og eller særlige foredrag, men så annonceres det i god tid i vores nyhedsbrev, der bliver udsendt som et referat fra det seneste møde.

Vi har igennem 2022 haft rigtig mange gode og spændende foredrag/indlæg om historiske begivenheder, dramatiske oplevelser, underholdning og meget mere – og naturligvis også det årlige borgmesterbesøg, hvor borgmesteren kommer og svarer på spørgsmål fra Herreværelsets medlemmer. Alle disse spændende arrangementer, kombineret med det sociale samvær, er nok årsagen til, at vi nu har så stort et medlemsantal – og der er ikke noget, der tyder på, at det ikke bliver større. Men der er heller ingen tvivl om, at det må være baseret på et ønske og behov for pensionerede mænd at kunne mødes i et specifikt mandeforum.

2023 bliver også et spændende møde-år i Herreværelset. Der er allerede nu aftalt indlæg/foredrag for alle mødedagene i 1. halvår 2023. Lidt nysgerrig? Så kan du allerede nu læse om de kommende møder i Herreværelset ved at søge i din browser på ”aktuelt i Ældre Sagen Fredensborg” og herefter klikker på resultatet. Så kommer du direkte ind på siden, hvor du finder Herreværelsets mødekalender for 1. halvår 2023. Bl.a. kommer borgmesteren igen på besøg. Vi skal høre om Danmark i 1960’erne, om jødernes flugt over Øresund, om illusionisten Truxa, Holger Danske modstandsgruppen og bohemen og visedigteren Sigfred Pedersen – altså et meget alsidigt mødeprogram.

Som medlem er du altid velkommen i Herreværelset. Vi betaler ikke kontingent, men som tidligere nævnt betaler du en deltagerpris pr. møde – og tilmelding til møderne er helt frivillig. Hvis du ønsker at være medlem af Herreværelset og modtage vores nyhedsbreve, så skriv til os på herrevaelset@fredensborg-aeldresag.dk og anfør dit navn og dit medlemsnummer i Ældre Sagen og også gerne din adresse.

Godt nytår til alle og vel mødt i Herreværelset.

■ 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



Strandvejens Optik tilbyder
Ældre Sagen Fredensborg
15% rabat ved køb af briller.*

Strandvejens
Optik

dine personlige briller

Humblebæk Strandvej 52 Tel. 4916 8228
kontakt@strandvejensoptik.dk

*Gælder 2022 ud og kan ikke kombineres med andre rabatter og tilbud.



Arkivfotos fra tidligere ture: Bent Kallmose

Trolden i Ravnsholt Skov

Onsdag den 26. april

Vi mødes på Kokkedal Station kl. 08.50, hvor vi tager bus 500S til Birkerød Station kl. 09.01.

Fra Birkerød Station tager vi S toget til Allerød Station, hvorfra vi går 2 km til skoven, hvor vi leder efter Trolden, der har en hale på 124 meter, så der er plads nok til at indtage den medbragte mad og drikke.

Turen gennemføres uanset vejret.

Tilmelding ikke nødvendig.

Husk mad og drikke.

Yderlige oplysninger hos:

Marianne og Leif Ryom

42 31 00 83

Leif.ryom@gmail.com

Mogens Juhl Christensen

22 81 29 06

Solvej18@mail.tele.dk

En Tur Ud i Det Blå

Onsdag d. 24. maj

Vi mødes kl. 09.30 på parkeringspladsen ved Nivå Centret, hvor vi fylder vores biler op og kører 09.40 til Hansens vidunderlige univers, som han begyndte at opbygge sidst i halvfjersene. Igennem årene har han hentet frø og planter rundt om i verden. Det er blevet til en meget stor have med mange rhododendron og træer. Det er Hansen, der har doneret alle de mange nye rhododendron til haven på Nivågårds Malerisamling for nogle år siden. Der har ca. 12 kilometer sti i haven. Vi skal ikke gå dem alle men få en fornemmelse af, hvor meget arbejde der er lagt i at lave den have. Husk gode sko.

Turen gennemføres uanset vejret.

Tilmelding ikke nødvendig.

Husk mad og drikke.

Yderlige oplysninger hos:

Marianne og Leif Ryom

42 31 00 83

Leif.ryom@gmail.com

Mogens Juhl Christensen

22 81 29 06

Solvej18@mail.tele.dk

Hørsholm Begravelsesforretning

et mindeværdigt sidste farvel

Vi er altid at træffe på telefon 45 86 02 49

info@bedemandsforretning.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

PS: Der tages forbehold for ændrede bus-tider. Du opfordres til at se på hjemmesiden for evt. ændringer.

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

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 opsiges 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 forsikringselskab omfattet af Garantifonden for skadesforsikringselskaber.



*Overskud
til hinanden*



KÆRE ALLE REJSEVENNER

Først vil vi præsentere vores nye medlem i rejsegruppen: Anne Toftager-Larsen. Anne har tidligere haft sit eget rejsebureau og har nu indvilliget i at indgå i gruppen og hjælpe os og jer til nye spændende rejsemål. Vi glæder os til samarbejdet med Anne.

Vi er nu ved at være tilbage til det normale, hvor at rejse igen bliver noget vi har lyst til.

Fredensborg Ældresags Juletur 2022 til Hamburg var en rigtig dejlig oplevelse ifølge de tilbagemeldinger, vi har fået. Hotellet var fint, og Hamburg bød på fine julemar-

keder og god stemning. Indimellem blev der også tid til at få set lidt af Hamburgs seværdigheder.

Vi havde sådan glædet os til at besøge Holland til foråret, men det lykkes heller ikke i år. Det er stadig vores intention at kunne tilbyde en tur på kanalerne i Holland i foråret nu bare 2024.

I stedet har vi i foråret 2023, sammen med Vitus rejser, arrangeret en tur til Sverige, hvor vi med bus skal køre og sejle til Gotland, som byder på alt fra Kirker, smuk natur og får. Det håber vi, I har lyst til. Se annonce her i bladet

De bedste hilsner

Anne Toftager-Larsen, Bent Kallemose og Ingrid Dahlrot

Fredensborg december 2022

Altid med
dansktalende
rejseleder

Gode rejseoplevelser
i godt selskab – siden 1973

Vitus
REJSER I GODT SELSKAB

Gotland & Visby

I samarbejde
med
Ældre Sagen
Fredensborg

Oplev Gotland med Ældre Sagen

Gotland har utroligt meget at byde på, og på denne hyggelige busrejse skal vi opleve alle facetter af den naturskønne svenske ø. Glæd dig til at opleve UNESCO-seværdigheder, Ingmar Bergman og Asger Jorns sidste hvilested, frugtplantagen på Kattlunds Gård fra 1200-tallet, små fiskerlejer og meget, meget mere.

Vi skal bo i hovedbyen Visby, hvor du kan slentre ad snævre gyder og gennem gode handeleggader med butikker og caféer.

En dejlig forårsrejse i godt selskab.

AFREJSE: 1/5-2023

5 DAGE · 7.999,- pr. person

Tillæg for eneværelse 2.525,-
Obligatorisk administrationstillæg 89,-



INKLUDERET I PRISEN

- 4-stjernet bus, inkl. pladsreservation og WiFi
- 4 nætter på Scandic Hotel Visby
- 4 x morgenmad
- 4 x middag
- 2 x frokost
- Byvandring i Visby
- Busudflugter på Gotland
- Besøg på Smålands Glasmuseum (inkl. entré)
- Færgeoverfarter t/r
- Danskaltende rejseleder på hele rejse

PÅSTIGNINGSSTEDER

Fredensborg Station, Humlebæk Station øst (ved dagcentret), Nivå Station øst og Kokkedal, Plejecenter Egelund.

Seneste tilmelding: 1/3-2023



Vitus Rejser Telefon 33 14 65 66

Medlem af Rejsegarantifonden nr. 197

EN TÅGET TUR TIL SPROGØ

Endnu en gang fik Arrangementsgruppen gennemført en efterårstur til Sprogø. Det blev desværre en meget tåget forestilling, men de deltagende medlemmer fik alligevel en af de meget eftertragtede rundvisninger på den historiske ø.

Efter opsamlinger i kommunen, kørte vi mod Korsør. Der var stop for kaffe m.m. undervejs. I år startede vi med et besøg på det meget flotte søfartsmuseum i Korsør, hvor frivillige har sørget for, at man kan se historierne omkring de mange berømte færger, der sørgede for overfarten på Storebælt i en svunden tid, hvor Danmark var delt op i to dele.

I dag ville færgerne næppe kunne klare at transportere de mange tusinde køretøjer, der dagligt kører mellem landsdelene. Til gengæld må vi i dag undvære den "berømte" Storebæltskaffe på færgen.

Så kørte vi til Storebælt Camping, hvor vi spiste frokost i restauranten. Derefter gik turen til Sprogø med en lokal guide, der først viste rundt på den gamle del af Sprogø, hvor vi så pighjemmet (udefra), fyrtårnet, den gamle "post havn" og naturen. Bagefter kørte vi rundt på den nye del af Sprogø og fik meget at vide om broen og brobyggeriet. Inden vi kørte hjem, fik vi kaffe og lagkage i restauranten.

Arrangementsgruppen planlægger også at arrangere en tur til Sprogø i 2023, vi håber det lykkes.

Arrangementsgruppen
Bent Kallmose



JULETUR TIL HAMBORG 2022

Erling Vraa fortæller

Ældre Sagens juletur med Vitus rejser startede søndag den 27. november fra Fredensborg allerede kl. 06.05. Efter opsamling tre andre steder i kommunen gik det sydpå mod Rødby Havn. Vi samlede rejselederen op på Ølby Station, og så blev der serveret en kop kaffe på den videre tur. Turen fortsatte over vandet til Puttgarden. Undervejs fortalte rejseledere om de ting, som vi kørte forbi, bl.a. Skovtårnet ved Gissselfeld Kloster.

Efter et frokoststop fortsatte turen til Hamborg, hvor det blev til en byrundtur, hvor rejselederen igen var meget informativ. På rundturen fortalte rejselederen om det gamle kvarter omkring havnen, bl.a. Sct. Pauli og Reeperbahn. Vi var også forbi Miniature Wonderland og Elbphilharmonien, der er bygget ovenpå et tidligere kakaolager på havnefronten.

Vi blev sat af ved nedgangen til den tunnel, der går under Elben i Alter Elbtunnel.

Vi kørte i en kæmpe elevator, der både fragtede personer og cyklister.

Undervejs gennem tunnelen var der en masse mosaik på væggene og tunnelen var ren retro. Vi kørte derefter til hotellet, hvor vi blev indkvarteret i fine, store og rene værelser.

Rejselederen gik, for dem, der havde lyst, en tur til julemarkedet ved rådhuset. En tur på 1,2 km. Det bl.a. af hensyn til dem, der kunne være lidt usikre på ruten.

Efter en god nats søvn var vi klar igen, og turen gik tilbage til havnen, hvor en havnerundfart ventede. Desværre guidet på tysk, men vores rejseleder oversatte på bedste vis.

Hamborg er den tredjestørste havn i Europa. Kæmpe store containerbåde, et stort værft og meget mere. I dag var det en tur rundt om Elbphilharmonien, som blev indviet i januar 2017. Efter aftale blev vi, der ønskede det, sat



af ved Miniature Wonderland, hvor vi brugte en del af eftermiddagen og fik lidt frokost. Fantastisk spændende sted at besøge.

På turen til julemarkedet ved rådhuset kom vi forbi Sankt Nikolaj Kirke, der blev sønderbombet i 1943. Kun Tårnet og en del af kirkeskibet stod tilbage som et vartegn på en tid, der forhåbentligt aldrig vender tilbage. Nu var vi på julemarkedet, hvor julemanden fløj i sin kane henover markedet. Lidt Glühwein var med til at mildne vores sind (der skulle ikke så meget til). Vi var milde i forvejen.

På turen hjem kørte vi til Lübeck, hvor rejselederen havde planlagt en byrundtur på ca. 2,2 km. Der blev orienteret om byporten, Holstentor, rådhuset med våbenskjoldene, det 700 år gamle Helligåndshospital og den store gotiske Mariakirke. Man har ikke været i Lübeck uden at have besøgt Niederegger Marcipan – et slaffenland med søde sager. En god kop kaffe og et stykke lagkage – mums.

Tilbage i bussen og på indkøb ved Flegård i Burg, inden vi vendte næsen hjemad efter en meget hyggelig tur med 25 glade pensionister fra Fredensborg Kommune. Tak til Per Graugaard, der var rejseleder og for god information undervejs og stor tak til Ole, der kørte bussen på en sikker og behagelig måde.





Imam Ali Moské

Mandag den 27. februar kl. 14.00

Vibevej 25-27, 2400 København NV

Rundvisning i Imam Ali Moské.

Vi bliver guidet rundt i moskéens forskellige rum og får undervejs information om moské-byggeriet, introduktion til Islam og indblik i, hvorledes moskéen bliver benyttet til dagligt. Der vil ligeledes være tid til at få besvaret spørgsmål.

Regler for besøgende:

- Hovedbeklædning for kvindelige besøgende samt dækkende og ikke tætsiddende tøj for begge køn er påbudt.
- Ingen bandeord, råb eller uanstændigt sprog.
- Fordeling af køn under fællesbøn kan forekomme.
- Alle besøgende bedes huske at tage sokker på. Fodtøj er ikke tilladt inde i moskéen.
- Der må gerne tages billeder, dog ikke af individer da der kan være nogle, der ikke ønsker at blive filmet.
- Af religiøse årsager er der ingen fysisk kontakt med det modsatte køn i moskéen (fx. at give hånd, kram osv.)

Et besøg varer 1-1½ time alt afhængig af, hvor spørgelystne I er.

Deltagerpris inkl. guide: 60 kr.

Max. 29 deltagere.

Mødested på adressen uden for moskéen 10 min. før.

Tilmeldingen kan kun ske på hjemmesiden fra 7. februar kl. 9.00 til og med 16. februar.

Kontaktperson:

Lise Huusom

61 70 54 80



Wally and Whiz

Torsdag den 23. marts kl. 11.00

Rugmarken 35A, 3520 Farum

Det var en flaske solbærsaft, en pose vegansk stivelse og lidt citronsyre fra det lokale supermarked, der som det første røg i gryden hjemme i køkkenet hos grundlæggeren Kristian Them Hansen, og han udviklede det, vi kalder dansk vingummi. En vingummi, som dufter og smager af de naturlige råstoffer, de er skabt af. I efteråret 2015 sendte Wally and Whiz sin første ordre af sted - og nu kan du finde de små firkantede vingummier i mere end 800 butikker og i omkring 30 lande.

Vi skal på rundvisning i virksomheden, som varer ca. 1 time, og vil også blive budt på lidt lækkerier fra deres sortiment.

Deltagerpris: 240 kr.

Max. 24 deltagere.

Mødested på adressen ca. 10 min. før.

Tilmelding kan kun ske på hjemmesiden fra 7. februar kl. 9.00 til og med 21. februar.

Kontaktperson:

Marianne Jørgensen

49 14 75 73



CopenHill / Amager Bakke

Tirsdag den 18. april kl. 11.00

Vindmøllevej 6, 2300 København

En guide fører os til toppen af Amager Bakke via elevator.

Her fortæller guiden om projektet, arkitekturen, udfordringer, visioner, generelle røvehistorier om byggeriet de seneste 10 år mm.

Efterfølgende går vi i samlet flok ned af taget på Amager Bakke.

Undervejs vil vi opfordre gruppen til at stille spørgsmål, de måtte ligge inde med.

Turen tager 45-60 min.

Vi opfordrer til, man klæder sig efter vejret og har gode sko på, da rundvisningen foregår udendørs.

Deltagerpris: 200 kr.

Max. 100 deltagere.

Mødested på adressen 10 min. før.

Tilmelding kan kun ske på hjemmesiden fra 7. februar kl. 9.00 til og med 4. april.

Kontaktperson:

Solveig Simonsen

49 14 60 08

**Alle tilmeldinger skal ske på
www.aeldresagen.dk/fredensborg**



Skibsklarerergaarden

Torsdag den 11. maj kl. 11.00

Strandgade 91, 3000 Helsingør

Museet er Helsingørs bedst bevarede købmands-og skibsklarerergaard fra sundtoldstiden, og den blev fredet i 1918.

Huset blev bygget i 1580 som et baghus til Stengade 78, men er i sin nuværende form fra 1780 og de følgende årtier. I stueetagen er der butik og skibsprovanterings-forretning grundlagt af købmand Christian Simmelkier, og inventaret stammer fra den tid. Det er Danmarks ældste bevarede butiksmiljø.

Ved siden af butikken er der en skipperstue, hvor kaptajnerne hyggede sig med mad og drikke, mens de ventede på regningen fra Øresunds Toldkammer. På første sal er skibsklarerens private lejlighed genskabt, som et velstående borgerhjem i Helsingør så ud mellem 1790 og 1820.

Rundvisningen tager ca. 1 time.

Deltagerpris: 50 kr.

Max. 24 deltagere.

Mødested senest kl. 10.50 uden for museet.

Tilmelding kan kun ske på hjemmesiden fra den 7. februar kl. 9.00 til og med 26. april.

Kontaktperson:

Connie Christiansen

40 89 49 37



Kjøge Mini-By

Onsdag den 24. maj 2023 kl. 13.00

Strandvejen 101, 4600 Køge

Vi får en guidet rundvisning i Kjøge Mini-By. Det er en sjov og spændende oplevelse for alle, en oplevelse som bestemt appellerer til fantasien. Husene er tro kopier af de huse, der lå i Køge By i årene omkring 1865, men er bygget i størrelsesforholdet 1:10 af entusiastiske frivillige pensionister. Mange af Mini-Byens huse kan stadig ses og genkendes, hvis man går en tur i Køge By.

Når man besøger Mini-Byen, går man omkring i de arbejdende værksteder og kan forsikre sig om, at alt er hjemmelavet, det være sig mursten, teglsten, skorstene, tagrender, vinduer, døre og trapper.

Byen, som færdigbygget skal bestå af ca. 1.000 bygninger, er langt fra færdig, men med 685 bygninger på plads i december 2021 er den for alvor begyndt at tage form. I havnen kan man se en række modelskibe fra den tid. Man kan rigtig glæde sig over den akkuratse, der er lagt for dagen af alle de frivillige

Flere overdækkede terrasser med bænke, borde og stole gør det muligt at spise medbragt mad og drikke i læ og tørvejr. I caféen kan du købe øl, vin, vand, kaffe, is mm. Toiletter, inklusive handicaptilet, findes både i den gamle bygning samt i "Kaffehuset".

Rundvisningen tager ca. 75 minutter.

Deltagerpris: 80 kr.

Max. 29 deltagere.

Mødested på adressen 10 min. før.

Tilmelding kan kun ske på hjemmesiden fra 7. februar kl. 9.00 til og med 30. april.

Kontaktperson: Bent Kallemose

21 69 01 61

Foredrag om el-cykler



Ældre Sagen i Fredensborg afholder i samarbejde med GF Forsikring et foredrag om El-Cykler Onsdag den 10 maj 2023 kl. 14-16 Græstedgård, Græstedgårdsvej 1, Kokkedal

Alle er velkomne til at komme og høre om El-cykler, og samtidig få mulighed for at prøve en el-cykel.

Arrangementet er gratis, og der serveres kaffe.

Tilmelding:

Senest den 5. maj på

www.aeldresagen.dk/fredensborg

Med venlig hilsen

Michael Huusom

Tlf. 6166 2609

Falder du, eller er du bange for at falde?

Faldforebyggelsen i Fredensborg Kommune.

”Velkommen i Faldforebyggelsen. Du kan hænge din jakke på knagen og tage plads på stolen. Lad os starte med en snak. Vi kan forstå, at du er faldet flere gange inden for det sidste halve år og senest i sidste uge. Bortset fra ømhed og blå mærker er du sluppet relativt let fra dine fald... endnu.

Du er 65+ og synes faktisk, at livet har behandlet dig godt, men de sidste par år har været svære. Din balance er blevet en udfordring, og du føler dig usikker.

Når jeg spørger ind til dine fald, så står det lidt uklart. Måske det var den dårlige belysning, da du skulle på toilettet om natten? Måske faldet havde noget at gøre med det løse tæppe på dit stuegulv? Måske var det den diffuse svimmelhed, som af og til optræder hos dig, eller kunne denne svimmelhed relateres til de mange piller, du skal tage hver dag? Måske du faldt, da du skulle rejse dig fra din seng, eller måske du bare stod ret op og faldt? Uklarhederne og tvivlsspørgsmålene er mange.

Du oplever nu at være bange for at falde og er derfor holdt op med at gå til gymnastik og til foredrag i Ældre Sagen, ligesom det virker uoverskueligt at besøge dine børn og børnebørn”.

Kan du genkende dele af ovenstående historie fra dig selv eller fra nogle i din omgangskreds, så er du langt fra alene, og vores erfaring hos Faldforebyggelsen fortæller os, at vi kan hjælpe dig.

Hvad tilbyder vi i Faldforebyggelsen?

Hos Faldforebyggelsen tilbyder vi:

- Samtale og rådgivning
- Vurdering af hjem og omgivelser
- Udredning af balance og svimmelhed
- Træning – individuelt på center eller i hjemmet, samt holdtræning
- Vestibulær behandling og rehabilitering
- Viderehenvielse til øvrige tilbud eller yderligere udredning
- Opfølgninger

Hvem kan komme hos os?

Vi er klar til at tage imod dig, hvis du er 65+, du er hjemmeboende, og du oplever balancemæssige udfordringer, du lider af svimmelhed, eller du har været faldet og/eller er bange for at falde. Hvis du er ramt af demens, nogle neurologiske tilstande eller misbrug findes der andre tilbud i Fredensborg Kommune, som passer bedre til dig.

Hvordan kommer jeg til hos jer?

Du kan selv henvende dig til vores styringsenhed, hvis behovet for en afklarende samtale og/eller faldscreening skulle opstå for dig. Din egen læge kan henvise dig til os via Korrespondancemeddelelse (SE § 86.1), og hospitalerne kan henvise dig via Genoptræningsplan (SU§140) eller status skrivelse til kommunen (SE § 86.1).

Styringsenheden kan kontaktes på tlf.: 72 56 24 84

Hvad er Faldforebyggelsen?

I Faldforebyggelsen træner vi for at nedsætte risikoen for, at et fald skulle opstå for dig. Vi er tilknyttet to Fysioterapeuter, og vi er lokaliseret i træningsenheden på Øresundshjemmet i Humlebæk.

Vores opgørelse for de borgere, som har deltaget i et forløb hos Faldforebyggelsen i det indeværende år, viser at:

- 95 % af borgerne føler sig i nogen eller høj grad mere sikker i daglige gøremål
- 97 % af borgerne er tilfredse eller meget tilfredse med forløbet
- 87 % af borgerne ændrer deres daglige trænings- og aktivitetsniveau i høj eller nogen grad
- 84 % af borgerne føler sig mindre nervøse for at falde

Når du først er faldet én gang, og/eller du er bange for at falde, så øges risikoen for at falde igen. Hos Faldforebyggelsen er vi klar til at hjælpe dig og borgere, som har det ligesom dig.

Vi glæder os til at se dig.

Faldkonsulent, Fysioterapeut, Kristian Holm Ryby
Cand.scient.san. Fysioterapeut, Pia Tvorup Christensen



Om Forebyggelsesrådet

Forebyggelsesrådet i Fredensborg Kommune udarbejdede i 2019 en stikprøveanalyse for fald blandt kommunens ældre (65+-årige) for at belyse problemets omfang. Ud af kommunens ca. 9.500 65+-årige svarede 1.569 på spørgeskemaundersøgelsen. Resultatet på stikprøven viste bl.a., at hver tredje 65+-årig var faldet inden for et år, og næsten hver anden 80+-årig var faldet inden for et år - nogle flere gange på et år. De typiske skadeskonsekvenser heraf viste sig at være knoglebrud, forstuvninger og hovedskader.

Med afsæt i denne faldopgørelse prioriterer og fokuserer Forebyggelsesrådet i Fredensborg Kommune på at forebygge disse fald. Igennem Forebyggelsesrådets meningsfulde og afgørende arbejde opstod Faldforebyggelsen – først som et projekt og i dag som en fast forankret del af Træning- og rehabilitering i Fredensborg Kommune.

VELKOMSTHILSEN FRÅ BORGER- RÅDGIVEREN



- Af borgerrådgiver i Fredensborg Kommune, Thomas Lorentzen

Efter den fine velkomst på bestyrelsesmøde i Ældre Sagen i Fredensborg vil jeg med denne artikel præsentere mig selv samt borgerrådgiverfunktionen i kommunen. Derudover vil jeg med udgangspunkt i en case gerne give et eksempel på et område, som indgår i funktionen, og som er kommet til at optage mig mere og mere gennem det seneste halve år.

Jeg hedder Thomas Lorentzen og er 41 år. Jeg er jurist fra Københavns Universitet i 2009 og har blandt andet arbejdet i anklagemyndigheden hos Sydsjællands og Lolland-Falsters Politi samt en del år i Københavns Kommune. Mine faglige interesser har altid kredset om offentlig ret og i særdeleshed emner som retsfilosofi, forvaltningsudøvelse og retssikkerhed. Således finder jeg det meningsfyldt, at jeg nu er borgerrådgiver. Herefter virker det nærliggende at stille spørgsmålet; ”hvad laver en borgerrådgiver så?”

Jeg vil i det følgende forsøge at komme med et svar på spørgsmålet, om end det ikke er helt så nemt, som det måske lyder!

For det første er det ikke en funktion, som er velbeskrevet hverken i lovgivning eller øvrige kilder. Formålet er i vid udstrækning at have en uvildig til at stå vagt om retssikkerhedsmæssige værdier, især på vegne af de mest sårbare borgere. Folketingets Ombudsmand tjener i nogen grad som et forbillede, om end funktionen som borgerrådgiver er mere tilpasset det nære demokrati i kommunen.

Muligheden blev lovfæstet i 2008, og det efterlader den enkelte kommune valgfrihed til at vælge mellem en borgerrådgiver ansat på traditionel vis i administrationen, eller en uvildig borgerrådgiver, som refererer direkte til byrådet. Derudover sker den enkelte arbejdsbeskrivelse lokalt gennem udarbejdelse af vedtægter. Jeg vil ikke her knytte flere bemærkninger til de tekniske elementer i konstruktionen, men blot fremhæve, at Fredensborg Kommune heldigvis har valgt den uvildige (og efter min mening rigtige) variant.

På den baggrund vil jeg forsøge at definere, hvad jeg ser som mine primære opgaver, samt hvordan de skal udmøntes. Min opfattelse er, at

hovedformålet må være at sikre, at borgerne og andre interessenter mødes og behandles af kommunen på en respektfuld, forvaltningsmæssig og legalt forsvarlig måde.

Det kan lyde simpelt, men forekommer at være en proces med mange komponenter. Og en kæde er som bekendt ikke stærkere end sit svageste led. En tilstrækkelig og ambitiøs kvalitetsstandard kræver blandt andet, at kommunens myndighedsudøvelse, sagsbehandling og øvrig administration sker efter gældende ret på alle relevante områder. Samtidigt skal denne forvaltning ske i overensstemmelse med administrative og politisk vedtagne standarder samt på en i øvrigt hensigtsmæssig måde. Det sidste led handler for mig meget om at se, hvordan kommunen møder borgerne i kontakten og ikke mindst lytter til og inddrager dem, som de hovedpersoner, de ofte er.

For bedst muligt at fremme dette formål har jeg identificeret tre forskellige opgaver:

1. Først og fremmest skal borgerrådgiveren arbejde for at fremme en god og konstruktiv dialog
2. Dernæst skal borgerrådgiveren om nødvendigt føre tilsyn med administrationen
3. Endelig skal borgerrådgiveren yde konsulentbistand til kommunen på baggrund af 1 og 2

I forhold til konkrete sager er det uden tvivl den dialogfremmende opgave, der har fyldt mest for mig i det første halve år. Opgaven kan variere i omfang fra en enkeltstående videreformidling eller oversættelse af et budskab den ene eller den anden vej til mere langstrakte forløb med flere mæglingstilignende møder mellem administrationen og borgeren. Den gode dialog er en afgørende forudsætning for god sagsbehandling, og truslerne mod den gode dialog synes at være mange. Den mest ligestil handler om sprog og kommunikation, især på skrift. Mens de mere komplicerede udfordringer kan handle om faktiske og juridiske uenigheder, for mange aktører og kommunikation på kryds og tværs uden koordinering.

¹ www.borgerraadgiver.fredensborg.dk

Eksempel: En borger havde på kommunen modtaget vejledning omkring reglerne for udstedelse af kørekort, som han nu mente var den direkte årsag til, at han havde fået en bøde for at køre uden (gyldigt) kørekort og i øvrigt skulle op til køreprøve af samme årsag. Ad flere gange havde borgeren henvendt sig på kommunen for at få afklaret dette. Med henvisning til en vejledning fra Færdselsstyrelsen havde borgeren fået at vide, at der ikke var sket fejl fra kommunens side. Borgeren havde nærlæst vejledningen og mente, at hans sag ikke var omfattet heraf, men i stedet et tidligere gældende regelsæt. Han henvendte sig til borgerrådgiveren, fordi han oplevede, at kommunen ikke længere ville høre på ham.

Efter en nærmere undersøgelse viste det sig, at det hverken var reglerne i vejledningen eller den af borgeren fundne bekendtgørelse, der skulle anvendes på sagen. Det var i stedet en tidligere bekendtgørelse. Det krævede en grundig udlægning af sagens fakta, og resultatet blev det samme for borgeren. Han var stadig ærgerlig over at skulle betale og tage køreprøve, men han accepterede resultatet, idet han nu fandt trykthed i resultatets rigtighed.

Eksemplet er kun ét blandt flere, jeg har set i mine første 6 måneder. Denne observation har i høj grad skærpet min interesse for begrebet "procesretfærdighed". Det vil være kendt for de fleste, at god forvaltning ofte kommer til at handle om at følge loven samt at praktisere god forvaltningsskik. Men mine erfaringer fortæller mig, at der er mere at hente, hvis man supplerer denne tankegang med et nærmere kig på processerne set fra borgerens perspektiv. Det vil føre for vidt at forsøge en videnskabelig definitionen af begrebet, hvorfor jeg i stedet vil bruge et par ord på at adskille procesretfærdighed fra god forvaltningsskik i øvrigt. Hvis man gerne vil læse mere om procesretfærdighed, angiver jeg et par kilder .

God forvaltningsskik er en objektiv standard og handler om myndighedens egen retfærdighedsvurdering ud fra gældende praksis. Procesretfærdighed er naturligt beslægtet hermed, men handler mere om den subjektive opfattelse hos modtageren. Og hvornår oplever en borger så retfærdighed? Er det ved den materielle rigtige afgørelse i en given sag?

Handler det om at få ret eller blive venligt behandlet? Eller er det en blanding af det hele?

For mig at se er procesretfærdighed et mere omfattende begreb end god forvaltningsskik, idet jeg oplever denne som netop en blanding af både objektive og subjektive kriterier. Med eksemplet ovenfor in mente vil jeg fremhæve, at afgørelsen forblev den samme under hele forløbet. Imidlertid fandt borgeren en fejl i argumentationen hos kommunen og oplevede sig efterfølgende fravalgt og måske endda en smule ignoreret. Først efter en ny proces (med samme resultat, som var ugunstigt for borgeren) fandt sagen sin slutning. Populært sagt kan man sige, at processen for mange vil være vigtigere end resultatet.

Jeg er klar over, at det er en markant konklusion at drage på baggrund af ét eksempel, men forskningen på området (se eksempelvis artiklen under fodnote "2") understøtter tesen. Og jeg må sige, at jeg oplever det som et hovedspor hos mange af de borgere, jeg har talt med gennem årene i offentlig tjeneste. De fleste borgere kan godt forstå, at de ikke altid kan få medhold, en ansøgning imødekommet og så videre. De kan også forstå, at en del af kommunens arbejde handler om at bruge skatteydernes penge på en legal og hensigtsmæssig måde, uanset om det måtte medføre en konkret ulempe for den enkelte. Hvad borgerne omvendt ikke kan (og ej heller burde) forstå er at blive mødt med andet end den størst mulige adgang til at blive hørt samt mødt med tillid og respekt af en neutral repræsentant for den offentlige forvaltning.

Det har i nogen grad overrasket mig, hvor mange af mine sager, der har elementer af manglende oplevet procesretfærdighed, og det vil være et stærkt fokus fra min side i den kommende periode.

Således en hilsen og nogle refleksioner fra min side efter et spændende og lærerigt halvt år i stillingen som borgerrådgiver. Jeg glæder mig til at fortsætte arbejdet og forhåbentligt være med til at sætte en ambitiøs dagsorden for den videre udvikling. Jeg hører med glæde fra jer, uanset om det drejer sig om artiklen, en konkret sag eller noget helt andet. Mine kontaktoplysninger findes i boksen nedenfor.

**Borgerrådgiver Thomas Lorentzen træffes på telefon 72 56 21 95
eller på borgerraadgiver@fredensborg.dk**

Hvis du sender følsomme oplysninger, vil jeg henvise til
at bruge digitalpost på borger.dk og attestere til "borgerrådgiver"

Se mere på: www.borgerraadgiver.fredensborg.dk

²"Procesretfærdighed – det er også måden, der tæller", Lin Adrian, Juristen nr. 3, 2013, p. 107-116.

³"Empirical evidence for the role of perceived procedural justice in citizens' reactions to government decisions and the handling of conflict" Utrecht law review, Volume 10, issue 4, 2014, www.utrechtlawreview.org/index.

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. 25. april kl. 15.00-17
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 den 21. april på

www.aeldresagen.dk/fredensborg

Med venlig hilsen

Michael Huusom

Tlf. 6166 2609

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 21. marts kl. 15-17
Græstedgård
Græstedgårdsvej 1, Kokkedal

Her vil Rosa Tomsen gennemgå arvereglerne sammen med andre gode råd og praktiske gøremål.

Tilmelding:

Senest den 17. marts på

www.aeldresagen.dk/fredensborg

Med venlig hilsen

Michael Huusom

Tlf. 6166 2609

Har du det rigtige Teleabonnement



Der er mange penge at spare, ved at have det rigtige abonnement.

Tirsdag d. 9. maj kl. 15-17
Græstedgård,
Græstedgårdsvej 1, Kokkedal

Fastnet.nu vil gerne informere om de forskellige teleydelser og nyheder. Blandt nyhederne er at flytte sit fastnet nummer på mobil. Det er fleksibelt og meget billigere.

Skal vi gennemgå dine abonnementer, så tag din telefonregning med. Så kan vi beregne, hvor mange penge du kan spare.

Erfaringer viser, at du kan spare fra 1.000 kr. til 2.500 kr. pr. år!

Meld dig til temamødet og tag din telefonregning med – så finder vi sammen det perfekte abonnement til dit behov.

Vel mødt!

Tilmelding:

Senest den 4. maj på

www.aeldresagen.dk/fredensborg

Med venlig hilsen

Michael Huusom

Tlf. 6166 2609

Aktiviteter

Ældre Sagen Fredensborg Kommune foråret 2023

ÅRSMØDE

Sæt **KRYDS** i
Kalenderen nu...

Torsdag den
9. marts kl. 18.30

i Rådhuskælderen på Fredensborg rådhus

Husk dit medlemsbevis
Med venlig hilsen bestyrelsen

Social • Humanitære

Motion

Spil • Sprog • Kultur

Kreativ

IT

Et seniorliv rummer masser af muligheder...

Vil du blive boende eller flytte til noget mindre? Er du på udkig efter en lækker andelsbolig? Hvordan vil du bo, når du bliver senior?

Vi hjælper dig med at få overblik over mulighederne og lægge en boligplan!



NIVÅ · KOKKEDAL
TLF. 49 14 14 49

home

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?

Vibeke Brix

51 72 61 61

v.brix@webspeed.dk

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.

Lennart Dahlrot

52 39 25 20

lennart.dahlrot@mail.dk

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 kr. for 2 stykker smørrebrød, et glas hvidvin, en øl eller en vand. Man tilmelder sig senest mandag i den uge, hvor mødet afholdes. Tilmelding på Ældre Sagens hjemmeside: www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/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

Demensaflastning

Det kan være en stor sorg at have et menneske, der er ramt af demens, i familien. Samtidig er det for mange også rigtig hårdt arbejde, og man kan føle sig alene. Ældre Sagens frivillige demensaflaster tilbyder at give dig en pause og et tiltrængt åndehul. Demensaflasteren er sammen med den demensramte og hyggesnakker, går ture eller hvad der passer jer bedst. Hvis du vil have en demensaflaster så kontakt

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

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 utryg 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 er 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

Høreapparatbruger?

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.

Kirsten Vedum,

Kontaktperson Kokkedal/Nivå

30 54 54 51

kirsten.vedum@gmail.com

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 skal være et frirum for mænd med forskellige holdninger og baggrund. Vi mødes et par gange om måneden - lærer hinanden at kende og fremfor alt hygges os.

Lad os mødes i Herreværelset, tage en snak om, hvad vi kan bruge det til, hvad vi kan bidrage med. Lad os høre om dine hobbies. Din have eller din madlavning. Vi er alle modne mænd og ved, at en sund latter forlænger livet med en dag.

Det er gratis at deltage, men hvis du ønsker 2 stk. smørrebrød, en øl eller vand koster det fra 75 kr. Tilmelding på Ældre Sagens hjemmeside: www.aeldresagen.dk/fredensborg

Erling Vraa

26 18 17 16

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 seniormotionsholdspil. 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.

Torben Hansen

26 24 07 46

toppen11@hansen.mail.dk

Gymnastik Fredensborg

Fredensborg Hallen, Kastanievej, Fredensborg

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

Opvarmning, styrke- og balancetræning, slutter med afspænding.

Bodil Hansen

60 60 12 48

bodil@hehoha.dk

Grete Langvad

23 84 30 12

gla@live.dk

Jane Hald

25 75 36 31

Eva Thiedeke

51 16 07 03

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

Gymnastik med musik Kokkedal

Tirsdag kl. 9.30-11.30

Gymnastik med musik Kokkedal

Tirsdag kl. 9.30-11.30

Sjov og hyggelig motionsgymnastik til rytmisk musik på Karsemosegaard.

Søren H. V. Jensen

51 52 43 40

sojensen.jensen@gmail.com



Niverøddyreklinik

DEN BEDSTE BEHANDLING AF DIT KÆLEDYR

Dyrlæge Gitte Nicolet | **Telefon 4914 27 74**

Niverød Kongevej 5B | 2990 Nivå

kontakt@niveroeddyreklinik.dk

Aktivitetscenteret Egelunden



Kære pensionister, førtidspensionister og efterlønsmodtagere.

Styrk dit sociale netværk, med daglige aktiviteter, ture og gode oplevelser....

Vi ses i aktiviteten på Egelunden.

Åbent hverdage 9.00 - 15.00

Egedalsvænge 17 • 2980 Kokkedal

tlf. 72 56 58 86

Gymnastik Kokkedal

Torsdag kl. 9.30-11.30

Torsdagsholdet Karsemosegård, gå og stå. Hyggelig og varierende gymnastik. Vi skal op at stå. Det vil sige der bliver også stolemotion. Man kan lave rigtig meget på en stol, også få sved på panden. Boldspil og dans vil der også være indimellem. Vi slutter af med en halv times socialt samvær, hvor vi synger et par sange.

Birgit Frank-Nielsen

49 14 76 59

bfranknielsen@gmail.com

Søren H. V. Jensen

51 52 43 40, sojensen.jensen@gmail.com

Gymnastik-Bedre Balance Kokkedal

bevægelokalene, Egedalshallen, Holmegårdsvej 3

Tirsdage kl. 13.30-15

Balance, smidighed, bevægelighed og muskelstyrke. Øvelserne er siddende, stående og på gulv. Øvelserne giver bedre mulighed, for at rejse sig op efter fald.

Linda Jensen

20 11 34 89, Linda.Kokkedal@gmail.com

Gymnastik Kokkedal

Bevægelokalene, Egedalshallen, Holmegårdsvej 3

Onsdage kl. 12.20-13.50

Smidighed, muskelstyrke, koordination og balance. Fællesaktivitet efter gymnastikken én onsdag om måneden.

Erik Daugaard Jensen

27 23 64 95, erik@daugaardjensen.com

Henry Angelo

20 10 51 06, henry@angelo.dk

Petanque Nivå

Valmuens Kvarter ved Fælleshuset, Tingstedet

Mandage og fredage kl. 14-16.30

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

Busholdepladsen, 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.

Jan Bodeholt

51 41 52 02, janusholt@gmail.com

Du skulle da lære os at kende!



Kig forbi og se hvordan du kan gøre din dagligdag meget dejligere med hygge, læring og oplevelser. Samtidig får du vores eget blad med aktiviteter 3 mdr. frem.

Du kan også få brochurer på vores træning, pleje, demens, cafe, terapeuter etc.



**Mergeltoften 8
2990 Nivå
72565750**



Bridge, Fredensborg

Fredensborg Bibliotek,
Mødelokale C,

Er det længe siden du sidst har spillet bridge,
eller mangler øvelse, så kom og få genopfrisket
spillet

Tirsdage kl. 13-16

Lisa Christiansen

22 88 35 90

lisa67christiansen@gmail.com

Bridge, Humlebæk

Humlebæk Bibliotek, Salen,
Vi spiller hyggebridge

Torsdage kl. 13-17

Kaj Brix

49 19 23 41

Bridge, Kokkedal

Græstedgård, Kokkedal,

Mandage kl. 9.30-12.30

Tirsdage kl. 9.30-12.30

For let øvede

Jørgen Jacobsen

27 36 66 94

jkj@youseeme.dk

Bridge, Kokkedal

Græstedgård, Kokkedal

Mandage kl. 13-16.30

Hyggebridge uden undervisning.

Du skal have spillet før.

Michael Oluf Krüger

40 87 70 06

michael.kruger@yahoo.dk

Litteraturkreds, Fredensborg

Fredensborg Bibliotek, mødelokale B,

3. onsdag i måneden kl. 11.30-13

Vi mødes og debatterer en bog

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Litteraturkreds, Nivå

Privat

1. tirsdag i måneden kl. 14-16

Vi debatterer en bog.

Ebbe G. Pedersen

23 95 39 79

Ebbe.Pedersen@gmail.com

Grethe Larsen

49 14 36 25

gretelarsen@mail.dk

Litteratur, Kokkedal

Byens Hus, Egedal, Kokkedal

1. tirsdag i måneden kl. 13-15

Vi debatterer en bog

Ellen Kure

24 61 74 97

e.kure@icloud.com

Litteratur, Fredensborg

Privat

1. onsdag i måneden kl. 15-17

Vi mødes og debatterer en bog

Steen Frederiksen

48 48 08 85, 23 20 10 95

sf@sf-consult.dk



Italiensk for let øvede

Humlebæk Bibliotek

Onsdage kl. 13-15

Jens Bay

29 72 19 46

jenstraasdahl@gmail.com

Nivå Skole Syd lokale 25

Hver anden mandag i lige uger kl. 16-18

Cristina Tibo Hansen

tibo@hansen.mail.dk



Humlebæk Centret ved Derri Johannsen
49 19 04 18



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, Kokkedal

Hver 2. tirsdag i måneden kl. 14.30-16.30

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. Der synges efter Højskolesangbogen, 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

Til alle, der er vild med opera

2. torsdag i hver måned

kl. 14-18

Egedal Byens Hus, multisal

En operas handling, komponister mv,

Vivien Middelboe

29 88 51 03

vivienmiddelboe@hotmail.com

Whist, Kokkedal

Græstedgård, Kokkedal

Fredage kl 8.30-12

Dagny Nielsen

49 14 12 95

dagny.nielsen@youmail.dk

Bent Westen

49 19 15 00

bent@westen.dk

Wir singen, Seit 2003

Privat hjem

Mandage kl. 13-16

Vi er altid glade for nye sange, men KUN hvis du kan synge på tysk

Ring til mig og vi finder ud af det.

Ilsemarie Dam

60 62 39 76

ilsemarieberg@gmail.com

L'hombre i Kokkedal

Græstedgård, Kokkedal

Onsdage lige uger kl. 13-16

For begyndere og let øvede

Steen Vestergaard Andersen

49 14 51 03

svadk@mail.tele.dk

Engelsk, Kokkedal

Torsdage kl. 12.15-14-15

Græstedgård Kokkedal

Konversation

Karin Sahlertz

26 14 21 38

karinsahlertz@hotmail.com

Slægtsforskning, Fredensborg

Fredensborg Bibliotek

Tirsdage lige uger kl. 13-16

Ikke undervisning, men hjælp til at komme i gang

Flere deltagere ønskes

Bent Westen

49 19 15 00

bent@westen.dk

Slægtsforskningsgruppen i Kokkedal

Græstedgaard, Græstedgårdsvej 1, Kokkedal

Tirsdage i ulige uger kl. 13-15

Der gives ikke undervisning, vi hjælper hinanden med de udfordringer, der opstår, når vi dykker ned i slægtens historie på godt og ondt

Ove G. Kristensen

30 60 39 70

ogkriste@outlook.dk

Bliv løbende orienteret

- tilmeld dig til vort nyhedsbrev på hjemmesiden
www.aeldresagen.dk/fredensborg

Du finder tilmeldings linket nederst på siden

Velkommen til Lindehuset

Stedet for aktive pensionister, førtidspensionister og efterlønsmodtagere.

Her mødes vi til hyggeligt samvær i cafeén og til forskellige aktiviteter, der skaber gode fællesskaber.

Mandag-torsdag 9-16 – Fredag 9-15

Kom og hent vores 3 mdr's program



Vi glæder os til at se dig i Lindehuset
Jernbanegade 28B, 3480 Fredensborg
Tlf. 72562764, lindehuset@fredensborg.dk
www.fredensborg.dk/borger/senior-og-pension/dagtilbud

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

Håndsyet patchwork

Græstedgård

Fredag i lige uger kl. 13-16

Ingen undervisning. Vi inspirerer hinanden og hygger os med vores håndarbejde. Medbring selv materialer.

Andet håndarbejde kan også medbringes.

Lydia Simonsen

30 26 53 94

lydia.kurt@youmail.dk

Kreativt værksted

Græstedgård

2. og 4. torsdag i hver måned kl. 9-12

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

Humlebæk Nørkleklub

Strik til Røde Kors

Humlebæk 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 strikkesøj, 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 strikkesøj, 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



autonom aps



- 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 Winning på 40 83 70 32,

marianne.winning@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

Preben Hostrup Christensen

25 77 93 54

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 Winning

40 83 70 32

marianne.winning@gmail.dk

Eventuelle opdateringer vil fremgå af

hjemmesiden

Kære medlemmer

VIGTIGT! HUSK AT INFORMERE SEKRETARIATET

Jeg vil meget gerne bede jer om at oplyse

- ændringer/sletninger af fastnettelefonnumre,
- nye eller ændrede telefonnumre på mobiltelefon
- ændring eller ny mailadresse

så jeg kan være med til at opdatere oplysninger i Ældre Sagens database, hvis vi fra bestyrelsen eller en aktivitetsansvarlig sender noget på mail eller ringer og der ikke kommer kontakt er det i dag meget svært at finde de nye oplysninger.

Adresseændringer får Ældre Sagen centralt fra Borgerservice men de når ikke frem til Ældre Sagen Fredensborg uden jeres hjælp.

I bedes sende – helst en mail, til jer der har mail eller en sms – med ændringerne, men i kan også ringe MEN så skal jeg sidde med papir og blyant klar. Og også gerne medlemsnummer, det gør det nemmere at finde dem i Ældre Sagen.

Med venlig hilsen:

Sekretariatsgruppen

Allan Frank-Nielsen

F: 49 14 76 59 / M: 22 13 90 35

afn2980@beskedboks.dk

DIN DÆK- OG FÆLGESPECIALIST:

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 IT-support og ansøgning om midler.
Forebyggelsesrådet



1. næstformand

Knud Birger Pedersen
21 24 00 60
knudbpdk@gmail.com

Bestyrelses-ansvarlig indenfor motion



2. næstformand

Ingrid Dahlrot
23 74 82 43
Ingrid.dahlrot@gmail.com

Bestyrelses-ansvarlig indenfor rejser og seniorboliger



Bestyrelsesmedlem

Michael Huusom
61 66 26 09
michael@huusom.dk

Bestyrelses-ansvarlig indenfor vandgymnastik, foredrag, nye frivillige



Bestyrelsesmedlem

Allan Frank-Nielsen
49 14 76 59
Afn2980@beskedboks.dk

Sekretariats-ansvarlig



Bestyrelsesmedlem

Astrid Lyngsø
22 79 12 71
astridlyngsoe@gmail.com

Assisterer inden for det socialhumanitære område



Bestyrelsesmedlem

Flemming Thomsen
20 45 06 52
Flemming3480@gmail.com

Sekretær



Bestyrelsesmedlem

Ingrid Prehn
20 10 19 40
i.o.prehn@gmail.com

Bestyrelses-ansvarlig indenfor det socialhumanitære ÆSU-udvalg



Bestyrelsesmedlem

Bent Kallelose
21 69 01 61
bent.kallelose@gmail.com

Bestyrelses-ansvarlig for arrangementsgruppen og koncertgruppen



Bestyrelsesmedlem

Ulla Arnold
49 14 44 38
uearnold@gmail.com

Bestyrelses-ansvarlig for de kreative og Forebyggelsesrådet



Bestyrelsesmedlem

Louise Mehnke
51 23 22 51
Louisemehnke@outlook.dk

Lokal indfyldelse

SUPPLEANTER



1. suppleant

Vivien Middelboe
29 88 51 03
vivienmiddelboe@hotmail.com



2. suppleant

Jørgen Simonsen
20 19 30 59
3uvf@post.tele.dk



3. suppleant

Niels Søndergaard
40 52 27 89
niels@algon.dk

STABSFUNKTION



Webmaster

Bjørn Sandberg
61 30 29 80
Bjoern.sandberg@gmail.com

Ikke medlem af bestyrelsen



Kasserer

Henrik Nielsen
50 53 26 05
Henrik2980@gmail.com

Ikke medlem af bestyrelsen. Ansøgning om midler ÆSU-udvalg



Redaktør lokalbladet

Niels Mehnke
20 89 11 21
media@mehnke.dk

Ikke medlem af bestyrelsen



Lokalredaktør det sker

Leif Lau
20 83 20 27
Leiflau2@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 indenfor det socialhumanitære ÆSU-udvalg



Vågetjenesten blev Årets Ildsjæl: **INGEN SKAL DØ ALENE**

Vågetjenesten vandt prisen som årets ildsjæl i Frivilligcentret i et stærkt felt af syv nominerede. Første Viceborgmester Christian de Jonquieres råbte for med tre lange og tre korte hurraer med de berømte rullende rørene, der var konfettirør og alle jubledede over valget.

Formålet med Vågetjenesten er: "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." Det er en værdig vinder af prisen som årets frivillig. Der er døgnåbent.

Frivillig Fredag er en landsdækkende begivenhed, der sætter fokus på den enorme frivillighed, der er rundt om i Danmark og i særdeleshed også i Fredensborg Kommune. Tusind tak til alle jer der gør en forskel

hver eneste dag. Jeg bliver hvert år grebet af stemningen og nyder samværet med de mange frivillige ildsjæle, der yder en indsats for andre.

Borgmesteren hyldede de mange frivillige og nævnte også, at Frivilligcentret i et presset budget havde fået flere penge. Det var der stort bifald for.

Rigtig mange frivillige var mødt op i den velegnede Kulturstation i det gamle posthus i Humlebæk. Der var stuvende fyldt af foreninger og deres frivillige, en veloplagt borgmester Thomas Lykke Pedersen, flere udvalgsformænd og byrådsmedlemmer.

Tekst og foto: Per Frost Henriksen

Ansvarshavende redaktør

Niels Mehnke
media@mehnke.dk

Annoncer

Henrik Nielsen og Bent Kallelose
Se kontaktoplysninger på siden overfor
←

Oplag

6.400
Udgives 2 gange årligt
16. årgang

Deadline

Næste blad 1. juni 2023

Layout & opsætning

Sats & Tegn, Viborg
86 60 16 20

Tryk

Frederiksberg Bogtrykkeri A/S
38 34 11 44

LOFkurser.dk

viden

i bevægelse

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

FULD FART PÅ FORÅRET



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



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



Find din kreative side: Lær at male akvarel, kniple, sy, plantefarve eller binde smukke blomsterdekorationer. 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

