

# Ældre Sagen

2. halvår 2023



Køge Miniby  
Foto: Flemming Thomsen

FREDENSBORG KOMMUNE



# letsmove

Book gratis prøvetræning

☎ 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 særlige motionshold for seniorer, alle dage i holdplanen

## Tilbud for Pensionist

FIT kr. 349,- pr. md.

FIT+ kr. 399,- pr. md.

PREMIUM kr. 449,- pr. md.

eGYM eksklusiv Cirkeltræning

Nyhed!

eGYM+ Personligt mål

Døgnåben Fitness

Kondition og Fritræning

Nyt udstyr

+50 ugentlige Hold

Spinning Center

Reformer™ Center

Stretching og Yoga

Veluddannet personale

Dygtige instruktører

### EKSKLUSIV

- Styrketræning
- Konditionstræning
- Udstrækning
- Holdtræning

Opbyg og bevar et stort fysisk overskud ved regelmæssig styrke- og konditionstræning og få en god udstrækning

**eGYM**

# KÆRE MEDLEMMER AF ÆLDRE SAGEN I FREDENSBORG KOMMUNE



Erik Daugaard Jensen

## *Fra talerstolen på årsmødet i marts efterlyste jeg som formand et "generationsskifte"*

Vi i bestyrelsen ser gerne flere og yngre frivillige i alle dele af vores arbejde, også i lokalbestyrelsen. Relativt yngre, altså 😊. For at afdække baggrunden for dette følger lidt statistik. Vi har ca. 8.100 medlemmer, heraf er ca. 400 frivillige. Gennemsnitsalderen for medlemmerne er 73 år, og gennemsnitsalderen for de frivillige er 76 år! Så i takt med at nuværende frivillige holder op, har vi brug for nye frivillige i alderen 60-75 år.

Jeg er sikker på, at der blandt vores medlemmer findes en række kompetencer, som med fordel kan udnyttes. Set fra min stol kan jeg ønske mig nogle frivillige, der vil gå ind i det administrative arbejde og har lyst til at "gå i lære" i nogle af de stabsfunktioner, der ligger rundt om bestyrelsen, eller vil stille op til valget til selve bestyrelsen. Det er muligt at starte som "føl" med henblik på senere at kunne overtage arbejdet og ansvaret. Der kan

være tale om regnskabsfunktion, registrering af medlemmer, lokalestyring osv. Det er seriøst arbejde, vi taler om, men samtidig er der tale om et arbejde med stor arbejdsglæde og et i godt arbejdsklima. Vi arbejder, når vi arbejder, og vi hygger os, når der er tid til det.

Vi har også brug for yngre frivillige "i marken" med direkte kontakt til de ældre. Det kunne være inden for motionsområdet, besøgsvenner, vågetjenesten og IT kyndige. Også her er det muligt at starte som føl og så gradvist overtage mere og mere arbejde og ansvar.

Vi lever en tid med store omvæltninger og udfordringer. Vi har krig i Europa. Vi har stadig inflation, og hverdagen er presset økonomisk for de fleste ældre. Vi her i Ældre Sagen Fredensborg vil gerne bidrage til at tilværelsen kan blive bedre, sundere, sjovere, mere værdig og mindre ensom for mange af vores jævnald-

rende ældre. Det kan være ældre på plejehjem, som har brug for en hjælpende hånd, en køretur eller lidt venlig snak. Det kan være ældre i egen bolig, som har brug for hjælp til indkøb, til en gåtur eller måske bare lidt snak over en kop kaffe. Eller det kan være de mere raske ældre i kommunen, som gerne vil gå til gymnastik, anden motion, foredrag, på udflugter eller på rejser. Eller det kan være ældre, som bare har lyst til samvær med jævnaldrende under en form, som giver mening, og som er med til at bryde ensomheden. Så kom og vær med. Kom og deltag i nogle af vores mange tilbud, kom som frivillig eller kom som deltager.

Alle ældre i Fredensborg Kommune skal have et godt liv, hele livet. Støt op om Ældre Sagen Fredensborg.

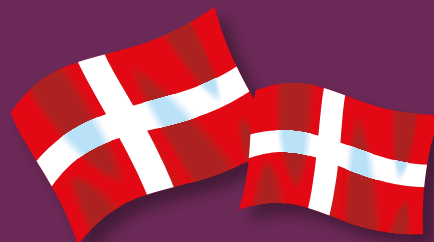
**Godt efterår alle sammen!**

**Erik Daugaard Jensen, Formand**



Egedal Byens Hus i Kokkedal, torsdag den 25. maj 2022.

# Så gik der endnu et år, og DAMEVÆRELSET er allerede blevet 5 år STORT TILLYKKE



83 glade og veloplagte Damer havde fundet vej til Egedal Byens Hus og blev budt velkommen af ligeså veloplagte Frivillige, der havde dækket op og skænket bobler i glassene.

Efter at Ingrid havde budt velkommen – spillede Katja og Katzsazzerne i 1 ½ time, og der blev danset. Vi sluttede med kaffe og jordbærtærte.

Tak til alle deltagere for at gøre dagen festlig og fornøjelig.





# 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



Christoffer la Cour Bentzon

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.



# Seniorbofællesskaber

Hvis du går med tanker om at bo i et seniorbofællesskab, så er der gode råd at hente hos Ældre Sagen.

I Ældre Sagen oplever vi en stadig stigende interesse for seniorbofællesskaber. Derfor har Ældre Sagen udarbejdet en guide om seniorbofællesskaber. Det er en samling af gode råd og vejledninger til dig, som går med tanker om at flytte til eller oprette et seniorbofællesskab. Der findes også en mindre pjece ”Kort og godt om Seniorbofællesskaber”. Du finder begge på Ældre Sagens hjemmeside.

Et seniorbofællesskab er karakteriseret ved at bestå af en række selvstændige boliger med eget køkken og bad med tilhørende fælleslokaler og -arealer. Typisk afgives en del af eget boligareal til de fælles anlæg. Beboerne, der som oftest er over 55 år og altid uden hjemmeboende børn, forpligter sig til varierende grad af deltagelse i fællesaktiviteter og vedligehold. Der findes ca. 300 seniorbofællesskaber i Danmark. Et seniorbofællesskab består af 8 til 92 boliger. De fleste er omkring 20 boliger. Boligerne er typisk 65-100 m<sup>2</sup> store. Gennemsnitlig alder ved indflytning er 65-70 år. Ventelister til eksisterende bofællesskaber er på ca. 30 personer.

Undersøgelser har vist, at 93 % af beboerne i seniorbofællesskaber oplever øget livskvalitet, efter de er flyttet i bofællesskab. Boligformen forebygger ensomhed og holder den enkelte aktiv og i vigør i flere år end de, der bor alene. Vi ved også, at beboerne i et seniorbofællesskab har gjort sig mange overvejelser om, hvad det kræver at bo i et bofællesskab med alt, hvad der hører til af kompromisser, fysisk nærhed og hensyn til forskellige præferencer og ønsker. Med til drømmen om det stærke fællesskab (ud over boligen, mere tryghed og mulighed for en aktiv tilværelse) hører også nye udfordringer. Hverdagen i et seniorbofællesskab kan blive udfordret af konflikter og uoverensstemmelser mellem mennesker, der bor dør om dør og har mange fælles beslutninger at træffe. Derfor er det vigtigt, at man overvejer med sig selv, om man kan trives med en tilværelse i et seniorbofællesskab: ”Er du sikker på, at du er klar til denne livsform? Er du den type menneske, der får energi af tæt samvær med andre? Er du klar til at bidrage med det, der kræves, og hvor stor del af det forpligtende fællesskab er du indstillet på at deltage i?”

En undersøgelse fra Vive i 2019 viser, at jo ældre man bliver, jo mindre lyst har man til at flytte. Faktisk er det omkring 70 års-alderen, man ikke længere har så stor lyst til nyt. ”Vi bor jo så godt her, så hvorfor flytte?” Tænker mange, imens de stadig er friske. Og for flere bliver det med årene for svært at flytte, selvom man egentlig gerne ville – eller burde.



Den samme Vive undersøgelse viser også, at hver fjerde ”yngre ældre” (52-62 årige) nu overvejer at flytte. Så det lyder, som om der vokser en generation op, der er med på at flytte flere gange i modsætning til tidligere, hvor man blev boende, til man blev båret ud. Medvirkende årsag til denne ændring er den stigende efterspørgsel efter - og endelig også stigende udbud af - bofællesskaber.

Økonomien ændrer sig for de fleste pensionister, og det har afgørende betydning for, hvor man kan flytte hen, og boligmulighederne bliver også indskrænket i takt hermed.

For mange kan det være det fornuftige valg at flytte til noget mindre tidligere i den tredje alder, imens man stadig har kræfter og overskud til både flytning og tilvænnning til den nye bolig. Alle skal vælge det, der passer bedst til dem. Ældre Sagen anbefaler, at du tænker over, hvordan du vil bo.

**Med ønsket om en god sommer.**

**Louise Mehnke**

**Bestyrelsesmedlem, Ældre Sagen Fredensborg  
Seniorbofællesskaber**





# *Delikatessens*

## **Mad ud af huset**

Tlf. 48 40 09 84

[www.superbrugsenfredensborg.dk](http://www.superbrugsenfredensborg.dk)



*Fredensborg og Omegns Brugsforening*  
*Lokal siden 1892*

Super  
**Brugsen**

Humlebækvej 2  
3480 Fredensborg  
Tlf. 48 48 19 00





# BLADDISTRIBUTIONEN

I Ældre Sagen Fredensborg udkommer vores blad to gange om året, som regel sidste weekend i januar og sidste weekend i juli

Vi er ca. 8.100 medlemmer, fordelt på ca. 5.900 husstande i Ældre Sagen Fredensborg, og vi er så heldige at få vores blad leveret til døren af vores mange frivillige bladomdelere.

Hvis vi ikke havde dem, så skulle vi betale 48 kr. pr. postsendt blad. Det ville koste 48 kr. x 5.900 = 283.200 kr. pr. halvår = 566.400 kr. pr. år, og så tror jeg nok, vi ville være nødt til at sige farvel til vores dejlige blad. Derudover leveres også blade til bladets annoncører, vores byrådsmedlemmer, den kommunale administration, kommunens biblioteker, plejehjem, dag- og aktivitetscentre samt vores kontaktpersoner i Ældre Sagens Sekretariat. Dette bliver i alt til ca. 300 ekstra blade. Inden bladomdelingen får jeg tilsendt opdaterede medlemslister med tilhørende adresseetiketter fra Ældre Sagens Sekretariat.

Etiketterne fordeles til henholdsvis Fredensborg, Humlebæk, Kokkedal og Nivå.

Mindst en uge før bladomdelingen skal finde sted, afleverer trykkeriet 6.400 blade i min carport. Bladene fordeles nu i "3 bunker" og videreleveres efter aftale til henholdsvis Fredensborg, Humlebæk og Kokkedal/Nivå.

Bladomdelingen i Fredensborg tilrettelægges af Marie-Louise og Oscar Ekstrøm, i Humlebæk af Marianne Møller, og i Nivå/Kokkedal samarbejder de om tilrettelæggningen, hvor Dorte Westergaard og Ingeborg Vind Nielsen står for Kokkedal-området, og Nina Aagaard og Mogens Juhl står for Nivå-området. De udarbejder og ajourfører også alle bladruiterne i f.t. den nyeste medlemsliste. Adresseetiketterne sættes på bladene, som så pakkes rute-vis. Det arbejde får Nivå/



Kokkedal-bladgruppen hjælp til af Erna Schou, Vibeke Brix, Kirsten Holck og Sven Erik Andersen.

Efterfølgende henter bladomdelerne hver deres rute på en aftalt dag, og de har så en uge til at omdele bladene; men langt de fleste har omdelt deres rute i løbet af en dag eller to.

Hvert bysamfund har en "fast stab" af bladomdelere, som er meget trofaste, og de tager gerne en ekstra rute, hvis en af de andre bladomdelere har forfald. Tak for det.

Jeg ved, jeg taler på alles vegne, når jeg siger, at det er en stor og vigtig opgave at få bladene leveret til medlemmerne. Men vi hygger os gevaldigt i hinandens selskab, når arbejdsopgaverne skal fordeles og udføres.



Flemming Thomsen

## Øversigt pr. 1. februar 2023

	Medlemskaber	Bladomdelere
Fredensborg	1.724	23
Humlebæk	1.338	25
Kokkedal	1.490	43
Nivå	1.307	49
I alt i kommunen	5.859	140

Vi glæder os allerede til næste bladomdeling og det sociale samvær, der følger med.

**Mange hilsner Lise Huusom  
Tovholder for bladdistributionen**



# 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



# Bålhytter / shelters ønskes på Fredtoften

Det er sundt for både børn, unge og os ældre at være udendørs i den friske luft, især hvis man samtidig får en god oplevelse i naturen. De små børn sættes/køres ud i den friske luft i barnevognen. Skovbørnehaver oplever fremgang. Spejderbevægelsens unge som gamle dyrker friheden i telt og fælles lejre. Far, mor og børn drager på bådferie, badeferie, skiferie med mere ... alt sammen ude i naturen. Når vi bliver rigtig gamle og ikke mere er selvmobile, tilbydes vi tandem-cykelture og gåture med venlige kørestolsskubbere på vores plejehjem. Jo ... det er almindelig kendt, at et "grønt udeliv" medvirker til en bedre livskvalitet også for os ældre.

I Fredensborg Kommune (Grøn Kommune) er der optimale muligheder for at dyrke naturen og friluftslivet. Mere end 25 % af borgerne i vores kommune er 65 år "unge" og selvmobile, og vi dyrker nok mest naturen ved gåture, jagtture, fisketure, cykelture, hundeluftning, og f.eks. golf, men hvis der nu også på Fredtoften var et par shelters beregnet til bl.a. overnatning, kunne det jo være sjovt at opleve "natten" og naturen sammen med børnebørnene. Desværre er der i dag ingen overdækkede hvilesteder eller shelters i det skønne naturområde kaldet Fredtoften, lige vest for motorvejens afkørsel 7 i Kokkedal.

Fredtoften er et ca. 17 ha stort rekreativt område med stier, ski- og kælkebakke, bålplads og et smukt amfiteater, et hundetræningsområde og en (også blandt pensionister) meget populær frisbeegolfbane. Amfiteatret trænger dog i dag til at blive renoveret. Der findes parkeringsområder og begrænsede toiletfaciliteter. På Fredtoften er der gennem de sidste 25 år blevet afholdt en lang række arrangementer og koncerter – herunder alsang, gospel, jazz, rock, underholdning for børn og natfilm



– ofte med 1.000-2.000 deltagere. Måske har du (læseren) selv deltaget. Alle disse arrangementer blev afholdt i et samarbejde mellem kommunen og frivillige organisationer. Fredtoftens Venner er en selvbestaltet og midlertidig gruppe, der siden åbningen af Fredtoften på forskellig måde har medvirket til at arrangere aktiviteterne på Fredtoften. Fredtoftens Venner har for nyligt sendt et brev med gode forslag til Fredensborg Kommune, herunder bl.a. forslag til placering af shelters til overnatning. "Kommunen har dog ikke råd for tiden", svarer Borgmesteren. ØV. Nordsjællands Park og Vej, som på kommunens vegne vedligeholder områderne på Fredtoften, har også overvejet flere eventuelle placeringer (selvfølgelig med respekt for naturen og naboer) af shelters med bålpladser. Hvad kan man så gøre her og nu i sommeren 2023? Man kan anmode kommunen om at gøre ligesom Rudersdal Kommune. De har

lige givet Naturstyrelsen tilladelse til at opføre shelters seks steder i kommunen.

Man kunne foreslå, at shelters i vores kommune finansieres på samme vis, nemlig at Naturstyrelsen betaler for opsætningen af vores shelters, mens Nordsjællands Park og Vej betales for at vedligeholde området på tilsvarende gode måde, som de i dag (over driften) vedligeholder grillpladsen og amfiteatret og beskærer/fælder træer efter frisbeeklubbens ønsker.

Ældre Sagens lokalbestyrelse vil i efteråret 2023 undersøge mulige tiltag/løsninger hos kommunen.

**Venlig hilsen fra Ældre Sagen**  
**Michael Huusom**  
**Bestyrelsesmedlem**



# Vi giver dig hjemmepleje med hjertevarme

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

Omsorg Sjælland er en mindre hjemmeplejevirkksomhed. 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!





# Temadag om IT-sikkerhed, et succesfuldt forsøg

I februar måned holdt IT-cafeen på Græstedgård temadag om IT-sikkerhed. Det var det første af en række temadage, som IT-cafeen agter at fortsætte fra kommende efterår.

Interessen for temadagen var overvældende, og der måtte afvises et antal interesserede, da grænsen for deltagere var sat til 40 ud over supporterne. Der var tale om et forsøg med hensyn til form og opsætning. Det viste sig, at deltagerantallet var i overkanten, og specielt støjniveauet viste sig at være et problem. Dette vil der selvfølgelig blive taget højde for ved fremtidige arrangementer.


Af hensyn til dem, der måtte være gået glip af informationer om de fire emner gives der her et resume af de forskellige emner, og IT-cafeen ser frem til fortsat at hjælpe interesserede, som selvfølgelig er velkomne i cafeen onsdag formiddag dog ikke i skoleferier.

## Tema nr. 1 Opdatering

Hvor og hvordan ser man, om ens computer er opdateret og i god stand?

På en Windows computer kan man søge efter ”Ydelsesmåler” og her se, hvor mange ressourcer computeren bruger på sig selv. Dette skulle gerne være under 10 %.

Ajourføring af udstyr, programmer og apps er en forudsætning for, at udstyret er sikkert og driftsstabilt. Det er vigtigt, at man slår automatiske opdateringer til under ”Indstillinger”:

- På en Android telefon åbnes Google Play Butik , klik på profilbillede øverst til højre, vælg Indstillinger-> Netværkspræferencer, og vælg Opdater apps automatisk.
- På iPhone og iPad åbnes Indstillinger->App store . Her slår man App opdateringer til.
- På en Windows PC bruges søgefunktionen til at finde indstillinger for Windows Update. Kontroller, at der står ”Din enhed er opdateret”. Ellers søg manuelt efter opdateringer og slå automatisk opdatering til.

## Tema nr. 2 Digitale fuldmagter

Samfundet bliver mere og mere digitalt. Hvis de digitale udfordringer bliver for store, kan især ældre mennesker komme i klemme og ende i en situation med stress og i afmagt. Men heldigvis er der hjælp at hente. Man bør i tide søge hjælp hos nære pårørende og gøre brug af fuldmagter.

Når man giver en person fuldmagt, giver man personen ret til at handle på ens vegne. Man kan fx give fuldmagt til bankforretninger, til at læse e-Boks- og sundhedsoplysninger eller til digital selvbetjening.

De fleste fuldmagter kan oprettes af både fuldmagtsgiver og fuldmagtstager:

- Fællesoffentlige fuldmagter oprettes på borger.dk.
- Private fuldmagter oprettes via udbyderen.
- Nogle fuldmagter oprettes i apps eller på hjemmesider.
- Fremtidsfuldmagten oprettes via en skabelon og bedst med hjælp fra en advokat.

Det er vigtigt, at fuldmagter og især fremtidsfuldmagten oprettes i tide, mens fuldmagtsgiveren er i stand til at forstå konsekvenser af handlingen. Er man enten blevet dement eller ligger man fx i koma, kan man ikke oprette fuldmagter, og i nødsnød vil man blive tilskikket en offentlig værge og få formuen anbragt i et forvaltningsinstitut.

Kom i gang: Vælg din fuldmagtstager og beslut, hvad fuldmagten skal omfatte, og hvor længe den skal gælde. Udfyld den relevante formular og godkend med ”MitID”. Når fuldmagtstageren skal hjælpe, logger han/hun ind med sit eget ”MitID” på den aktuelle tjeneste og vælger mellem sig selv og fuldmagtsgiver. Fremtidsfuldmagten skal tinglyses. Denne træder kun i kraft, hvis der foreligger en lægeerklæring. Fuldmagten er retsgyldig (i modsætning til Generalfuldmagten).

## Tema nr. 3 Mit digitale selvforsvar

Windows sikkerhed blev gennemgået med hensyn til Virus- og trusselsbeskyttelse, beskyttelse af konto, firewall og netværksbeskyttelse samt app- og browserbeskyttelse.

Vær opmærksom på Phishing. Phishing betyder, at nogen forsøger at "fiske" efter personlige oplysninger. Udlever ALDRIG personlige oplysninger eller passwords til personer, der har henvendt sig, fx på telefon, e-mail eller ved døren.

Sikkerhed ved e-handel: På emaerket.dk er købsflowet gennemskueligt. Appen "Mit digitale selvforsvar" anbefales.

Husk altid, at registrere dine Passwords (fx i et regneark som det udleverede) og at gemme dem et sikkert sted.

Password til dine e-mailkonti og iCloud skal være forskellige og må ikke anvendes andre steder.

## Tema nr. 4 Sikkerhedskopiering

Alt IT-udstyr (PC, Tablet, Telefon) kan gå i stykker eller mistes. Det er derfor vigtigt at have sikkerhedskopi af sine data - Især billeder og videoer, men måske også af dokumenter, regneark og PDF-filer.

På kurset blev gennemgået, hvordan man laver en sikkerhedskopi af alle data på telefoner og tablets ved anvendelse af automatisk sikkerhedskopiering til "skyen".

Endvidere blev det gennemgået, hvordan man sikrer data fra PC/Mac til en ekstern harddisk. For PC anvendes "Fil-historik" og for Mac anvendes "Timemachine". Programmerne er indbygget i henholdsvis Windows 10 og 11 og i MacOS styresystemet.

Ved henvendelse i IT-Caféen giver vi dig gerne en individuel gennemgang af dine muligheder og fortæller, hvad vi vil anbefale.

### Hilsen IT-supporterne på Græstedgård





# Nyt tiltag for ældre/ensomme mænd



Vi kan alle føle os ensomme. Det er desværre en del af livet. Men for nogle bliver ensomheden langvarig ubehagelig. Ensomhed er en subjektiv, ubehagelig følelse. Følelsen af ensomhed opstår, fordi de sociale relationer ikke opfylder den enkeltes sociale behov.

At være ensom er noget andet end at være alene eller socialt isoleret – følelsen kan både opstå, når man er alene, og når man er omgivet af andre mennesker. Skal vi slå os til tåls med det og acceptere, at sådan er livet nu engang, hvor man måske blot venter på at følge sin evt. afdøde ægtefælle.

Så er der børnebørnene – joh, men de bor alle i Nordjylland, mens jeg sidder alene her i Nordsjælland. Og de har jo også deres at tænke på. Både kvinder og mænd har nok den følelse, dog nok mest mænd.

Vi mænd er måske for stolte og ønsker ikke at udstille vores "svagheder". Vi går heller ikke til lægen med småting – *Herre Gud, det er jo "blot" en brun plet på håndryggen eller på kinden, jeg mærker det ikke*, det er ikke så farligt. Nej, ikke nu - men hvem ved, det er det måske om et halvt år? Og så er det måske for sent! Her har kvinder nok lettere ved at mødes og tale med andre kvinder i samme situation.

Som medlem af Ældre Sagens bestyrelse er mit ansvarsområde **Ensomhed** – især blandt mænd. Derfor dette opråb, for at få jer ud af busken. Hvorfor gør vi mænd ikke noget aktivt for at komme ensomheden til livs? Lad os gøre vore drømme til virkelighed! Som yngre drømte jeg f.eks. om at foretage mig noget, jeg aldrig før havde tænkt på. Lidt blev det til,

men ikke meget. Jeg fik f.eks. aldrig udført det faldskærmsudspring, jeg drømte om. Vi behøver ikke at bestige Mount Everest.

Men mindre kan også gøre det: En kortklub, hvor samværet er det vigtigste. Smage 100 øl inden jeg dør. Eller hvad med en frokostklub? Samtaler om alt eller intet. Gode og dårlige oplevelser fra barndommen/ungdommen. Gode grin over "løgnehistorier" er heller ikke at foragte.

Udflugter i nærområdet. Fisketure, måske til Kronborg for at fange hornfisk. Et madlavningshold. Besøge alle kirker i Nordsjælland. Sammen med "gutterne" gå oplevelsesruten i Fredensborg (se Ældre Sagen Fredensborgs hjemmeside) og meget andet. Det er vigtigt at

understrege, at det er helt på jeres egne præmisser. Vi har ingen intention om at konkurrere med Herreværelset.

Hvis I Mænd er interesserede i at mødes helt uformelt og uforpligtende til en snak om vores situation og muligheder, er I velkomne til at kontakte mig på tlf. **30 60 39 70** eller på mail til **ogkriste@outlook.dk**. Så vil jeg sørge for et lokale i Byens Hus, hvor vi kan få en "mande-snak" over et krus øl og et stykke smørrebrød.

**Ove G. Kristensen**



# 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](http://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



# Demensugen 2023

I Demensugen 2023 (uge 19) har vi i Ældre Sagen Fredensborg været på Kokkedal, Nivå, Humlebæk og Fredensborg stationer for at skabe opmærksomhed omkring demens og det nationale demenssymbol "Håndsrækningen".

Hovedfokus i år er at gøre det trykkeligere for mennesker med demens at komme fra A til B. Personalet i transportsektoren og passagererne skal kende demenssymbolet og de tre handleråd:

- Tag kontakt - smil og vær imødekommende
- Tal tydeligt - stil ét spørgsmål ad gangen
- Vær tålmodig – sæt tempoet ned og hjælp gerne på vej

Vi er blevet taget godt imod på stationerne af passagerne, som har vist stor interesse for emnet og har givet udtryk for, at det er godt, at der bliver givet oplysning om demenssymbolet.

Nogle kendte det, andre ikke, men mange ken-

der et menneske med demens, så vi fik nogle gode samtaler om det. Flere gav udtryk for, at de ville gå ind og læse mere på [www.demensvenlig.dk](http://www.demensvenlig.dk) om, hvordan man kan hjælpe, når man ser en person med symbolet for demens.

Demensansvarlige i Ældre Sagen, Fredensborg:

**Anna-Lise Stokholm**  
23 81 91 59

[js-al@webspeed.dk](mailto:js-al@webspeed.dk)

**Britta Gad Johansen**  
20 55 04 06

[brittagad@outlook.com](mailto:brittagad@outlook.com)



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 21. august kl. 10.**

**Kontaktperson Michael Huusom, tlf. 61 66 26 09**

## Ældre Sagen Fredensborg tilbyder igen vandgymnastik efteråret 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, 18 gange (1.800 kr.).**

**Sted: Breelteparkens varmtvandsbassin, Breeltevej 1, 2970 Hørsholm**

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



# 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](http://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



# 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](http://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*



# VI ER I FULD GANG MED EFTERÅRETS REJSEAKTIVITETER

Lige om et øjeblik har vi efterårsrejsen til Rügen klar. Vi har valgt at denne rejse skal være for dem, der kan lide at tage den med ro - Vitus rejser har derfor sat to rejseledere på, så der bliver taget sig ekstra godt af jer, men I slipper heller ikke for en ældresags repræsentant, som har som primær opgave at forkæle gæsterne.

Vi rejser med bus i 5 dage, afrejse den 18. og hjemkomst den 22. september. Programmet inkluderer stort set alle måltider (drikkevarer undtaget) og rigtig mange oplevelser, jeg nævner i flæng, besøg på Kolossen på Rügen, sejltur langs den fantastiske kyst, tur med damptog og et besøg på en ravsmykkefabrik. Vi har virkelig bestræbt os på at få en fornuftig pris på eneværelser, på vores gode 3-stjernede hotel, men som sædvanligt er eneværelserne en mangelvare, så bestil rejsen i god tid.

Rejsegruppen ved godt, at det er en achilleshæl for singelrejsende. Men det er svært. Må

vi iøvrigt gøre jer opmærksom på, at er I to der deler værelse (men ikke seng), så oplys det ved tilmelding, så hotellet kan sørge for værelser med to enkeltsejle.

Tilmelding er senest den 28. juli 2023.

September er en meget populær rejsemåned, så hotellerne vil gerne have besked i god tid. Deltagerantallet er begrænset, så skynd jer, at melde jer til hos Vitus Rejsers medarbejder Mette Tjæreborg på telefon 33 14 65 66.

Julearrangementet i 2023, bliver et spændende besøg på det nyåbnede museum Regan Vest i Nordjylland, hvor det er lykkedes at få et meget begrænset antal billetter. Alle gruppebilletter frem til efteråret er væk allerede.

Vi kombinerer 4-dages turen med et julemarkedsbesøg i enten Aalborg eller Viborg, gode frokoster på lokale kroer og Munkebjerg Hotel i Vejle. Vi overnatter i tre nætter på Rold Store

Kro, hvor middag og morgenmad er inkluderet. Afrejsedatoer er nu fastlagt, afrejse den 28. november og hjemkomst den 1. december. Sæt det gerne i jeres kalender.

Man kan ikke besøge Regan Vest uden at være forhåndsreserveret. Der bliver kun lukket 10 personer ind af gangen. Læs gerne mere om koldkrigsmuseet Regan Vest, på Nordjyske Museer. Rejsegruppen udsender ca midt juni det endelige rejseprogram. Så hold øje med nyhedsbrevene.

## Rigtig god sommer allesammen

**Bedste hilsner fra  
Ingrid Dalroth,  
Bent Kallemose og  
Anne Toftager-Larsen  
Maj 2023**



Altid med  
dansktalende  
rejsleder

Gode rejseoplevelser  
i godt selskab – siden 1973

**Vitus**  
REJSER I GODT SELSKAB

# Rügen

I samarbejde  
med  
Ældre Sagen  
Fredensborg

## Oplev Rügen "I ro og mag" med Ældre Sagen, fra 18. til 22. september

Rügen er Tysklands største og måske smukkeste ø! Den dejlige ferieblanding gemmer på hvide klinter, hyggelige landsbyer og brede strande. Vi bor på selve Rügen, direkte ud til havnen i Sassnitz. Herfra udforsker vi Rügens unikke natur og spændende historie, der knytter sig tæt til Danmark.

På vores udflugter kører vi både mod nord og syd, tager på en nostalgisk tur med damptog og sejler langs Rügens hvide klinter.

Turen er tilrettelagt som en "I ro og mag" tur, så der tages hensyn til dig, som er lidt dårligt gående.

AFREJSE: 18/9-2023

**5 DAGE · 6.655,- pr. person**

Tillæg for eneværelse 1.185,-  
Obligatorisk administrationstillæg 89,-



### INKLUDERET I PRISEN

- 4-stjernet bus, inkl. pladsreservation og WiFi
- 4 nætter på Rügen Hotel, Sassnitz
- 2 x buffet på Scandlines, 4 x morgenmad 2 x frokost og 4 x middag
- Besøg ved Kolossen på Rügen
- Sejltur langs kysten
- Minitogtur til Kap Arkona
- Byvandring i Stralsund (tilvalgstur)
- Besøg på ravsmykkefabrik
- To dansktalende rejsledere på hele rejsen
- Turhjælper fra Ældre Sagen i Fredensborg

### PÅSTIGNINGSSTEDER

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

Seneste tilmelding: 7/8-2023



Vitus Rejser Telefon 33 14 65 66

Medlem af Rejsegarantifonden nr. 197



# DA GOTLAND VAR VERDENS CENTRUM

For en busfuld glade og positive Ældresags medlemmer fra Fredensborg Kommune, nemlig en dejlig 5-dages rejse i bus til den betagende og mytiske ø, langt ude i Østersøen. Forventningsfulde drog vi afsted med chauffør Lasse og rejseleder Jane den 1. maj tidligt om morgenen. Det var en kølig og blæsende dag, vinteren havde ikke helt sluppet sit tag. Men det glemte vi, for selv om der var langt til Visby, hovedbyen på Gotland, så stod oplevelserne i kø og ventede på os.

Mens bussen åd kilometer efter kilometer, underholdt vores meget dygtige turguide Jane med Gotlands spændende historie om Dronning Margrethe den 1. og Valdemar Atterdag og voldsomme blodige fortællinger, om dengang Gotland var af stor betydning for hele Østersøregionen. Vi var virkelig godt klædt på til den første omgang historie på vores tur rundt i den charmerende hovedby. Vi følte nok, at vi var kommet lidt for tidligt på sæsonen, rigtig meget var slet ikke åbent endnu. Og det var koldt. Til gengæld havde vi øen fuldstændig for os selv, ingen andre busser når vi gjorde vores stop. Vi var virkelig alene på Gotland, og det gjorde oplevelserne endnu mere intense. Vi var dog ikke helt alene på Gotland. Der var en meget stor NATO-øvelse, og der var rigtig meget militær tilstede på øen, mens vi var der. Det beklagede vi os nu ikke over. Det generede i øvrigt ikke vores arrangement. Kun en enkelt gang måtte chauffør Lasse vende bussen, da en flot "officiel" bad os.

Vi nåede rigtig meget på de tre dage, vi var på øen, både Nord- og Sydøen, med masser af fantastiske seværdigheder, de mange smukke

kirker, stenbrud og Gotlands særkende de magiske rauker, som står som skulpturer langs den forrevne nordlige klippekyst. Vi nåede også Fårø, som ligeledes var en stor naturoplevelse. Den svenske mesterinstruktør Ingmar Bergman er nok øens mest berømte indbygger. Han ligger begravet på øen. Den sydlige del af Gotland er blidere og landskabet mere lig det Sydsvenske, vi kender fra Astrid Lindgrens berømte bøger. Der var rigtig mange små "Torp", hvor Emil fra Lønneberg kunne komme løbende rundt om hjørnet med kasketten på sned. På Sydøen spiste vi frokost på pensionat Holmhällar, et velbevaret 50'er pensionat, som var en charmerende tidslomme med tjenere i sorte bukser, hvide skjorter og sorte butterfly. Måske Anita Lindblom havde optrådt der en lun sommeraften tilbage i 1962.

Vi sejlede tilbage til fastlandet den 4. om aftenen, så vi kunne nå at få Öland med dagen efter. Her ligger den kongelige sommerresidens Solliden. Om sommeren er Öland "Sveriges Bornholm" med masser af solhungrende turister og et festligt natteliv. Mens vi var på øen sov den stadig sin Tornerose vintersøvn, og gårde og huse lå stille i solskinnet, som de altid har gjort. Mætte af indtryk og måske lidt søvnige efter det sidste glas vin til frokost kørte vi sydover.

Og mens Lasse kørte mod Helsingborg, læste Jane op af Selma Lagerlöfs Nils Holgersens vidunderlige rejse. Så hang det hele ligesom sammen.

Det var ikke en tur i ro og mag som den næste rejse til Rügen, hvor der var et meget tætpak-

ket program, og hvor er jeg imponeret over mine rejsefæller, seje, sjove og dybt engagerede. Vi er jo ikke årsunger længere, det grå guld. Men alle ville det hele og ikke gå glip af noget.

Jeg håber, vi mødes igen. Så skal jeg nok huske at medbringe mindst to flasker Fernet Branca. En enkelt flaske forslår jo ikke. De bitre dråber, der var medbragt, holdt ikke så længe, men så var det da godt, at chauffør Lasse lavede nogen gevaldigt gode Lumumba'er.

På gensyn, måske ses vi igen på en ny spændende rejse. Det er godt at være Ældresags medlem i Fredensborg. Tak for jer!

**Anne Toftager**  
**Rejsegruppen maj 2023**







**BaseCamp og Bondebyen  
i Lyngby**

**Mandag den 28. august  
kl. 11.00 – kl. 13.00**

**Skovbrynet 26, 2800 Kongens Lyngby**

Bondebyen i Lyngby er en af de bedst bevarede landsbyer på Sjælland.

Nu har Lyngby fået endnu et unikt landsbymiljø – denne gang i form af arkitekttegnede studie- og seniorboliger formet som en gigantisk slange i landskabet. Vi bestiger BaseCamps enorme tagkompleks, hvorfra vi har en fantastisk udsigt hele vejen til København.

Vi går forbi Sorgenfri Kirkegård, den historiske kro Lottenborg og møllerne, hvor hele Lyngbys oprindelse og udvikling ligger indlejret.

Vi besøger C.F. Tietgens gravmonument, og går ned i Estrups Fæstningskanal. Sluttelig bevæger vi os ind i Bondebyen og ser nogle af Danmarks første ældreboliger.

**Deltagerpris: 80 kr.**

**Max 29 deltagere**

**Mødested på adressen 10 minutter før**

**Tilmelding kan kun ske på  
hjemmesiden fra 8. august kl. 9.00  
til og med den 21. august 2023.**

**Kontaktperson: Solveig Simonsen**

**49 14 60 08**



**Bakkehuset**

**Torsdag den 7. september kl. 11.15**

**Rahbeks Allé 23, 1801 Frederiksberg C**

Kom med på en omvisning på Bakkehuset – en del af Frederiksborgmuseerne.

Bakkehuset er et autentisk guldalderhjem, og det giver et stemningsfuldt indblik i 1800-tallets livsformer og indretning. Den gang summede Bakkehuset af liv og samtaler hos ægteparret Kamma og Knud Lune Rahbek, som åbnede deres hjem for tidens forfattere, kunstnere og videnskabsfolk.

I ægteparrets tid kom der koryfæer som H.C. Andersen, Adam Oehlenschläger, H.C. Ørsted og mange flere.

Efter omvisningen kan vi opleve Kamma Rahbeks smukke romantiske have, der er anlagt i 2017. Samtidig blev et ottekantet Orangeri opført. Det fungerer som frokostrestaurant i sommer-halvåret, og der arrangeres både koncerter, oplæsninger og andre aktiviteter i haven.

Omvisningen tager ca. 1 time.

**Deltagerpris: 100 kr.**

**Max 24 deltagere**

**Mødested foran museet 10 minutter før**

**Tilmelding kan kun ske på hjemmesiden  
fra den 8. august kl. 9.00 til og med den 1.  
september 2023**

**Kontaktperson: Connie Christiansen**

**40 89 49 37**



Foto: Rasmus Wilmann.

**TV2 Kosmopol**

**Onsdag den 11. oktober  
kl. 18.00 – 20.00**

**Allégade 7, 2000 Frederiksberg**

Kom ind bag facaden på TV2 Kosmopols mediehus, hvor vi bliver vist rundt af en af deres medarbejdere i det delvis fredede hus.

Vi starter med at se en film om, hvordan de arbejder med historier på deres forskellige platforme. Derefter er der rundvisning, hvor vi også vil se studiet, hvorfra aftenens udsendelse sendes, og overvære aftenens prøver.

Kl. 19.30 vil vi se aftenens udsendelse i kantine (inkl. sodavand og lidt chips)

Rundvisningen er ikke egnet for gangbesværede og kørestolsbrugere, da der er mange trapper og ingen elevator.

**Deltagerpris: 70 kr.**

**Max. 24 deltagere**

**Mødested på adressen 10 min. før**

Der er ingen parkering på TV2 Kosmopols område, men det ligger tæt på Metro og buslinier.

**Tilmelding kan kun ske på hjemmesiden  
fra 8. august kl. 9.00 til og med den 25.  
september.**

**Kontaktperson: Marianne Jørgensen**

**49 14 75 73**

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



## Byens Hus til Nivå Mandag den 11. september kl. 10.00

Vi starter fra Byens Hus Egedalsvej 2 Kokkedal går ned til Usserød Å og følger den indtil Ullerødvej, herefter følger vi stien op til kirkeskoven og går gennem skoven til Nivå Kirke.

Vi fortsætter ad Møllevej til Græstedgård, forbi tennisbanerne hvor Ullerødvej krydses og går nu langs åens anden side til vi når tilbage til Byens Hus hvor slentreturen stopper.

Undervejs er der muligheder for at nyde medbragt kaffe/drikkevarer og madpakke.

Turen gennemføres uanset vejret og er på ca. 7 kilometer.

**Tilmelding er ikke nødvendig.**

**Yderligere oplysninger hos:**

**Finn Jensen**

**Finn.Kokkedal@Gmail.com**

**Telf.: 40 35 82 89**

**Peter Aarby**

**paarby@post.tdcadsl.dk**

**Telf.: 40 38 22 07**

## Nivå station Sletten havn Dageløkke

**Mandag den 9. oktober kl. 9.30**

Vi mødes ved Nivå Stations forplads og går ad Strandvejen til Sletten Havn.

Sletten havn er et idyllisk fiskerleje i den sydlige del af Humlebæk, hvor vi ser på området, går mod Dageløkke og så videre tilbage mod Nivå Station, hvor slentreturen stopper.

Undervejs er der muligheder for at nyde medbragt kaffe/drikkevarer og madpakke.

Turen gennemføres uanset vejret og er på ca. 7 kilometer.

**Tilmelding er ikke nødvendig.**

**Yderligere oplysninger hos:**

**Finn Jensen**

**Finn.Kokkedal@Gmail.com**

**Tlf.: 40 35 82 89**

**Peter Aarby**

**paarby@post.tdcadsl.dk**

**Telf.: 40 38 22 07**

## 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**



Altid med  
dansktalende  
rejseleder

Gode rejseoplevelser  
i godt selskab – siden 1973

**Vitus**  
REJSER I GODT SELSKAB

I samarbejde  
med  
Ældre Sagen  
Fredensborg

# REGAN VEST

Oplev REGAN Vest med Ældre Sagen, fra 28. november til 01. december

Tag med dybt under Rold Skov, og oplev den hemmelige regeringsbunker REGAN Vest fra koldkrigstiden. Træd direkte ind i et stykke uberørt koldkrigshistorie, og få et sjældent og enestående indblik helt ind i kernen af hvordan Danmark skulle styres, hvis det værst tænkelige skulle ske. Det atomsikrede bunkeranlæg blev taget i brug 1969, og vi skal på 1,50 times guidet rundvisning i anlægget.

Vi bor i naturskønne omgivelser på Rold StorKro, hvor smagsløgene forkæles i Panoramarestauranten. Derudover begiver vi os på byvandring i Aalborg og kommer i julestemning på markedet på Gammeltorv.

AFREJSE: 28/11-2023

**4 DAGE · 5.499,- pr. person**

Tillæg for eneværelse 750,-  
Obligatorisk administrationstillæg 89,-



## INKLUDERET I PRISEN

- 4-stjernet bus, inkl. pladsreservation og WiFi
- 3 nætter på Rold Store Kro\*\*\*
- 3 x middag (1.-3. dag)
- 3 x frokost (1. 2. og 4. dag)
- 3 x morgenmad (2.-4. dag)
- Entre til REGAN Vest med rundvisning
- Byrundtur og julemarked i Aalborg
- Dansktalende rejseleder på hele rejsen
- Turhjælper fra Ældre Sagens rejsegruppe

## PÅSTIGNINGSSTEDER

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

Seneste tilmelding: 1/9-2023



Vitus Rejser Telefon 33 14 65 66

Medlem af Rejsegarantifonden nr. 197

■ 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.





# KONCERT MED "KIM LARSEN"



Ældre Sagen Fredensborg indbød til spisning og koncert den 9. maj

Vi havde søgt tilskud til arrangementet fra Fredensborg Kommune, og derfor var det muligt at afholde spisning og koncert for et rimeligt beløb. Rene Richardt (som Kim Larsen) og John Kofoed (som John Kofoed) trådte – sprudlende af energi – op på scenen i Egedal Byens Hus, hvor de underholdt 80 personer, som forventningsfulde var mødt op for at høre dem.

En rigtig hyggelig eftermiddag med anekdoter og hyggelige Kim Larsen sange.

Der var stor begejstring blandt publikum, og der blev serveret af frivillige fra Ældre Sagen Fredensborg.

**Alt i alt en fantastisk eftermiddag.**



Tekst: Erling Vraa  
Fotos: Bent Kallemose



# KONCERT MED BLÅ MANDAG

Ældre Sagen Fredensborg indbød til spising og koncert den 9. juni



Vi havde søgt tilskud til arrangementet fra Fredensborg Kommune, og derfor var det muligt at afholde spising og koncert for et rimeligt beløb.

Blå Mandag mødte op med 6 mand, der indtog scenen i Egedal Byens Hus, hvorfra de leverede glad jazz og andet iørefaldende musik. Ældre Sagens tidligere formand, Erling, var traditionen tro på scenen og sang "Mennesker bliver spist i Polynesien" - der var ikke et øje tørt. Som sædvanligt blev det også til en ønskekoncert, hvor publikum kunne ønske et musikstykke.

En af de røde trøjer (Ældre Sagens frivillige) ønskede en bestemt sang, men den ønskede Blå Mandag ikke at spille, da det var en fra "personalet" der ønskede den; men så gjorde kassereren opmærksom på, at nu var det jo ham, der skulle betale regningen – og så blev det spillet! Endnu en flok glade gæster, der syngende forlod Egedal Byens Hus efter koncerten.

**Mvh**  
**Erling Vraa**

Fotos: Bent Kallemose



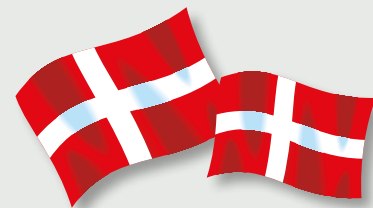


Fotos: Bent Kallelose





# FØDSELSDAGS- FESTERNE



## 3. OG 4. FEBRUAR 2023 PÅ KONVENTUM I HELSINGØR

For en del af den store arv, Ældre Sagen Fredensborg har modtaget, holdt vi – helt i overensstemmelse med bestemmelserne for arvets anvendelse – to meget vellykkede fødselsdagsfester over samme læst med i alt 600 deltagere, et aftenarrangement om fredagen og et frokostarrangement om lørdagen.

Der blev nydt en 2-retters menu med div. vine, Othello lagkage og portvin som dessert.

Der blev budt velkommen med bobler og herefter gik det bare derudaf. Toastmasteren styrede alle begivenhederne under spisningen, der blev holdt festtale, Madam Mangor underholdt, der blev sunget igennem og ikke mindst blev dansegulvet godt slidt. Festsdeltagerne gjorde præcist, hvad de skulle: Sørgede for en super god stemning!

Det er dejligt at kunne se tilbage på de meget vellykkede fester, med masser af positive tilbagemeldinger. Tak til alle jer som brugte jeres tid og vid på disse fester og tak til alle jer som deltog!

## FØDSELSDAGSFESTERNE 2024

Bestyrelsen er allerede begyndt med den indledende planlægning af næste års fødselsdagsfester, som forventes at ligge i første halvdel af februar 2024.

Information om festerne, tilmeldinger etc. Vil i efteråret fremgå af vores hjemmeside og nyhedsbreve, ligesom vi informerer i vores annoncer i Uge-Nyt Fredensborg.

**Erik Daugaard Jensen**

Fotos: Bent Kallemose



Christian De Jonquières



# 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. 24. oktober 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 23. oktober på**  
[www.aeldresagen.dk/fredensborg](http://www.aeldresagen.dk/fredensborg)

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 10. oktober kl. 15-17  
Græstedgård  
Græstedgårdsvej 1, Kokkedal

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

**Tilmelding:**

**Senest den 9. oktober på**  
[www.aeldresagen.dk/fredensborg](http://www.aeldresagen.dk/fredensborg)

Med venlig hilsen  
Michael Huusom  
Tlf. 61 66 26 09

## "Spis Sammen" i efteråret



Igen i år gennemfører Ældre Sagen Fredensborg et "Spis Sammen" arrangement i Egedal Byens Hus i Kokkedal. Vi har fået tildelt lokalerne

**Torsdag d. 2. november**  
**kl. 13.00**

Vi håber, at I vil deltage i frokosten. Planen er, at vi serverer to stykker smørrebrød og lidt ost/kiks til kaffen, krydret med et antal små chokolader. En øl/vand eller lidt vin er som sædvanlig inkluderet.

Din pris forventes at blive kr. 50.

Nærmere oplysninger vil fremgå af tilmelding på hjemmesiden.

**Kom og vær med**

Mvh.  
Michael Huusom

# Aktiviteter

Ældre Sagen Fredensborg Kommune efteråret 2023

## VACCINATIONER I EFTERÅRET

Danske Lægers Vaccinations Service tilbyder i år – i samarbejde med Ældre Sagen Fredensborg – influenzavaccination i Fredensborg Kommune. Vaccinationen tilbydes til alle borgere fra 65 år og vil foregå i oktober måned.

Vaccinationen er et led i et forskningsprojekt.

Oplysninger om vaccinationssteder og -tidspunkter vil fremgå af vores løbende annoncering i Uge-Nyt, i et nyhedsbrev og på vores hjemmeside.

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 besøgt af 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.

**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 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](http://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](http://www.fredensborg.dk/borger/senior-og-pension/dagtilbud)

**Mail: [DChumblebaek@fredensborg.dk](mailto: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 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 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.

**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](http://www.aeldresagen.dk/fredensborg)

**Erling Vraa**

**26 18 17 16**

[erlingvraa@hotmail.com](mailto: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](mailto:i.o.prehn@gmail.com)

**Aase Tolstrup**

**20 70 19 60**

[aasetolstrup@yahoo.dk](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:erik@daugaardjensen.com)

*Når mad er mere  
end blot et måltid*

Se vores åbningstider på:  
[www.trekosten.dk](http://www.trekosten.dk)

**4914 0555**

Restaurant Trekosten  
Nivå Strandpark 29  
[www.trekosten.dk](http://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 tryghedsopkaldet.

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

## Pårørende Cafe'en

På grund af manglende tilslutning har vi valgt at lukke Pårørende Cafe'en.

Har du spørgsmål som pårørende så kontakt:

Anne-Lise Stockholm

tlf. 23 81 91 59,

js-al@webspeed.dk

Britta Gad tlf. 20 55 04 06,

brittagad@outlook.com

Ingrid Prehn tlf. 20 10 19 40,

i.o.prehn@gmail.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 Artsø**

**20 20 32 30**

**newhouse@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.

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**

### 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,**

**jettevang@gmail.com**

Sted: Karsemosegård, Møllevej

Sjov og hyggelig motionsgymnastik til rytmisk musik.

Alsidig og munter motionsgymnastik. Vi spiller bold, danser seniordans og slutter med sang og medbragt kaffe.



## Niverøddyreklinik

DEN BEDSTE BEHANDLING AF DIT KÆLEDYR

Dyrlæge Gitte Nicolet | **Telefon 4914 27 74**  
Niverød Kongevej 5B | 2990 Nivå

[kontakt@niveroeddyreklinik.dk](mailto: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

Bevægelokalerne, 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

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 (torsdage)**

**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**

## 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

Start 5.9 2023 - 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](mailto:lisa67christiansen@gmail.com)

### Bridge Humlebæk

Start 7.9 2023 - Slut 25.4 2024

Humlebæk Bibliotek, Salen

Vi spiller hyggebridge

Torsdage 13-17

Kaj Brix

49 19 23 41

Ingen mail

### Bridge, Kokkedal, Græstedgård

Start 4.9 2023 For let øvede

Slut 29.4 2024 mandage

og 30.4 2024 tirsdage

Mandage og Tirsdage 9.30-12.30

Jørgen Jacobsen

27 36 66 94

[jkj@youseeme.dk](mailto:jkj@youseeme.dk)

### Bridge, Kokkedal, Græstedgård

Start 4.9 2023

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](mailto:michael.kruger@yahoo.dk)

### Litteraturkreds, Fredensborg

Fredensborg Bibliotek, Mødelokale B

Start 19.7 2023 - Slut 15.5 2024

Vi mødes og debatterer en bog

3. onsdag i måneden 11.30-13

19.7, 16.8, 20.9, 18.10, 15.11, 20.12 2023

17.1, 21.2, 20.3, 17.4, 15.5 2024

Ingrid Prehn

20 10 19 40

[i.o.prehn@gmail.com](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:sf@sf-consult.dk)

### Italiensk for Øvede

Humlebæk Bibliotek

Start 4.9 2023 - Slut 29.4 2024

Mandage 13-15

Jens Bay

29 72 19 46

[jenstraasdahl@gmail.com](mailto:jenstraasdahl@gmail.com)



FIND OS PÅ  
FACEBOOK

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](http://www.garner.dk)



Parkering lige ved døren



Tandlæge  
Jeanette Garner

### Italiensk

Fredensborg Bibliotek

**Start 4.9 2023, mandage kl. 9.45-12.15**

**Slut 29.4 2024**

**Christina Tibo Hansen**

**tibo@hansen.mail.dk**

### Sangkredsen, Kokkedal

Egelunden

**Start 12.9 2023**

**Hver 2. tirsdag i måneden kl 14.30 -16.30**

**12.9, 10.10, 14.11, 12.12 2023**

**9.1, 13.2, 12.3, 9.4 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. Ældresagens

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

**Start 14.9 2023,**

**2. torsdag i måneden**

**14.9, 12.10, 9.11, 14.12. 2023**

**11.1, 8.2, 14.3, 11.4, 9.5, 13.6. 2024**

Byens Hus, Multisalén

En operas handling, komponister mv.

**Vivien Middelboe**

**29 88 51 03**

**VivienMiddelboe@hotmail.com**

### Whist Kokkedal

Græstedgård

**Start 4.8. 2023 8-12.30 - slutter 14.6.2024**

**Hver fredag**

**Bent Westen, Dagny Nielsen**

**49 19 15 00 / 61 84 29 97**

**bent@westen.dk og**

**dagny.nielsen@youmail.dk**

### 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 start 4.9 2023,**

**slutter 6.5 2024 kl 10-14**

**Ilsemarie Dam**

**60 62 39 76**

**ilsemarieberg@gmail.com**

### Lhombre i Kokkedal

Græstedgård,

**Start 13.9 2023 onsdage 13-16**

**Slutter 24.4.2024**

**13.9, 27.9, 11.10, 8.11, 22.11, 13.12.2023**

**10.1, 24.1, 14.2, 28.2, 13.3, 27.3, 10.4,**

**24.4.2024**

For begyndere og let øvede

**Steen Vestergaard Andersen**

**49 14 51 03**

**svadk@mail.tele.dk**

### Engelsk, Kokkedal

Græstedgård

**Start 24.8 2023 torsdage 12.15-14.15**

**Slutter 29.8.2024**

Konversation

**Karin Sahlertz**

**26 14 21 38**

**karinsahlertz@hotmail.com**

### Slægtsforskning, Fredensborg Bibliotek

Lokale C

**Start 19.9 2023 13-16 - slutter 19.3.2024**

**19.9, 3.10, 17.10, 31.10, 14.11, 28.11.2023**

**9.1, 23.1, 6.2, 20.2, 5.3. 19.3.2024**

**Bent Westen**

**49 19 15 00/40 75 47 00**

**bent@westen.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**

## 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**



**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**

**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 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 FÆLGSPECIALIST:

*Søren Pihl*












v/Lars Pedersen

**Rustbeskyttelse & Dækcenter**

Bakkegårdsvej 202 B - 3050 Humlebæk - tlf. 4919 3060



## BESTYRELSEN

	<b>Formand</b> Erik Daugaard Jensen <b>27 23 64 95</b> erik@daugaardjensen.com	Bestyrelses-ansvarlig for ansøgning om midler. Forebyggelsesrådet ÆSU-udvalg		<b>Bestyrelsesmedlem</b> Marianne Winning <b>40 83 70 32</b> Marianne.winning@mail.dk	Bestyrelses-ansvarlig for IT-support
	<b>1. næstformand</b> Knud Birger Pedersen <b>21 24 00 60</b> knudbpdk@gmail.com	Bestyrelses-ansvarlig for motion		<b>Bestyrelsesmedlem</b> Ove G. Kristensen <b>30 60 39 70</b> ogkriste@outlook.dk	Ensomhed Nyhedsbreve Hjemmeside Forebyggelsesrådet
	<b>2. næstformand</b> Bent Kallelose <b>21 69 01 61</b> bent.kallelose@gmail.com	Bestyrelses-ansvarlig for arrangementsgruppen og koncertgruppen	<b>SUPPLEANTER</b>		
	<b>Bestyrelsesmedlem</b> Michael Huusom <b>61 66 26 09</b> michael@huusom.dk	Bestyrelses-ansvarlig for vandgymnastik, foredrag, spis sammen		<b>1. suppleant</b> Annie Albrecht <b>71 72 49 26</b> Anniea772@gmail.com	Ansvarlig for Spil Sprog Kultur
	<b>Bestyrelsesmedlem</b> Allan Frank-Nielsen <b>49 14 76 59</b> Afn2980@beskedboks.dk	Sekretariats-ansvarlig		<b>2. suppleant</b> Niels Søndergaard <b>40 52 27 89</b> niels@algon.dk	Velfærdsteknologi
	<b>Bestyrelsesmedlem</b> Flemming Thomsen <b>20 45 06 52</b> Flemming3480@gmail.com	Sekretær	<b>STABSFUNKTION</b>		
	<b>Bestyrelsesmedlem</b> Ingrid Prehn <b>20 10 19 40</b> i.o.prehn@gmail.com	Bestyrelses-ansvarlig for det socialhumanitære område ÆSU-udvalg		<b>Webmaster</b> Bjørn Sandberg <b>61 30 29 80</b> Bjoern.sandberg@gmail.com	Ikke medlem af bestyrelsen
	<b>Bestyrelsesmedlem</b> Louise Mehnke <b>51 23 22 51</b> Louisemehnke@outlook.dk	Lokal indflydelse		<b>Kasserer</b> Henrik Nielsen <b>50 53 26 05</b> Henrik2980@gmail.com	Ikke medlem af bestyrelsen. Ansøgning om midler
	<b>Bestyrelsesmedlem</b> Agnes Castella <b>21 82 33 77</b> Ole-castella@webspeed.dk	Bestyrelses-ansvarlig for det kreative område Socialhumanitære ÆSU-udvalg		<b>Redaktør lokalbladet</b> Niels Mehnke <b>20 89 11 21</b> media@mehnke.dk	Ikke medlem af bestyrelsen
	<b>Herreværelset</b> Erling Vraa <b>26 18 17 16</b> erlingvraa@hotmail.com	Ikke medlem af bestyrelsen		<b>Lokalredaktør "det sker lokalt"</b> Leif Lau <b>20 83 20 27</b> Leiflau2@gmail.com	Ikke medlem af bestyrelsen
	<b>Dameværelset</b> Ingrid Prehn <b>20 10 19 40</b> i.o.prehn@gmail.com	Bestyrelses-ansvarlig for det socialhumanitære område ÆSU-udvalg	<b>FASTE ARRANGEMENTER</b>		



Den nye bestyrelse og stabsfunktionen - bagerst fra venstre: Ove G. Kristensen, Bent Kallemose, Henrik Nielsen, Allan Frank-Nielsen Erik Daugaard Jensen, Bjørn Sandberg, Niels Søndergaard, Niels Mehnke og Knud Birger Pedersen. Forrest fra venstre: Ingrid Prehn, Agnes Castella, Marianne Winning, Flemming Thomsen, Louise Mehnke. Michael Huusom og Annie Albrecht var forhindret. Foto: Peter Dahlerup



# VELBESØGT ÅRSMØDE

Torsdag d. 9. marts afholdt Ældre Sagen Fredensborg årsmøde på Fredensborg Rådhus

Den smukke rådhusal på Fredensborg Rådhus var fyldt til bristepunktet, da Ældre Sagens lokalafdeling i Fredensborg havde inviteret medlemmerne til årsmøde. I alt kom der ca. 240 medlemmer hvoraf 221 var stemmeberettigede.

Erik Daugaard Jensen aflagde beretning om lokalbestyrelsens virksomhed, og kasserer Henrik Nielsen berettede om forenings økonomiske status. Begge beretninger blev mødt med klapsalver, og blev henholdsvis godkendt og taget til efterretning. Begge dele vil kunne læses i fuld længde på den lokale hjemmeside. Kassereren fremhævede den totale omsætning på knap 1,2 millioner kroner. Det er absolut ikke en "bolsjeforretning" længere. Ligeledes nævnte han, at trods den store omsætning er egenkapitalen ikke så stor som i mange lokalafdelinger i vestdanmark, men det skyldes jo udelukkende, at vi bruger pengene på medlemmerne, og ikke puger sammen, sluttede han.

Formanden orienterede om lokalbestyrelsens fremtidige virke, hvorefter man gik over til valg af medlemmer til bestyrelsen. Der skulle vælges 6 medlemmer til bestyrelsen og 2 suppleanter til bestyrelsen. Resultatet blev:

1: Louise Mehnke 187, 2: Knud Birger Pedersen 170, 3: Michael Huusom 164, 4: Marianne Winning 128, 5: Agnes Wulf Castella 119 og endelig på 6 pladsen Ove G. Kristensen med 112. Som 1. suppleant valgtes Annie Albrecht - 2. suppleant blev Niels Søndergaard med 111.

Formanden takkede Ingrid Dahlrot, som fratrådte efter eget ønske, for hendes indsats i bestyrelsen, ligesom han sendte en hilsen til Astrid Lyngsø, som er fratrådt pga. sygdom.

## Niels Mehnke

### Ansvarshavende redaktør

Niels Mehnke  
media@mehnke.dk

### Annoncer

Henrik Nielsen og Bent Kallemose  
Se kontaktoplysninger på siden overfor  
←

### Oplag

6.400  
Udgives 2 gange årligt  
16. årgang

### Deadline

Næste blad 1. december 2023

### Layout & opsætning

Sats & Tegn, Viborg  
86 60 16 20


### Tryk

Frederiksberg Bogtrykkeri A/S  
38 34 11 44



# KOM I FORM TIL EFTERÅRET

Kom i form til efteråret på et af vores mange motionshold. Du kan gå til dans, yoga, pilates, qigong samt bevægelsehold - se alle hold på [LOFkurser.dk](http://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 eller online italiensk.



Find din kreative side: Lær at male akvarel, kniple, eller sy. Se alle hold på [LOFkurser.dk](http://LOFkurser.dk)



SE MANGE FLERE HOLD PÅ [LOFKURSER.DK](http://LOFKURSER.DK)

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