

2. halvår 2022



Seniorbofællesskabet Kongeparken
i Fredensborg - læs mere på side 39.
Foto: Niels Mehnke

letsmove

Benyt rabatkoden
ÆLDRESAGEN i webshoppen,
eller besøg os i receptionen

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

PENSIONIST BASIS
kr. 174,- pr. måned
ved 12 måneder kontant

- ✓ Gratis introduktion
- ✓ Gratis træningsopfølgning
- ✓ Veluddannet personale
- ✓ Professionelle instruktører
- ✓ Lyse og rene rammer
- ✓ Høj hygiejnestandard
- ✓ Central beliggenhed
- ✓ Tæt på station og bus
- ✓ Gratis parkering
- ✓ Niveaufri adgang
- ✓ Gratis café og gratis Wi-Fi
- ✓ Fysioterapi og behandling
- ✓ 45 ugentlige hold
- ✓ Nye Matrix Spinning cykler
- ✓ Nye Reformer™ bænke

Effektiv Cirkeltræning i
rigtige fitnessmaskiner,
alle dage kl. 06:00 - 22:00



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



En formand takker (af) – redaktionen har bedt vores tidligere formand sætte ord på hans afgang, efter han er fraflyttet kommunen

Kære medlemmer og frivillige i Ældre Sagen i Fredensborg



Erling Vraa

Jeg har været formand for Ældre Sagen i Fredensborg næsten 8 år og har alle årene været glad for at være det, og jeg har mødt en utrolig opbakning fra rigtig mange medlemmer og fra de mange frivillige.

Det er stort, når man i en forsamling spørger ”Er der nogen, der gider at hjælpe med”, og straks melder 15 personer sig og siger, at de gerne vil hjælpe. Tak for en super opbakning.

Jeg har planlagt mange forskellige ting, blandt andet spis sammen, hvor ”mit” madhold for finere mænd tilberedte maden, skar den ud og serverede, og hallo, de ryddede og vaskede op bagefter. En stor tak – uden dem var det ikke lykkedes.

De koncerter, som jeg søgte og fik penge til, har alle været en stor succes og en stor glæde for mange, især under coronaen, hvor vi ikke måtte samles ret mange indendørs. Så blev det udendørs med besøg fra flere dag- og plejecentre. Igen var der et hold frivillige, der tog fat og hjalp med alt et praktiske.

Hatten af for alle de frivillige i Ældre Sagen Fredensborg, der hver dag hele året rundt gør

en kæmpe indsats for de personer, der har det svært, og så behøver man ikke en gang at være medlem af Ældre Sagen for at få hjælp. Det være sig besøgsvenner, cykelpiloter, kørestolskubbere, vågere, pårørende cafeen, søndagscafeen og mange andre.

Det er også imponerende, at så mange af jer frivillige holdt hovedet højt under coronaen, hvor det ikke var muligt at besøge sin besøgsvenner, men det blev gjort telefonisk eller ved besøg på afstand - udendørs. Tak til alle jer, der har indstillet mig til frivilligprisen i kommunen. Det var rigtig stort, men da der er mange ildsjæle i kommunen, var der andre, der fik prisen.

Tak til dem der stadig sørger for, at dette blad stadig bliver redigeret, fremstillet og omdelt til hver af de ca. 5.600 husstande, der er medlemmer i denne kommune. Det startede som et stort projekt for mig, der samtidigt var formand og nu skulle tegne annoncer sammen med en, i starten to frivillige. Vi tegnede annoncer for over kr. 100.000.

Det er nu overgået til to andre, der tegner annoncer for samme beløb, og en redaktør der

har bladerfaring, hvilket har gjort, at bladet er blevet billigere at producere. Redaktørposten havde jeg også som formand. Godt det er blevet fordelt på flere frivillige. Flot blad som vores 150 omdelere kan være stolte af at levere til medlemmerne.

Tak for mange gode timer i Ældre Sagen i Fredensborg og held og lykke til jer alle. Pas på de frivillige.

**Bedste hilsner til alle
Erling Vraa**

På vegne af den tidligere og den nuværende bestyrelse, kan jeg fortælle, at vi alle har været imponeret over Erlings store indsats i Ældre Sagen Fredensborg. Han har med sine mange initiativer og inspirerende gå-på-mod været med til at bringe lokalafdelingen op på et meget højt niveau. På side 5 kan du læse vores nye formands beretning.

Niels Mehnke, redaktør

**Græstedgård
onsdag
kl. 9.00 – 11.30**



IT-hjælp og hyggeligt samvær

Som medlem af Ældresagen har man adgang til mange tilbud. I Fredensborg kommune er et af disse tilbud IT-support i IT-cafeen på Græstedgård, Græstedgårdsvej 1, Kokkedal. Der er parkeringsplads ved huset og bus 354 har stoppested ved indkørslen.

Cafeen har tilknyttet et hold på omkring 15 frivillige supportere. Blandt disse findes ekspertise i langt de fleste systemer indenfor computere, tablets og mobiltelefoner.

Hjælpen er ganske gratis. Kom med din bærbare PC, telefon eller tablet og fortæl om dit problem. Husk alle relevante brugernavne og kodeord. Du kan for eksempel få hjælp til MitID, mail og IT-sikkerhed. Har du "blot" brug for generel vejledning, så hjælper vi naturligvis også med det.

Det kræver ikke tilmelding at møde op, men lidt ventetid kan forekomme på ekstra travle dage. Mød gerne tidligt, hvis der er tale om et større problem. Vi har det hyggeligt med hinanden, så nyd en kop kaffe og en småkage, mens du venter. Du er naturligvis også velkommen til "bare" at møde op for hyggen eller nysgerrighedens skyld.

Skulle du have brug for hjælp til din stationære pc, kan det også lade sig gøre at få en aftale med en af supporterne om et hjemmebesøg. Vi har supportere med bopæl i alle fire af kommunens bysamfund.

I de fleste mobiltelefoner er der et velfungerende indbygget kamera, og der bliver taget fotos som aldrig før. Men hvor ender alle vores fotos? For langt de flestes vedkommende opbevares de i mobiltelefonens hukommelse. Selvfølgelig kan man glædes over billederne digitalt, men nu om stunder har man også mulighed for at oprette et fotoalbum ved hjælp af sine digitale fotos og udgive sin personlige fotobog.

Der findes flere fotobogsudbydere med gratis online fotoprogram. Vi vejleder mest i brugen af Cewe, der er et brugervenligt program med mange muligheder. Ældresagens medlemmer får 10% rabat ved bestilling, og er du mod forventning ikke tilfreds med resultatet, er der 100% tilfredshedsgaranti.

I løbet af efteråret påtænker vi at afholde forskellige temadage. Emnerne kan fx være: fotobøger, organisering af billeder, IT-sikkerhed, søgning på internettet eller live-streaming af musik. Disse temadage vil blive annonceret på Ældresagens Hjemmeside, i "Det Sker" eller i Ugenyt.

Vi glæder os til at se dig på Græstedgård og høre, hvad vi kan hjælpe dig med eller bare til at få en hyggelig snak med dig. Bemærk at vi holder lukket i skolernes ferier.

De bedste hilsener fra IT-supporterne på Græstedgård

NY FORMAND I STOLEN

Vores årsmøde er de seneste 2 år blevet aflyst eller flyttet på grund af Coronapandemien. I marts i år var det endelig muligt at gennemføre et ordinært årsmøde. Næsten hele den siddende bestyrelse var på valg, dog ikke Erling Vraa og Niels Mehnke, der begge er fraflyttet kommunen og derfor ikke kunne genvælges.

En stor tak til begge, men specielt til Erling Vraa, der har været formand i de seneste ca. 10 år og har fået markeret Ældre Sagen Fredensborg som en af de mest aktive Ældre Sagens foreninger i kongeriget. Niels Mehnke fortsætter heldigvis som redaktør af vores lokalblad.



En status for foreningen her medio 2022:

Foreningen har i underkanten af 8.000 medlemmer og næsten 400 frivillige.

Jeg blev valgt som ny formand ved konstitueringen efter årsmødet.

Og hvem er jeg så? Det korte svar: Erik, jeg vejer 90 kg, er 184 cm høj og er 75 år. Og stadig det korte: Jeg kommunikerer i øjenhøjde, er arbejdsom, kan lide at være blandt mennesker, har bred erfaring fra mit arbejdsliv, er ikke højtråbende, er ikke politisk i nærværdig grad og – kan jeg gøre en forskel, er det rigtigt godt!

Jeg bor i landsbyen Lønholt med min kone og vores to golden retrievere, meget landligt. Er uddannet som civilingeniør for 50 år siden. Jeg har boet i kommunen i ca. 30 år – af to omgange.

Jeg har været medlem af lokalbestyrelsen siden 2017. Ret hurtigt blev jeg bestyrelsesansvarlig for motionsområdet, en tid jeg har været meget glad for. Samtidig med dette holdt jeg fast i at undervise på Ældre Sagens motionshold i Kokkedal (jeg er uddannet motionsinstruktør).

I den nye bestyrelse er der mange gengangere fra den tidligere bestyrelse, og gode nye kræfter er kommet til. Jeg kan kun udtrykke, at Ældre Sagen Fredensborg har en glimrende bestyrelse. Vi er i gang med arbejdet, og jeg har den luksus at have to næstformænd, som det fremgår andetsteds i dette blad.

Jeg føler mig tryk i formandsrollen og har bestemt mig for at lægge de kræfter i min nye rolle, der er brug for, og i øvrigt tage udfordringerne, som de kommer!

Jeg skal som en del af formandsrollen holde fast i at have fokus på tværs af hele foreningen, herunder både det socialhumanitære område og motionsområdet.

Jeg tænker også:

- Ingen revolutioner, strukturen og kulturen i vores forening er rigtig god.
- De frivillige skal føle, at deres indsats værdsættes, f.eks. mere uddannelse, deltagelse i kurser, hvor det er relevant, udvide netværk osv. Og - formidle den gode historie til omverdenen. Jeg er sikker på, at der over året er mange gode historier at fortælle.
- Der skal være fokus på ensomhed, herunder hjælp til de, som har størst behov. Jeg håber på, at vi vil være i stand til at barsle med nogle gode initiativer.
- Ældre Sagen Fredensborg skal fortsat fremstå som en troværdig samarbejdspartner overfor kommune, plejecentre med flere.

Jeg vil vende tilbage til den gode historie. Jeg fik midt i maj en opringning fra en ansat på Lystholm og fik spørgsmålet: "Har Ældre Sagen mulighed for at stille med vågere til en terminal patient den kommende nat?" Jeg svarer selvfølgelig: "Det vil jeg undersøge". Jeg kontaktede vores vågetjeneste, og de overtog henvendelsen. Jeg blev lovet en tilbagemelding om, at alt forløb, som det skulle. Og den tilbagemelding fik jeg. Alt snorlige. Denne historie på

dette sted blot for at fortælle, at den kommende nat fra kl. 23 til kl. 07 stillede Ældre Sagen med 2 vågere på Lystholm, den første i perioden kl. 23 til 03, den næste i perioden kl. 03 til 07. Jeg fik i denne forbindelse viden om, at vores hold af vågere var på ca. 12 frivillige, og at der havde været lidt stille de seneste 2 uger.

Som ny formand er jeg stolt over at kunne fortælle denne historie.

Ældre Sagen Fredensborg står overfor at skule i gang med sæsonen 2022–23. Forhåbentligt slipper vi for indvirkninger fra en ny runde Covid 19. Jeg vil kraftigt anbefale, at du tilmelder dig en eller flere af vores mange aktiviteter, som de bl.a. fremgår af dette blad. Vi må i fællesskab gøre en indsats for at komme tilbage på sporet efter et par år, hvor tante Covid 19 har haft for meget at sige. Se på alle vore rigtig fornuftige tilbud. Et fællestrek er bl.a., at de fleste aktiviteter holder hjernen i gang. Det være sig kortspil, undskyld bridge, motion – det er rigtigt, motion styrker hjernen - slægtsforskning, eller deltag i et eller andet, der er helt anderledes, end det du plejer at beskæftige dig med.

Og mon så ikke at vi i løbet af den kommende sæson holder traditionen højt med nogle koncerter.

Jeg ønsker alle i foreningen en varm sommerhilsen. Specielt en hilsen til alle vore frivillige, uden dem er vores forening ingenting!

Erik Daugaard Jensen

Frivillig i Ældre Sagen i Fredensborg Kommune



Min mor på 96½ år døde i oktober 2020 efter at have boet på plejehjem siden februar 1995. Min gang på plejehjemmet, hvor en del er demente, havde givet mig en god kontakt både til de øvrige beboere og personalet, hvilket gav mig lyst til fortsat at komme der.

Derfor blev jeg frivillig og kommer der nu én gang om ugen (med fridage ind i mellem).

Jeg starter dagen med at være i "Nørkleriet", hvor de beboere, der har lyst, kommer og er sammen med en aktivitetsmedarbejder og mig fra kl. 10.30 til ca. 11.45.

Vi inviterer beboerne til kaffe/te og småkager ved et bord, dækket med fine gamle kopper. Nogle gange synger vi sange, som de kender, andre gange tager vi nogle erindringskasser frem med gamle ting, som vi kan samtale om. Dette er tit nemmere, når beboerne ser tingene.

Vi kommer ind på, hvordan livet har formet sig med deres familier, skolegang, beskæftigelse, rejser, fejring af fester og helligdage, forskellige traditioner, hvordan livet har set ud før i tiden, og hvordan det ser ud nu. Hvor de har boet, om det er flere forskellige steder i landet (andre lande), eller de har boet samme sted hele livet.

Det er ofte, når aktivitetsmedarbejderen og jeg husker tilbage på, hvad vi lavede som børn, og hvad vi husker fra vores liv, at beboerne bidrager med det, de husker.

Der er meget spændende og givende at være med til at høre om så mange forskellige liv og sjovt, når beboerne selv falder ind med, hvad de husker.

Det er min oplevelse, at beboerne føler, at de er lidt "ude af huset" en stund.

Når det bliver frokost, går jeg med ned i den ene afdeling og er måltidsven der. Det betyder, at jeg spiser frokost sammen med otte beboere og de medarbejdere, der er i den afdeling.

Her bliver der også talt om mange forskellige ting. Det bedste her er, når de yngre medarbejdere sammen med os ældre, taler om, hvordan vi hver især har oplevet/oplever forskellige ting gennem livet. Der er ingen tvivl om, at beboerne nyder, når der er nogen, der har tid til dem.

Jeg nyder fortsat at komme på plejehjemmet, hvor jeg føler mig godt modtaget af både beboere og medarbejdere.

Britta Gad Johansen

Jeg er selv 69 år, pensioneret socialrådgiver

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*

FOREDRAG OMKRING HØRELSE



Er du pårørende til en person, der siger, at du MUM-LER eller måske har sine høre-apparater parkeret i en skuffe? Så er det dig som pårørende og din nærtstående med høretab, som vi gerne vil have fat i til dette foredrag.

Det er vigtigt for livskvaliteten, at man hører så godt som muligt, så man både kan høre og blive hørt og få det vigtige med. Samtalen må ikke "forsvinde", for det at kunne høre og tale sammen højner livsglæden og livskvaliteten: Når man kan høre, føler man sig ikke udenfor, men som en del af det fælles.

Desværre er der mange, som ikke er klar over, hvor dårligt de hører – eller også vil de ikke være ved, at de hører dårligt. Det belaster omgivelserne og den ramte og gør begge parter kede af det. Andre har fået et høreapparat, som ikke fungerer, ofte fordi det ikke er indstillet rigtigt. Som resultat ligger høreapparatet i skuffen. Igen påvirker det samtalen og frustrerer både den ramte og omgivelserne.

Vi får lørdag den 8. oktober besøg af psykolog Anne-Mette Mohr, som igennem snart 30 år har arbej-

det med mennesker, der har høreproblemer, og med deres pårørende. Hun vil fortælle lidt om, hvordan hørelsen fungerer, og hvorfor det er vigtigt at få et høreapparat, når man hører dårligt. Hun vil orientere om vejen til at få et høreapparat. Vigtigst af alt vil hun fortælle om strategier til at få samtalen til at fungere, når der er et høretab på spil: Hun vil således komme ind på, hvordan de pårørende bedst håndterer udfordringerne ved at være sammen med personer, hvor hørelsen er dårlig, og hvor der er problemer med at få hørelsen til at fungere tilfredsstillende.

Der vil være god tid til at stille spørgsmål om, hvordan en hørenedsættelse begrænser den ramte, og hvad man som pårørende kan gøre, for at samtalen bliver lettere at føre.

Indbydelsen til dette foredrag gælder derfor både pårørende, høreapparatbrugere og kommende høreapparatbrugere, for hvis jeres kommunikation skal blive mere problemfri i fremtiden, er det vigtigt, at begge parter deltager. Det kan være ægtepar eller andre familiekombinationer f.eks. forældre/børn, hvor problemet også er en del af dagligdagen.

Vi vil glæde os til at se jer i Dagcentret, Ida Tesdorfsvej 1, 3050 Humlebæk

Lørdag den 8. oktober 2022 kl. 14.00-16.00

Kaffe og kage vil blive serveret under foredraget. Det er gratis at deltage.

Max antal deltagere: 50

Tilmelding på telefon senest den 1. oktober 2022 til:

Bjarne Strandberg-Hansen, 21 29 14 02 eller

Kirsten Vedum, 30 54 54 51

(der kan lægges besked på telefonsvarer)

Gruppen for HA-hjælpere

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

Kender du Danmarks demenssymbol?



Symbolet er en håndsækning – både til mennesker med demens og til resten af Danmark, for når vi alle bliver mere opmærksom på udfordringerne ved demens, kan vi sammen gøre hverdagen med demens tryggere.

Der er udviklet en række genstande med symbolet, så det kan bruges på forskellige måder alt efter ønsker og behov. Det er selvfølgelig helt op til den enkelte bruger, om og hvordan det giver mening at benytte symbolet.

Men én målgruppe er mennesker med demens, en anden er erhvervslivet, den brede befolkning, pårørende, frivillige eller fagfolk.

Med disse tre handleråd kan vi alle give mennesker med demens en håndsækning:

Tag kontakt: Smil og vær imødekommende

Tal tydeligt: Stil ét spørgsmål ad gangen

Vær tålmodig: Sæt tempoet lidt ned og hjælp gerne på vej.

Ældre Sagens demens ansvarlige har i maj måned besøgt en række forretninger og informeret om demenssymbolet.

For yderligere oplysninger:

Anna-Lise Stokholm

Tlf. 23 81 91 59

e-mail js-al@webspeed.dk

Agnes Castella

Tlf. 21 82 33 77

e-mail olecastella@webspeed.dk

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 Hörsholm

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



Vi giver dig hjemmepleje med hjertevarme

Nu kan du vælge at få hjemmehjælp af **Omsorg Sjælland** i **Fredensborg Kommune** fra 1. februar 2022.

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 erfarne medarbejdere hjælper borgere i Helsingør, Rudersdal 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 eller Lotte på tlf. 5943 9600 - tast 4, hvis du vil høre mere om os. Vi kommer gerne hjem til dig på et uforpligtende besøg.

Læs mere om os på www.omsorgsjaelland.dk
Mail: fredensborg@omsorgsjaelland.dk

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!



En besøgsven beretter

Jeg har været medlem af Ældre Sagen i flere år; men først, da vi flyttede til Fredensborg den 1. september 2017, blev jeg kontaktet af Ingrid Prehn, som spurgte, om jeg ville være besøgsven, og hvad det indebar. Jeg sagde ja og blev besøgsven for Elisabeth, der havde det svært med trapperne. Det er vel tre år siden, tre rigtig gode år.

Selvom Elisabeth, der er blevet 81 år, har en stor familie (en datter i Odense og fem børnebørn i Odense og København samt en bror, en svigerinde og en søster her i Fredensborg) er hun meget alene i hverdagen, selv med hendes hjemmehjælp. Det skyldes, at det kniber med bentøjet, hvorfor hun er afhængig af sin rollator og ikke kan komme ned alene fra stuen - 10 trin ned i alt.

Ellers er hun frisk, humoristisk og meget vidende. Og nu har hun lært mig og min kone Bente og hele vores familie, både i København og i Houston, Texas at kende - også med billeder. Vi mangler aldrig noget at tale om i de ca. halvanden time, vi er sammen. Vi taler meget

om alle vores familier også den ældre generation, og hvad vi hver især har lavet og oplevet.

Elisabeth har boet i Fredensborg lige over for stationen fra hun var 9 år, så hun har fulgt udviklingen i alle de år. Hendes far var advokat i Fredensborg og bl.a. bestyrelsesformand dengang, der var gasværk. Hendes lillebror overtog advokatfirmaet og er gift med en "pige", jeg kender fra EL- og VVS branchen. Så også her har vi meget at tale om, når vi mødes - mest torsdage fra kl. 15.30 til ca. 17.00.

Alt efter vejret er vi indendørs med et dejligt glas vin og sludrer. Vi er ikke til at stoppe - eller vi går ned i haven og taler med de andre beboere og ejeren af ejendommen.

Oftest tager vi rollatoren ind i min bil og kører ud, hvor vi kan gå en tur - mest til Sletten Havn, hvor vi parkerer en kilometer fra havnen, går derned og får en tår i klubhuset eller udenfor. Vi sætter også bilen her i Fredensborg og går en tur i gågaden. Vi mangler at besøge Fredensborg Museet.



HUMLEBÆK SPORT & FRITID

Vi forhandler alt indenfor
Badminton • Håndbold
Tennis • Aerobic

Vi fører mange kendte mærker bl.a. ADIDAS, TENSON

v/Richard Britze • Humlebæk Centret 11 • 3050 Humlebæk
Tlf.: 49 15 15 45 • E-mail: humlebæk@sport.dk

Medlemmer
af Ældre Sagen får
10% rabat
ved fremvisning af annoncen

Når der er arrangementer i Ældre Sagen er Elisabeth også med os, fx til Fredensborg Byrådets koncerter, samt når Den Kgl. Danske Livgarde trækker op kl. 12.00, når vor Dronning er her. Som besøgsven er der også små ting, som man kan hjælpe med: Et nyt batteri i uret, flasker og skrald ned i containeren, se om pillerne er der og huske på kalenderen.

Da jeg selv er 79 år, er det ligesom om, at jeg har fået en ekstra storesøster, og vi får da også et kram, når vi mødes. Jeg har lært en dejlig "pige" og hendes familie at kende. Min kone er også meget glad for bekendtskabet.

**TAK for det Elisabeth
Jørn Lauge Pedersen.**

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

Søndagscafeen fyldte 8 år

En lille fortælling om at være frivillig indenfor det social-humanitære område i Ældre Sagen i Fredensborg. Indledningsvis kommer her første vers i Finn Kamper Jørgensens fødselsdagsang til Søndagscafeens 8 års fødselsdag 8. maj 2022.

Mel: Jens og Sofie.

Så er det søndag og fødselsdagsfest - mange er kommet som fødselsdagsgæst.

Ældre Sagen har Cafe - vi er Spændte - hvad skal der ske Cafeen går teèn - med sang humør og festligt lag For nu skal vi fejre - Cafeen har fødselsdag.

Søndagscafeens 8 års fødselsdagsfest i Humlebæk 8. maj 2022 var en stor succes med mange dejlige gæster og et meget fint og populært program af Finn Kamper Jørgensen. Vi sang og hørte anekdoter om bl.a. Kai Normann Andersen og mange andre ørehængere af samtidens kendte komponister og sangskrivere.

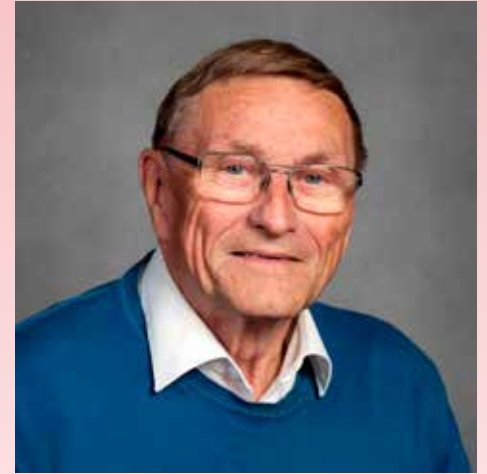
Cafeen har været og er et af højdepunkterne i hverdagen for mange. Det sammenhold og de venskaber, der her blomstrer, er enestående. Vi prøver alle at gøre vores bedste i fællesskabet, hvor det er dejligt livgivende at gøre noget sammen og føle, at alle har en plads i fællesskabet. Vi er alle hver især noget værd, med det vi kan bidrage med. Når vi er sammen, bliver det til noget.

At være frivillig er i høj grad en social ting. Besøgsvenner f.eks. glæder både besøgsværten og sig selv i samværet, som ofte udvikler sig til venskaber.

At kunne glæde et andet menneske med et besøg, bare at være sammen uden at ville den anden noget andet end samværet, det er noget, der betyder fantastisk meget, meget mere end man umiddelbart tror. Det at der kommer et menneske bare for at besøge værten. Det er noget, der batter. Ensomheden bliver jaget på porten, man indgår på lige fod med hinanden i relationen.

Det medmenneskelige i at vise interesse for andre giver både vært og besøgsven utroligt meget. Jeg har oplevet, hvordan besøgsvennen var ugens højdepunkt og det bedste, der var at se frem til.

Vi kan ikke udrydde ensomhed, men vi kan



gøre en forskel ved at være besøgsven. Prøv det. Det er meget givende.

Fællesskabet mellem de frivillige må vi ikke glemme. Det er virkelig betydningsfuldt at kunne tale med ligestillede frivillige, udveksle erfaringer og få trøst, hvis det behøves. Ofte ser vi forskelligt på tingene, men vi når næsten altid til enighed. Her betyder det meget at have en god "chef" indenfor det sociale og humanitære område.

Her er vi i Ældre Sagen i Fredensborg så heldige at have en virkelig dedikeret leder på området, Ingrid Prehn. Ingrid har i snart 18 år med sit søde, stille og venlige væsen været utrolig initiativrig og fuld af gode ideer. Ingrid har en evne til at favne os alle sammen og få os til at udnytte vores fulde potentiale. Det er en mesterlig evne, hun har, og måske især os, der er frivillige indenfor det social-humanitære område, har nydt godt af Ingrids idèrigdom og omsorg.

Det kan stærkt anbefales at blive frivillig i Ældre Sagen. Man kommer i kontakt med så mange søde og spændende mennesker, som vil berige hverdagen. Man bliver glad for at gøre noget for andre, så det at være frivillig er noget, der kan blive stærkt vanedannende.

Vi glæder os til at få mange flere frivillige kolleger. Vi ses.

Mange glade sommer hilsener fra en frivillig i Søndagscafeen

Lisette Storgaard

9. maj 2022

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

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



Rude Skov Turen

Onsdag den 14. september kl. 09.15

Vi mødes ved Nivå Centret kl. 09.15, hvor vi tager bus 354 til Rude Skov. Vi går til Højbjerg, hvor vi fra toppen i klart vejr kan se Øresund og Hven, og forsætter til Løjesø og går derfra til bus 354, der tager os tilbage til Nivå Centret.

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

Arboretet i Hørsholm

Onsdag den 12. oktober kl. 09.15

Vi mødes ved Nivå Centret, hvor vi tager bus 354 til Hørsholm. Vi følger en rute rundt i Arboretet, hvor vi kommer forbi de mange forskellige træer og buske i smukke efterårs farver. Bus 354 tager os tilbage til Nivå Centret.

Turen gennemføres uanset vejret.

Tilmelding ikke nødvendig.

Husk mad og drikke.

Yderlige oplysninger hos:

Marianne og Leif Ryom

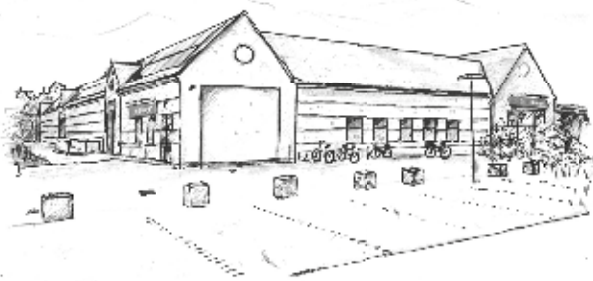
42 31 00 83

Leif.ryom@gmail.com

Mogens Juhl Christensen

22 81 29 06

Solvej18@mail.tele.dk



Fredensborg og Omegns Brugsforening

Lokal siden 1892

**Super
Brugsen**

Humlebækvej 2 • 3480 Fredensborg • Tlf. 48 48 19 00

PS:

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

32 KILO STRIK fra Nørklerne



Nørklerne fra Ældre Sagen Fredensborg og nørklerne fra Røde Kors, Karlebo afd. var den 17. maj samlet i Byens Hus Egedal for at pakke vinterens nørkletøj, som var syet og strikket, siden vi sidst pakkede i november 2021.

Det blev til 32 kg.

Med venlig hilsen
Kirsten Brandt
tlf.: 28 65 70 43



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.



Hvad kan man bruge esperanto til?

Tekst og fotos: Peter Weide

Bimala tog mig med på markedet klokken fem om morgenen en dag i 1991. Jeg var et hoved højere end de fleste andre tilstedeværende. Og jeg var den eneste hvide mand på det marked i Kathmandu.

Jorma i Finland, William i Skotland, Jean-Francois i Frankrig og Michela i Italien er kun fire andre af de mange mennesker, som jeg har gæstet i løbet af livet. Selvfølgelig har jeg også med glæde modtaget besøg fra alle mulige lande i mit hjem. Gennem alle disse besøg har jeg fået kontakt med mennesker fra alle kontinenter. Der er opstået ikke kun internationale (altså mellem stater), men mellemfolkelige forbindelser, som gav mig mulighed for at komme tættere på land og folk end en charterrejse ville kunne. Vores fælles grundlag har altid været esperanto. Det sprog, som grundlæggeren Zamenhof skabte for at muliggøre forståelse uden sprogbarrierer.

Hvad ville du så kunne bruge esperanto til? Kort sagt: Alt det, du har lyst til, og hvor du ønsker verdensomspændende kommunikation. Er du interesseret i at erfare, hvad mennesker i andre lande har af tanker helt generelt eller på lige det felt, der interesserer dig, så er esperanto sagen. Og hvorfor så det? Fordi esperanto er sproget, som man kan lære til perfektion. Sproget er for os europæere 10 gange nemmere at lære end ethvert nationalt sprog. Esperantotalende i Asien siger, at de opfatter sproget som europæisk, men at det stadigvæk er fem gange nemmere end de andre europæiske sprog.

Men er der overhovedet brug for esperanto? Vi har jo engelsk som verdenssprog. Har vi? Jeg leder på nettet og læser estimatet, at mellem 1,5 milliarder (1) og 2 milliarder (2) ud af en verdensbefolkning på ca. 8 milliarder mennesker taler eller har lært engelsk (jeg tilføjer: til en vis grad).

Der er jo ikke så forfærdelig mange. Og lige nu hører vi, at kun 10% af de ukrainske flygtninge taler engelsk godt nok for at komme i arbejde i Danmark. Mon ikke nævnte påstand om det engelske sprog skal tages op til revision?

Skal de 6 milliarder så ikke bare have (bedre) sprogundervisning i skolerne?

Hvor stor en "succes" i undervisning af fremmedsprog, der gennem mange årtier har været i Europa, kan vi læse i "First European survey on language competences - executive summary" (3): På side 4 erfarer vi, at hele 23% af eleverne når til niveau B2 i deres første fremmedsprog (som ikke nødvendigvis er engelsk). Og de højeste niveauer, C1 og C2, bliver ikke engang nævnt.

Så hvorfor ikke prøve at udvide sin horisont ved hjælp af esperanto?

**Eldre Sagen tilbyder et kursus i esperanto
Vi starter fredag d. 30. september kl. 15-16.30
på Græstedgård i Kokkedal**

Den aktive elev vil efter et halvt år have nået et meget pænt konversationsniveau.

1. <https://www.babbel.com/en/magazine/how-many-people-speak-english-and-where-is-it-spoken>
2. https://en.wikipedia.org/wiki/English-speaking_world
3. https://ec.europa.eu/assets/eac/languages/library/studies/executive-summary-eslc_en.pdf



Rundvisning Jernbanebyen m.m.

Torsdag 25. august kl. 11 til ca. 13

**Trafiktårnet, Carsten Niebuhrs Gade 49,
1577 København V.**

Arkitektfirmaet Cobe vil i de kommende år forvandle DSB's gamle godsbaneterræn på Vesterbro til Danmarks grønneste bydel. Området skal genoplives med atelierer, workshops fulde af lokale kunstnere og iværksættere.

I ni gamle trælader har bla. Årstiderne og økostreet food området Banegaarden indrettet sig. I Cafeen Lugen kan man købe noget at drikke m.m. efter rundvisningen. Hele området hedder Jernbanebyen, og den er en oase.

Kom med på en byvandring mellem Vesterbro og Sydhavnen. Fra Bjarke Ingels Kaktustårne og Nexus CPH ved Bymilen, forbi Trafiktårn Øst, metroens klargøringscenter og den historiske Skydebrohal til Lokomotivværkstedet, økomarkedet Banegaarden og den Gule By. Turen er på ca. 1,5 km og den tager ca. 2 timer.

**Deltagerpris inkl. guide
Frederik Lindskov: 90 kr.,
som betales ved tilmeldingen.**

Max 24 deltagere

Mødested på adressen 10 min. før

**Tilmelding kan kun ske på hjemmesiden
fra den 9. august kl. 9 til og med den 18.
august**

**Kontaktperson
Connie Christiansen
40 89 49 37**



Humblebæk Kirke

Torsdag 22. september kl. 10

**Humblebæk Strandvej 21A,
3050 Humlebæk**

Rundvisning i Kirken og på Kirkegården Humlebæk Kirke ligger ca. 8 km sydvest for Helsingør. Kirken hører under Helsingør Stift. Kirken er tegnet af arkitekt F.V. Tvede og indviet i 1868. Bygningssummen var ca. 12.000 Rigsdaler, som var samlet ind ved frivillige bidrag fra omegnens beboere. Kirken er i flere omgange blevet ombygget og har fået tilføjet nye elementer til interiøret. Det og meget mere vil sognepræst Hans-Henrik Ross uddybe og fortælle om på rundvisningen både i Kirken og på Kirkegården.

Rundvisningen varer ca. 1½ time.

**Deltagerpris 40 kr.,
som betales ved tilmeldingen**

Max. 29 deltagere

Mødested på adressen 10 min. før.

**Tilmelding kan kun ske på hjemmesiden
fra 9. august kl. 9 til og med 12. september**

**Kontaktperson:
Lise Huusom
61 70 54 80**



Weidingerglas A/S

Tirsdag 17. januar 2023 kl. 11

Generatorvej 3, 2860 Søborg

Rundvisning på Skandinaviens største specialvirksomhed for salg og dekoration af glas og porcelæn.

Weidingerglas er en familieejet virksomhed fra 1943. Vi bliver vist rundt af Erik og Claus Weiding. Efter rundvisningen vil der være et kort foredrag om firmaets historie, hvor vi får en kop kaffe og kage.

Obs. Der er en del trapper, vi skal op og ned ad.

**Deltagerpris inkl. guide:
40 kr., som betales ved tilmelding**

Max. 20 deltagere

Mødested på adressen 10 min. før

**Tilmelding kan kun ske på hjemmesiden
fra 9. august 2022 til 2. januar 2023.**

**Kontaktperson:
Solveig Simonsen
49 14 60 08**

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

SKØN, SKØN TUR TIL ÆRØ

Det kneb noget med tilmeldingerne, men med en meget velkommen støtte kunne turen alligevel gennemføres. Ældre Sagen Fredensborg fik i samarbejde med Vikingbus arrangeret en spændende tur til Ærø i april/maj måned.

Efter opsamlinger i vores 4 bysamfund kørte vi mod Svendborg. Vi gjorde holdt ved en rasteplass/tankstation før Ringsted og fik en kop kaffe, kager, og en lille skarp til dem der også havde behov herfor. Så gik turen videre til Svendborg. Vi så lidt af byen og nogle fine herregårde i omegnen, som en lokal guide fortalte inspirerende om. Derefter til Brejninge Mølle hvor vi indtog frokosten, og så med Ærøfærgen til Ærøskøbing og videre med til Marstal og Ærø Hotel. Vi fik dejlig aftensmad og senere kaffe og te med Ærøpandekager til.

Lørdag startede vi så med en skøn morgenbuffet. Der var masser at vælge imellem og også "bobler" til fortynde juicen med. Om formiddagen havde vi rigtig fin rundtur på Ærø med en fantastisk lokal guide – Allan. Han glemmer vi meget, meget sent. Han vidste meget om næsten alt på Ærø, og fortalte spændende herom. Det meste helt sandfærdigt, men somme tider krydret med lidt konfekt. Vi besøgte så Ærø Bryggeri, det var ikke stort, og vi fik en

dejlig frokost med eget brygget øl. Spændende og lækkert.

Eftermiddagen udfoldede vi os på egen hånd, indtil der var Happy Hour kl. 16-17, hvor vi samledes. Aftensmaden var igen lækker og denne dag med efterfølgende dinnermusik ved syngepigen Elsebeth Iver.

Søndag startede vi igen med den store morgenbuffet, inden vi tog på gåtur rundt i Marstal. Igen med den meget vidende og morsomme Allan. Vi besøgte her også det lokale Søfartsmuseum med egen lokal guide. Han var også en meget festlig og vidende "fætter". Han havde haft besøg af og været sammen med dronningen andre gange. Så tilbage til hotellet hvor frokosten stod på lokal/fynsk æggekage med øl og snaps. Eftermiddagen var igen på egen hånd, men Lars lavede en tilføjelse til turen, så sidst på dagen var vi tilbage til hotellet til Happy Hour med fælles hygge inden aftensmaden.

Mandag morgen startede vi igen med den store morgenbuffet. Vi kørte herefter ud og så de meget berømte Strandhuse ved Ærøskøbing. Det er nogle virkelig skønne småhuse. De er meget eftertragtede og koster meget pr. kvm eller pr. bræt, hvordan man nu vil anskue pri-

sen. Vi tog så til havnen i Ærøskøbing for at få frokost og se det arbejdende museum. Ærøskøbing kunne herefter opleves på egen hånd.

Tirsdag blev anderledes end planlagt og forventet. Vi skulle have været til Fåborg via Søby. Men banen med veterantoget til Korinth havde vedligeholdelse arbejder og kunne ikke køre: Vi skulle have haft frokost på Røgeriet, men de kunne ikke skaffe personale til at gennemføre frokosten, så dette blev også aflyst. Lars havde så skyndt sig og fik i stede gjort det muligt, at vi kunne tage tilbage til Danmarks hovedø via Svendborg og få en rundvisning med guide på Forsorgsmuseet. På færgen fik vi kaffe og wienerbrød og ved bussen på vej til Skårupøre Vingård fik vi nogle fine sandwich, så vi stadig kunne holde kampvægten oppe. Ejerne Bente og Karsten fortalte deres historie om opstart og nu drift af vingården. Vi fik en rundvisning og smagsprøver af flere af deres vine i et lokale, der er opbygget af træ fra gamle eddikesiloer. På hjemvejen blev der stop ved Korsør for at få dejlig biksemad med spejlæg og en genstand til. Vi var hjemme ved 19 – 20 tiden. Lidt trætte måske, men meget glade efter en meget oplevelsesrig tur sammen med flinke og hyggelige mennesker.

Tekst of fotos: Bent Kallemløse



Altid med
dansktalende
rejseleder

Gode rejseoplevelser
i godt selskab – siden 1973

Vitus
REJSER FOR VOKSNE



Inkl.
halv-
pension

Rügen • Tysklands smukke ferieø

Rügen er en sand perle i Østersøen, der med sine skønne sandstrande og hvide klinger er i tæt familie med vores egen Møn.

De små eksklusive badebyer med de lange badebroer er populære rejsemål, og Rügen har altid været en eftertragtet feriedestination. Vi bor dejligt på Rügen Hotel i Sassnitz på Rügen.

5 DAGE

Afrejse: Oktober, uge 41



Centralt
4-stjernet
hotel

Hamborg • Julemarked

Oplev Hamborgs flotte julemarked på torvet foran det smukke gamle rådhus. Tysklands næststørste by er en suveræn handelsby med et utal af shoppingmuligheder. Vi bor på det dejlige Lindner Hotel am Michel i gåafstand til byens centrum.

Vi har i rejsen inkluderet havnerundfarten gennem Speicherstaadt, forbi Elbphilharmonie og Hamburger Elbbrücken samt et besøg i stemningsfulde Lübeck på hjemrejsen.

3 DAGE

Afrejse: 27/11 • Fra 2.499,- pr. person

I samarbejde med Ældre Sagen Fredensborg
www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/fredensborg



Læs mere på vitus-rejser.dk eller ring på 33 14 65 66

Medlem af Rejsegarantifonden nr. 197

HERREVÆRELSET

Jylland

4 dage med 3 overnatninger på Skærbæk Centret

Vi bor på Skærbæk Centret i deres dejlige feriehus.
Hvert hus har 2 soveværelser, stue/køkken og badeværelse.
Husk badetøj for vi har gratis adgang til centrets svømmehal.
Oplæg til program med forbehold for rettelser til indhold og tidsplan.

Praktiske oplysninger:

- Pris pr. person for program som beskrevet 3.925 kr.
- Senest frist for tilmelding er den 15. august 2022.
- Rejsen gennemføres ved min. 40 personer.
- Tilmelding på mail til:
Lars Dalsgård på LD@vikingbus.dk eller telefon 2153 6080
- Efter tilmeldingsfristen er udløbet udsendes faktura for betaling af turen.
- Rejsen er omfattet af Rejsegarantifonden.



Dag 1 – Mandag den 3. oktober 2022

- Kl. 07.45 Afgang fra Fredensborg station
- Kl. 08.00 Afgang Humlebæk station v/Aktivitetscenteret på Ida Tesdorpsvej 2
- Kl. 08.15 Afgang Nivå ved OK tanken v/Nivå centrets parkeringsplads
- Kl. 08.30 Afgang Aktivitetscenter Egelunden, Egedalsvænge 17, Kokkedal.
- Kl. 10.30 kaffe-wienerbrødsstop ved Nyborg
- Kl. 11.30 Entré og rundvisning på Fængslet i Horsens
- Kl. 13.30 Vi nyder en sandwich ved bussen med en kold øl/vand fra bussen
- Kl. 14.30 Entré og rundvisning på Industrimuseet i Horsens
- Kl. 17.45 Ankomst og indtjekning på Skærbæk Centrets feriehuse
- Kl. 18.30 2 retters aftenmenu på centret (drikkevarer for egen regning)



Dag 2 – Tirsdag den 4. oktober 2022

- Kl. 07.00-08.00 Morgenmad på centret
- Kl. 08.45 Afgang fra centret mod Blåvand
- Kl. 10.00 Tirpitz Bunkermuseum – introduktion og entré
- Kl. 12.00-13.30 Blåvand på egen hånd og besøg på ved stranden og fyrtårnet
- Kl. 14.30 Sen frokost på Abild Kro (dagens ret inkl. en genstand).
- Kl. 16.00-19.30 Sort Sol med guide
- Kl. 20.30 Tilbage på Skærbæk til sen aftensmad (1 ret og drikkevarer for egen regning)



Dag 3 – Onsdag den 5. oktober 2022

- Kl. 07.00-08.30 Morgenmad på hotellet
- Kl. 09.00 Afgang fra centret mod den tyske grænse og Danevirke – husk pas !!
- Kl. 10.30 Entré og rundvisning ved Danevirke
- Kl. 13.00 Frokost (hakkebøf m/tilbehør og en genstand) på Frøslev Kro.
- Kl. 14.15-15.45 Besøg på Frøslev lejren med entré og rundvisning
- Kl. 17.00 Tilbage igen på centret for afslapning og hygge.
- Kl. 18.30 2 retters aftenmenu på hotellet (drikkevarer for egen regning)



Dag 4 – torsdag den 6. oktober 2022

- Kl. 07.00–08.00 Morgenmad på centret
- Kl. 09.00 Afgang fra Skærbæk
- Kl. 10.00-12.00 Rundvisning i Christiansfeld by med lokalguider (opdeles i 2 grupper).
- Kl. 12.00-13.00 Vi nyder en frokost m/en øl eller sodavand inden vi kører videre mod Fyn.
- Kl. 14.30-15.30 Vi besøger Refsvindinge Bryggeri og hører lidt om bryggeriet inkl. lidt smagsprøver.
- Kl. 16.30 Kort stop ved Korsør for kaffe & hjemmelavet lagkage.
- Ca. kl. 19.00 Tilbage i Fredensborg igen



DAMEVÆRELSET

Sikke en fest

vi har haft nu i dag

åh ja åh ja ja...



Dameværelset fyldte 4 år torsdag 19. maj 2022, og det blev fejret efter alle kunstens regler i Egedal Byens Hus i Kokkedal. 82 glade og veloplagte Damer havde fundet vej til Egedals Byhus og blev budt velkommen af ligeså veloplagte Frivillige, der havde dækket op og skænket bobler i glassene.

Efter at Marianne havde budt velkommen, præsenterede Bertel Abildgaard alias Guitar Kaj sig selv med anekdoter, musik og sang. Mange sang med og der blev "hujet og klappet".

Efter et par timer blev der serveret TAPAS og hvidvin – festen trak ud, som fester jo gør. Jeg tror de sidste gik 14.45.

Tak til alle deltagere for at gøre dagen festlig og fornøjelig

Kære læser af denne efterårsudgave af "Ældre Sagens Lokale blad Fredensborg Kommune 2. halvår 2022".
Ældre Sagen kan igen efter Corona pausen tilbyde:

"Opfriskningskursus for erfarne bilister / genopfriskning af teori og praksis"

Enhver bilist – ung som ældre – har pligt til at holde sig orienteret om de gældende færdselsregler (vigepligt, fletteregler, nye skilte, køretekniske hjælpemidler m.v.).

Man kan ikke erhverve sig kørekort - og heller ikke miste sit kørekort - på disse kurser.

Kurset består af 3 x 2 undervisningstimer i køreteori, tavler m.v., og 1 køretime i egen bil med professionel kørelærer i højre frontsæde.

Kursets teori gennemføres på Græstedgård (Græstedgårdsvej 1, Kokkedal) på tirsdage den 6., 13. og 20. september kl. 15:30 til 17:00. Dato og tid for køretimen i egen bil aftales individuelt med kørelæreren.

Prisen er 600 kr. Evt. køretimer på Køreteknisk Anlæg / glatførebane (mod ekstra betaling) aftales individuelt med kørelæreren.

Max deltagere er 25. Kurset gennemføres, hvis 10 eller flere tilmelder sig. Seneste tilmelding er 30. august.

Tilmelding og betaling via Ældre Sagens hjemmeside.

Tro mig, du lærer noget. Er du i tvivl ... så kontakt

Michael Huusom
Michael@Huusom.dk
61 66 26 09

ARRANGEMENTER

EFTERÅR 2022

Et Giv Liv kursus klæder dig på til at redde liv!

Onsdagsholdet i Kokkedal deltog den 11. maj 2022 i et Giv Liv kursus med foredrag og øvelser. Kurset blev afholdt af Gitte Christiansen, Hjerteforeningen Fredensborg. Deltagerne fik i løbet af en lille time viden om hvordan en bevidstløs person skal undersøges for hjertestop, hvordan der skal gives hjertemassage og hvordan en hjertestarter anvendes. Jeg tror, de fleste var noget overraskede over den kraft, der skal anvendes ved hjertemassagen for at presse en brystkasse ca. 5 cm sammen! Og så et antal af gange med indblæsning indimellem.

Jeg tror, alle var rigtig godt tilfredse med kurset. Det gav den enkelte deltager en fortrolighed med, hvordan der skal handles, hvis der pludseligt opstår et akut behov for genoplivning.

Vi skal nu i Ældre Sagen Fredensborg vurdere, om vi vil tilbyde dette kursus til vore medlemmer og hvorledes dette i givet fald kan gennemføres.

Erik Daugaard Jensen

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

Torsdag d. 8. september kl. 15.30-17
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 5. september på
www.aeldresagen.dk/fredensborg

Arve regler



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

Ældre Sagen i Fredensborg i samarbejde med Lisbeth Egede Andersen holder møde:

Torsdag d. 15. september kl. 15.30-17
Græstedgård
Græstedgårdsvej 1, Kokkedal

Her vil arvereglerne blive gennemgået sammen med andre gode råd om praktiske gøremål mm.

Tilmelding:

Senest den 12. september på
www.aeldresagen.dk/fredensborg

Har du det rigtige Teleabonnement



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

Torsdag d. 29. september kl. 15.30-17
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 25. september på
www.aeldresagen.dk/fredensborg

Aktiviteter

Ældre Sagen Fredensborg Kommune efterår 2022

KONTINGENT FOR AKTIVITETER

På årsmødet blev det besluttet igen at opkræve kontingent for INDENDØRS aktiviteter som følger:

Motionsaktiviteter på ugebasis:

Gymnastik, floorball og bordtennis kr. 200,-

Øvrige aktiviteter på ugebasis kr. 100,-

Øvrige aktiviteter, mindre end ugentligt kr. 50,-

Vandgymnastik pr. gang kr. 75,-

(ved tilmelding betales halvårlig kontingent forud)

Social • Humanitære

Motion

Spil • Sprog • Kultur

Kreativ

IT

VACCINATIONER EFTERÅRET 2022

Ældre Sagen arrangerer igen i år gratis influenza vaccinationer for alle folkepensionister.

Vi har endnu ikke fået datoerne, men der bliver vaccinationer i oktober/november 2022 i Fredensborg, Humlebæk, Nivå og Kokkedal.

Vi annoncerer datoerne i Nyhedsbrevet og på vores hjemmeside.

**Du kan tilmelde dig vort nyhedsbrev på
www.aeldresagen.dk/fredensborg**

Linket finder du nederst på hjemmesiden

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. 70 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

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 eller slanger. Vi giver os god tid til at forklare, så du fremover får færre problemer med de praktiske ting.

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 hygger 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 60 kr. Tilmelding på Ældre Sagens hjemmeside: www.aeldresagen.dk/fredensborg

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

*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



Spred viden om pårørende cafeen

Kender du nogen, som er pårørende til en ægtefælle/ samlever/ ven, med en svær sygdom. I cafeen møder du andre i samme situation, som du kan dele dine tanker med.

Cafeen afholdes mandage
i lige uger fra kl. 11-14

Sted: Medborgerhuset Egedal
Egedalsvej 2, Kokkedal.

For mere information kontakt

Astrid Lyngsø tlf. 22 79 12 71

Ingrid Prehn tlf. 20 10 19 40

Pårørende Cafe

Medborgerhuset Egedal
Egedalsvej 2, Kokkedal

Mandage i lige uger kl. 11-14

Et tilbud til dig, der er pårørende/ægtefælle/samlever/barn, til en person med en svær sygdom.

I cafeén får du mulighed for at tale med andre i samme situation.

Det kan være om begivenheder i familien, udvikling i sygdom, følelser, både de varme og de svære, tanker du har gjort dig, eller problemer du har mødt.

Kan din ægtefælle/samlever ikke være alene, mens du er i cafeén, så kan vi prøve at arrangere, at en demensaflaster/besøgsven er hos din ægtefælle/samlever imens.

Kontakt

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Astrid Lyngsø

22 79 21 71

astridlyngsoe@gmail.com

Britta Gad

20 55 04 06

brittagad@outlook.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

Erling Vraa

26 18 17 16

formand@fredensborg-aeldresag.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 Benedikte-hjemmet 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

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

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

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 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



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-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

Medborgerhuset Egedal,
Byens Hus, Egedalsvej 2

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

Humblebæk 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 66

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.

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 begyndere og let øvede



Humblebæk 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



FIND OS PÅ
FACEBOOK

Humblebæk 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

Humblebæk 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

Kreativ

Blomsterbinding

KulturStationen, Humlebæk

Mandage i ulige uger kl. 14-16.30

Emneplan for sæsonen udfærdiges.

En rigtig hyggelig og kreativ hobby.

Medbring selv materialer.

Käte Olsen

22 55 44 15

pilevangsk@mail.dk

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. Med-

bring 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 Medborgerhus

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 strikkesæt, 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 strikkesæt,

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 Medborgerhus

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

ure • guld • sølv



Hegelund

HUMLEBÆK CENTRET 13 • 3050 HUMLEBÆK

49 19 06 14

AUTOREPARATION



- Den omhyggelige reparatør

LARS LEED

Bakkegårdsvej 302 · Humlebæk

49 19 38 63

· Alt mekanisk arbejde · Pladearbejde · Batterier
· Forsikringsskader · Autogummi · Oprentning

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 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

Peter Ludolph

40 60 01 14

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 FÆLGSPECIALIST:

Søren Pihl

v/Lars Pedersen

Rustbeskyttelse & Dækcenter

Bakkegårdsvej 202 B - 3050 Humlebæk - tlf. 4919 3060

BESTYRELSEN



Formand

Erik Daugaard Jensen
27 23 64 95
erik@daugaardjensen.com

Bestyrelses-
ansvarlig indenfor
IT-support og
ansøgning om
midler



1. næstformand

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

Bestyrelses-
ansvarlig indenfor
motion



2. næstformand

Ingrid Dahlrot
23 74 82 43
idahlot@hotmail.com

Bestyrelses-
ansvarlig indenfor
rejser og
seniorboliger



Bestyrelsesmedlem

Michael Huusom
61 66 26 09
michael@huusom.dk

Bestyrelses-
ansvarlig indenfor
vandgymnastik,
foredrag, nye
frivillige og
ÆSU-udvalg



Bestyrelsesmedlem

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

Sekretariats-
ansvarlig



Bestyrelsesmedlem

Astrid Lyngsø
22 79 12 71
astridlyngsoe@gmail.com



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
arrangements-
gruppen og
koncertgruppen

Ansvarshavende redaktør

Niels Mehnke
media@mehnke.dk

Oplag

6.200
Udgives 2 gange årligt
16. årgang

Layout & opsætning

Sats & Tegn, Viborg
86 60 16 20

Tryk

Frederiksberg
Bogtrykkeri A/S
38 34 11 44

Annoncer

Henrik Nielsen og
Bent Kallelose
Se kontaktoplysninger
ovenfor

Deadline

Næste blad
1. december 2022



Bestyrelsesmedlem

Ulla Arnold
49 14 44 38
uearnold@gmail.com

Bestyrelses-
medlem indenfor
de kreative
Forebyggelsesrådet



Bestyrelsesmedlem

Louise Mehnke
51 23 22 51
Louisemehnke@outlook.dk

Lokal indflydelse

SUPPLEANTER



1. suppleant

Vivien Middelboe
29 88 51 03
vivienmiddelboe@hotmail.com

Bestyrelses-
ansvarlig indenfor
kultur, spil og
sprog



2. suppleant

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

Forebyggelses-
rådet
ÆSU-udvalg

STABSFUNKTION



Webmaster

Bjørn Sandberg
49 14 40 28
Bjoern.sandberg@gmail.com

Ikke medlem af
bestyrelsen



Kasserer

Henrik Nielsen
49 14 68 04 / 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



Årsmøde i Ældre Sagen Fredensborg

Ældre Sagen Fredensborg afholdt årsmøde torsdag d. 10. marts i rådhuskælderen på Fredensborg Rådhus.

Det var det første ordinære årsmøde, som kunne afholdes helt uden restriktioner, til glæde for både medlemmerne og den fratrædende bestyrelse. Som dirigent valgtes Carsten Thorup fra Ældre Sagens afdeling i Rudersdal.

Foreningens formand, Erling Vraa, afholdt sin sidste beretning inden hans fratrædelse. Kasserer Henrik Nielsen aflagde bagefter beretning omkring økonomien.

Med en omsætning på lidt over en million kroner, er det absolut ikke en bolsjebutik Ældre Sagen i Fredensborg kommune driver. Likviditeten er forsat god selvom mange aktiviteter har været gratis i det sidste "corona-år".

Da det var så lang tid siden, der var blevet afholdt ordinært valg, så var alle bestyrelsesmedlemmer på valg, undtagen formanden Erling Vraa og redaktør Niels Mehnke, som begge er fraflyttet kommunen.

På siden til venstre kan medlemmerne se den nye bestyrelse og de ansvarsområder de har påtaget sig.



Byggeriet af seniorbofællesskabet Kongeparken skrider hastigt frem

Ældre Sagens seniorboliggruppe, Ingrid Dahlrot og Louise Mehnke besøgte i uge 24 byggepladsen på Fredensborg Kongevej, hvor de blev orienteret omkring byggeriet af direktør Christian Lund Hansen fra Vivo Ejendomme.

Byggeriet af 2. afdeling af seniorbofællesskabet Kongeparken er blevet forsinket ad flere omgange af forskellige årsager. Projektet blev første gang præsenteret på Borgernes Møde på Fredensborg Rådhus i januar måned 2019, hvor et rekord stort antal borgere mødte op for at blive orienteret.

Nu er alle de konkrete oplysninger lagt på hjemmesiden www.kongeparken.nu, bl.a. med opdatering af priser, plantegninger med mere. Hvis man er interesseret i at komme i betragtning, så skal man skrive til info@kongeparken.nu, hvorefter man får tilsendt et opskrivningsskema.

Ved redaktionens afslutning sidst i juni måned ved vi ikke, hvor mange ledige boliger der er tilbage.


LOFkurser.dk

viden

i bevægelse

Gå til yoga, pilates, zumba, qigong eller motion i vand. Der er mange hold at vælge i mellem - se alle hold på LOFkurser.dk


KOM I FORM TIL EFTERÅRET



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



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



Lær at male på Strandlyst – du kan både lære akvarel og akryl- og oliemaling. 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

