

1. halvår 2022



Foto: Bent Kallemose



*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**



Formanden har ordet forår 2022

Efteråret blev helt specielt. Vi skulle afvikle flere koncerter, som vi havde fået tilskud til fra Fredensborg Kommune. Det blev til fire hyggelige koncerter, der blev afholdt i Byens Hus Egedal.

Vi fik også penge fra en pulje til sårbare, som Folketinget havde besluttet. Der nåede vi lige at afholde tre yderligere koncerter. Der var spisning og hygge ved alle koncerterne, hvor der deltog 80 personer samt 12 frivillige til at servicere de siddende gæster. Der var krav om Corona-pas til dem alle.

Heldigt, at vi nåede at få gennemført arrangementerne, inden nye Corona-restriktioner igen lukkede samfundet, og dermed vores aktiviteter i en ny periode. Vi håber, at vi snart er tilbage til normale tilstande.

Vi afholdt et anderledes årsmøde den 7. september, hvor der var lidt færre fremmødte end normalt, men det var helt sikkert på grund af Corona, at flere valgte ikke at møde op. Hele bestyrelsen blev genvalgt frem til årsmødet den 10. marts 2022. Der blev valgt to nye suppleanter. Til det kommende årsmøde er vi forhåbentligt sluppet af med Corona-restriktionerne, så vi kan gennemføre et normalt årsmøde.

På dette møde vil hele bestyrelsen være på valg, enten for et år eller for to år. Der skal til lige vælges mindst to nye medlemmer til bestyrelsen, da både formanden og redaktøren er flyttet ud af kommunen. Det betyder også, at der ved det efterfølgende konstituerende møde skal vælges en ny formand.

Vi gennemførte, sammen med seniorrådet, også et valgmøde med deltagelse af lokale politikere med spørgsmål i forbindelse med kommunalvalget. Blandt andet var det medvirkende til, at jeg rejste en debat om seniorbofællesskaber i Humlebæk Syd. Det gav en del kritik, blandt andet fra politikere fra Humlebæk. Åbenbart var det et helligt "bjerg", jeg forsøgte at bestige. Jeg mente blot, at det var en fortsættelse af det spørgsmål, vi allerede havde stillet til politikerne på mødet.

Vi er lige nu 7.877 medlemmer af Ældre Sagen i Fredensborg Kommune. De bor i 5.585 husholdninger, og ud af dem er der hele 379 frivillige.

Tak til alle de frivillige, som stod i startklodserne, da samfundet igen blev åbnet – de gik i gang med det samme, der blev åbnet, og langt de fleste aktiviteter blev sat i gang.



Formanden har ordet
Erling Vraa

Også en stor tak til de frivillige, der ydede en stor indsats i forbindelse med afholdelsen af de syv koncerter i efteråret.

Stor tak til dem, der under hele corona nedlukningen har været der for vores besøgsvenner - tak til besøgsvennerne.

Tak til samarbejdet med kommunen.

Vi har igen 2022 fået tildelt § 18 midler til vores socialhumanitære aktiviteter.

Her lige ved deadline har vi fået en arv på 2,5 millioner kroner, der skal bruges i den sydlige ende af Fredensborg Kommune og til helt specielle aktiviteter.

Nærmere om det på årsmødet.

Med venlig hilsen
Erling Vraa

Ældre Sagen bidrog til virkeliggørelsen af Benediktehjemmets nye sanserum

Af Peter Schultz,
centerleder på Benediktehjemmet

I sensommeren indviede Benediktehjemmet sit nye sanserum. Muligheden for skabelsen af dette sanserum skyldtes i høj grad Ældre Sagens og ikke mindst Erling Vraas indsats. Ældre Sagen søgte og fik nogle puljemidler, der gjorde det muligt for Benediktehjemmet at etablere et nyt sanserum til gavn for beboere, pårørende og frivillige.

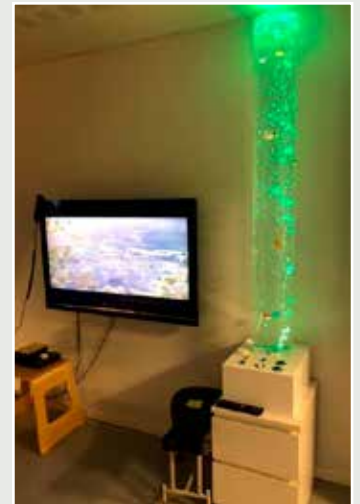
Sansestimulation og -deprivation, dvs. teknikken til enten at styre eller reducere sansepåvirkning af beboere med en demenssygdom, er en teknik, der udvikles og forskes meget i i disse år. Ved at bringe en beboer ind i et rum, hvor man nedtoner lyd- og lysstimulans og erstatter dette med ro kombineret med andre sanseindtryk som fx bevægelsessansen, så er det muligt at give beboeren både ro og en lille stjernestund.

Ved hjælp af Ældre Sagens puljebidrag har vi på Benediktehjemmet etableret ikke bare ét men to sanserum. Disse rum er udstyret med mange forskellige remedier, som gør det muligt for personalet på Benediktehjemmet at give beboerne nogle gode stunder.

- Vi har fx en opvarmet vandseng med massageapparat i og en stjernehimmel henover
- Vi har en bubblesøjle, der sender farvestrålende bobler op gennem en vandsøjle med plastisk fisk i
- Vi har en velfærdsteknologisk gyngestol, der muliggør stimulans af bevægelsessansen
- Vi har en sansestol, som vi har kombineret med et effekthjul
- Vi har farvestrålende strimler i mange farver, som beboerne kan "rode" med
- Vi har mulighed for at kombinere med særlige DVD-film med billede og lyd fra fx rislende kilder, svajende grene i skoven eller en strandtur
- Vi over os i at anvende forskellige dufte
- Og så er rummene naturligvis mørkelagt.

Alt i alt giver det os mulighed for både at planlægge en afstressende og sanseberoligende oplevelse for en beboer, lige såvel som vi kan planlægge en sansepåvirkning af beboeren, som bringer minder tilbage til beboeren, som giver ro og velvære.

I rummets første levetid har vi allerede haft interessante oplevelser i rummet. En bevægelsesbesværet beboer blev med møde og besvær hjulpet op i vandsengen. Efter knap 20 minutters afslapning med varme og blid massage rejste beboeren sig selv fra sengen og gik mindre bevægelsesbesværet ud af rummet. Effekten holdt kortvarigt – men den



var mærkbar. Vi har også haft en pårørende, der fortalte om en episode i sanserummet sammen med sin far, som var langt fremme i sin demenssygdom. Det rolige univers i sanserummet gav far og søn en stund sammen, hvor vigtige samtaler om liv og død kortvarigt var muligt. Generelt er erfaringen, at sanserummet enten giver beboeren ro og afslapning eller også stimulerer det beboeren til samtale.

Med Benediktehjemmets nye sanserum, som langt hen ad vejen blev virkeliggjort med vigtig hjælp fra Ældre Sagen, kan plejecenteret nu tilbyde beboere, pårørende og frivillige nogle helt unikke oplevelser. Sansestimulation og -deprivation er en svær teknik, men den kan kun opøves med de rette remedier og tid til afprøvning. Og det kan vi nu. For hvert besøg i sanserummet bliver vi klogere og dygtigere på, hvad der virker.

Hermed har Benediktehjemmet taget et lille skridt ind i en ny verden af sansepåvirkning. Det er megaspændende!

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

Frivilligfest på Karlebo Kro

Den 22. oktober afholdt vi fest for de frivillige på Karlebo Kro. På trods af de mange Corona restriktioner mødte 140 frivillige op. De fik en dejlig aften med god mad, festlig underholdning og et stort lotteri. Der skal lyde en stor tak til sponsorerne.

En god tradition hvor vi viser, at vi påskønner vore mange frivilliges store indsats.



Foredrag om el-cykler

Tirsdag den 17. maj 2022 kl. 14 - 16 afholder Ældre Sagen i Fredensborg i samarbejde med GF forsikring et foredrag om el-cykler.

Det sker på Græstedgård, hvor alle er velkomne til at komme og høre om elcykler og samtidigt prøve en el-cykel.

Du skal tilmelde dig på Ældre Sagens hjemmeside aeldresagen.dk/fredensborg **senest den 15 maj.**

Der serveres kaffe og arrangementet er gratis.



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



*Overskud
til hinanden*

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.

Ældre Sagen i Fredensborg har

Fire af dem er med tilskud fra Fredensborg Kommunes kulturudvalg, og de sidste tre er med tilskud fra regeringens pulje til "Sårbare ældre". Der har været 80 deltagere til alle koncerterne, altså 560 personer har spist, lyttet og hygget sig i en tid, hvor det har været svært at være sammen.

Dette har kun været muligt, fordi 20 frivillige har budt ind med deres hjælp til opstilling af borde og stole, borddækning, servering, afrydning og opvask og sætte det hele tilbage, som da vi ankom. Stor tak til dem.

Vores koncertliste startede søndag den 3. oktober, hvor **Blå Mandag Jazzband** kom og underholdt os i Byens Hus Egedal. Der var underholdning, kaffe og kringle og rigtig hyggelig og god musik på en ellers kedelig søndag eftermiddag.

Shubiforsjov fortsatte rækken af koncerter, hvor vi den 9. oktober startede med et par gode stykke smørrebrød og derefter en meget

underholdende eftermiddag med alt fra Shubidua's repertoire. Denne koncert var også i Byens Hus Egedal.

Johnny Reimar fortsatte den 16. oktober med at underholde med sine kendte sange fra hans lange liv i showbizz. Vi havde dog først lige fået en dejlig middag, hvor der blev serveret kalvetyksteg, ristede kartofler, salat, tranebærpebersauce og hjemmebagt brød med et glas vin til. Det blev til en lille time og derefter gik snakken ved bordene, hvor der blev serveret brændt nougatis og kaffe. Det endte også med en hyggelig eftermiddag.

Kristian og Vibeke var nogle sprudlende energibundter, der efter de indledende stykker smørrebrød, fortsatte turen til Tyrol. Det var den 30. oktober i Byens Hus Egedal.

Der var ægte tyrolermusik med jodleri og hele svineriet. Godt opløftede gik vi igen hjem med et dejligt smil på læberne.

Stine og Martin optrådte på Karlebo Kro den 11. november, hvor vi forinden havde fået en frokostplatte. Det passede fint til deres "plattede" show, der indeholdt alt fra bakkesan-

gerinde til Volmer Sørensen's "*Mandag står vi op og mor laver mad, mens jeg...*" dog med en noget omskrevet tekst.

Så var der middag igen den 27. november, hvor vi fik den lækre kalvetyksteg med tranebærpebersauce, ristede kartofler, salat og hjemmebagt brød. Der var naturligvis vin og øl til maden, og til kaffen blev den fantastiske brændte nougatis serveret. Maden leveret fra AT gourmet. **The Scoops** leverede musikken, der var rockmusik fra 50'erne og 60'erne.

Halloooo for en eftermiddag – det var svært at sidde stille. Igen var smilene fremme, da gæsterne gik derfra.

Vi afsluttede sæsonen med en julekoncert med **Lene Siel** den 10. december. Her blev det også med lidt smørrebrød og øl og vand. Kaffe og småkager afsluttede dagen. Et afsluttende banko fik smil på læberne inden vi smilende forlod Egedal.

Tak for i år, der kommer et par koncerter mere i foråret.

Tekst: Erling Vraa / Fotos: Bent Kallemose



The Scoops

afholdt syv koncerter i efteråret



Kristian og Vibeke



Stine og Martin



Blå Mandag Jazzband

Koncert med Keld og Hilda Heick

Ældre Sagen i Fredensborg inviterer til koncert og frokostplatte torsdag den 24. marts kl. 13 på Fredensborg Store Kro.

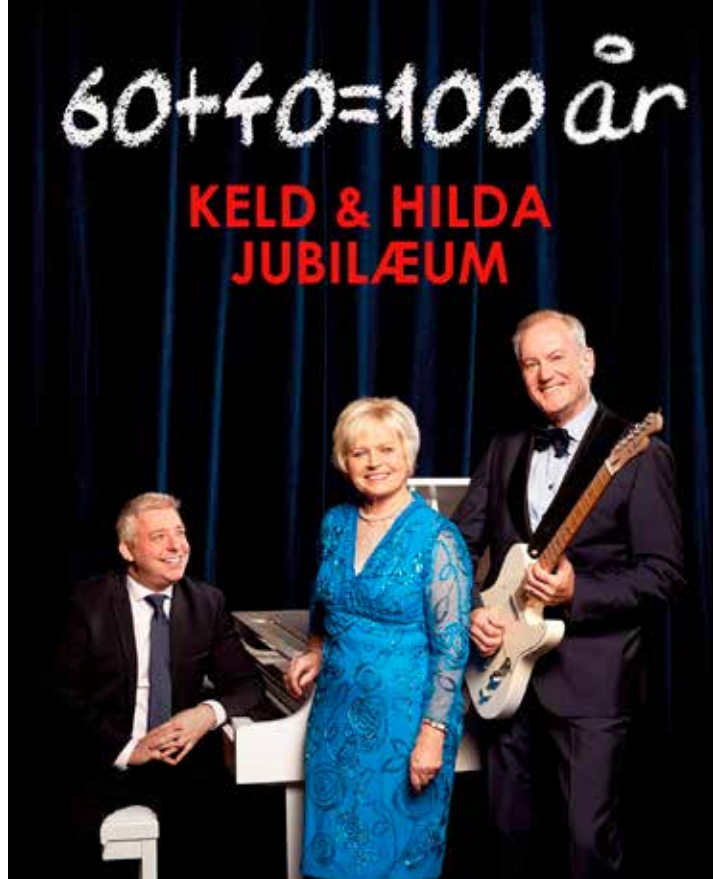
Du får en frokostplatte med et glas vin, en vand eller øl og derefter kaffe og naturligvis en hyggelig koncert i de smukke omgivelser. Du kan tilmelde dig på vores hjemmeside <https://www.aeldresagen.dk/lokal-afdelinger/fredensborg> fra den 7. februar kl. 09.

Prisen er kun 175 kr. per person for hele arrangementet.

Keld & Hilda Jubilæum - akkompagnement Mickey Pless

Et af Danmarks mest berømte ægtepar Keld & Hilda kunne i 2021 fejre et bemærkelsesværdigt 100 års jubilæum. Her var det 60 år siden, at Keld Heick fik sin debut og 40 år siden, at Hilda første gang optrådte offentligt med Keld. Det skal fejres. Derfor har Keld & Hilda allieret sig med én af Danmarks dygtigste akkompagnatører Mickey Pless (bl.a. kapelmester i Nykøbing F. Revyen) i et vaskeægte 100 års jubilæums program med evergreens og anekdoter.

Publikum kan glæde sig til en musikalsk tour de force gennem Keld & Hildas lange karriere. Den musikalske historie starter i 60'erne med pigtrådstoner fra tiden, hvor Keld bl.a. blev Danmarks mester i pigtråd i 1965. Naturligvis får publikum også historien om, hvordan der gik "ga-



dekær i pigtråden", og hvordan Keld & The Donkeys skrev dansk musikhistorie og formåede af fusionere pigtråd med schlager-musik. Det resulterede bl.a. i hits som "Ved landsbyens gadekær", "Ganløse Vanløse" og "Jeg ringer på fredag".

For sjov medvirkede Hilda på indspilningen af Keld & The Donkeys hittet "Do You Speak English". Det blev en kæmpe-succes og arrangører begyndte at efterspørge, om Hilda måske kom med og sang "Do You Speak English". Det nægtede Hilda kategorisk, men efter fem års forsøg, lykkedes det Keld at overtale Hilda, og 6. februar 1981 stod Keld & Hilda på scenen for første gang. Hvordan debut'en forløb, skal vi ikke afsløre. Det vil Hilda fortælle, men lad os røbe, at det ikke var en let start.

Hørsholm Begravelsesforretning

et mindeværdigt sidste farvel

Vi er altid at træffe på telefon 45 86 02 49

info@bedemandsforsretning.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



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 hjemmeplejevirksomhed. 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.omsorgsjælland.dk
Mail fredensborg@omsorgsjælland.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!



Middag og koncert med Peter Philipsen som optræder som Kim Larsen

Ældre Sagen i Fredensborg inviterer til koncert og lækker middag med kalvetyksteg, lækre ristede kartofler, salat, hjemmebagt brød og tranebærpebersauce herefter en brændt nougatis torsdag den 7. april kl. 13 i Byens Hus Egedal.

Du får en middag med et glas vin, en vand eller øl og derefter kaffe og naturligvis en hyggelig koncert i de smukke omgivelser. Du kan tilmelde dig på vores hjemmeside <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/fredensborg> fra den 7. februar kl. 09.

Prisen er kun 100 kr. per person for hele arrangementet.

Peter Philipsen spiller virkeligheden et puds, når han optræder i en hyldest til hele Danmarks Kim Larsen. Det er ikke kun "lige ved og næsten" – det er som at



være til en koncert med Kim Larsen, når Peter Philipsen slår tonen an og synger alle de store Kim Larsen hits.

Spillemanden og entertaineren Peter Philipsen har sammensat et populært Kim Larsen repertoire til senior arrangementer. Her er naturligvis sange fra tiden både med Gasolin, Bellami og Kjukken, og specielt til senior-arrangementer har Peter Philipsen en del af sangene fra Kim Larsens *"Sange fra Glemmebogen"* med. På dette album fortolkede Kim Larsen kæmper som PH, Kai Normann Andersen, Aage Stentoft, Evert Taube m.fl.

Med højt humør, glimt i øjet, nærvær og en stemme, der kommer tæt på Kim Larsens, skaber Peter Philipsen gang på gang en overvældende publikumssucces. Ved siden af sin solo-karriere har Peter Philipsen også sit eget professionelle orkester "Kim Larsen Jam" med så kompetente musikere som Kim Larsen & Bellami-veteranerne Mikkel "Ørva" Håkonsen og Jan Lysdahl på henholdsvis bas og trommer samt Shubidua-veteranen Ole Kibsgaard

HUMLEBÆK SPORT & FRITID

Vi forhandler alt indenfor
Badminton • Håndbold
Tennis • Aerobic

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

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

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%



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

THIELE

HOVEDGADEN 24 · HØRSHOLM · Tlf. 45 86 27 24

Middag og koncert med Bo Young

Ældre Sagen i Fredensborg inviterer til koncert og lækker middag med kalvetyksteg, lækre ristede kartofler, salat, hjemmebagt brød og tranebærpebersauce herefter en brændt nougatis torsdag den 5. maj kl. 13 i Byens Hus Egedal.

Du får en middag med et glas vin, en vand eller øl og derefter kaffe og naturligvis en hyggelig koncert i de smukke omgivelser. Du kan tilmelde dig på vores hjemmeside <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/fredensborg> fra den 7. februar kl. 09.

Prisen er kun 100 kr. per person for hele arrangementet.

Med et salg på over imponerende 4 millioner CD'er, kassettebånd og plader skrev Jodle Birge sig ind i dansk musikhistorie, som én af de bedst sælgende danskpop kunstnere. Desværre døde Jodle Birge alt for tidligt i 2004. Evnerne til at synge



Jodle Birges sange er heldigvis gået i arv til sønnen Bo Young, der de sidste mange år har optrådt med et populært program

med alle de bedste Jodle Birge sange suppleret med andre evergreens.

Bo Young begejstrer gang på gang, når han med sit venlige, behagelige væsen, flotte stemme og store nærvær optræder med hits som "Rigtige Venner", "Tusind røde Roser", "Min lille Solskinso" og naturligvis "Tre Hvide Duer". Derudover kan publikum høre Bo Youngs fortolkninger af sange, udødeliggjort af bl.a. Gustav Winckler og Elvis Presley. Naturligvis synger Bo også et par af sine egne sange, der har opnået flotte hitliste placeringer.

Når Bo optræder, er det på samme jordnære måde som sin far. Publikum kommer altid i første række, og med den trådløse mikrofon bevæger Bo sig også rundt blandt publikum og synger.

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



Søllerød Turen

Onsdag den 27. april

Vi mødes ved busholdepladsen på østsiden af Nivå Station kl. 09.15.
Bus 354 kører kl. 09.24 mod Holte.

Vi skal gå fra Holte station til Alvej, landsteder og grænseland. Seværdighederne på turen er mange og rummer både kunst, arkitektur, natur og lokalhistorie. Denne lille rundtur i Søllerød er på 5-6 km. Turen fortæller historien om udviklingen af Søllerød By og omegn fra rydningsby, som blev anlagt i den sene vikingetid, til 1700-tallets opførelse af sommerlandsteder for den øvre middelklasse, der søgte idyl og landlig fred. Turen afsluttes på Nivå Station.

Turen gennemføres uanset vejret.

Tilmelding ikke nødvendig.

Husk drikke og mad.

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

Nivå Turen

Onsdag den 1. juni

Vi mødes på Nivå Station spor 1 kl. 09.20 og går mod Sletten kl. 09.30.

Vi går mod Gl. Strandvej hen mod Sletten, hvor vi kommer forbi det gamle børnehjem, ned til den gamle strand langs havnen mod fugletårnet, og videre til Nivågårds Park og tilbage til Stationen.

Turen gennemføres uanset vejret.

Tilmelding ikke nødvendig.

Husk drikke og mad.

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 Covid-19 og ændrede tog-tider.

Du opfordres til at se på hjemmesiden for eventuelle ændringer.



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.

25% rabat til medlemmer af ældresagen



CARE4CORPUS
- Få kroppen i balance -

Kropsterapeut
Liane Staal Mølsted

Kildeportvej 12, Nødebo
Tlf.: 25 15 13 75
Book tid på Care4Corpus.dk

Kropsterapi kan mange ting.

Kropsterapi er en helhedsorienteret behandling som kan afhjælpe fysiske smerter, stressreducere det sensitive sind, afhjælpe udbrændthed og stress via pulseringer, dybdegående akupressur, arbejde på energibanerne, zonepunkterne, som vil give kroppen de bedste præmisser for at komme i balance.

Kropsterapi er en rejse der ikke kan klares på 1 behandling, derfor bør du som klient afsætte tid til 3 til 5 behandlinger. Behandlingen er et samarbejde mellem kropsterapeut og klient, hvor kropsterapeuten guider og støtter klienten for at behandlingens mål skal lykkes.



Herreværelsets tur til Wolfsburg

Erling Vraa beretter: Vi startede "næsten" midt om natten. Efter opsamling i Fredensborg, Humlebæk, Nivå og Kokkedal kørte bussen mod havnen i Gedser. Undervejs blev der serveret kaffe, og snakken gik lystigt på trods af at vi alle dårligt nok var vågne. Iført behørigt mundbind blev vi vist til rette i restauranten, hvor der var bestilt det helt store morgenbord.

Vel ankommet til den historiske by Celle blev vi indlogeret i et meget rent og hyggeligt hotel, naturligvis med mundbind. I byen fik vi en rundvisning af en danskfødt guide bl.a. så vi slottet, hvor Caroline Mathilde var anbragt efter hendes eskapader med Struense.

Næste dag drog vi sted til Volkevognens hjemsted, Wolfsburg, hvor vi skulle se det kæmpe store udstillingsområde, Autostadt. Et meget imponerende bilhistorisk museum, med både historiske og helt nye biler, som end ikke produceres endnu bl.a. førerløse fremtidsbiler.

Næste dag vendte vi næsen mod nord. Vi kørte på almindelige landeveje det meste af vejen til Scharnebeck skibshæveværk. Skibshæveværket, eller slusen, ved Lüneburg-Scharnebeck er den nordligste og største sluse på Elbens sidekanal, som forbinder Elben med Mitterlandkanalen, en af de vigtigste i Tyskland.

Efter halvandet års tilløb lykkedes det i dagene 11. til 13. oktober 2021 at gennemføre herreværelsets planlagte tur til Wolfsburg.

(hele Erlings beretning kan læses på hjemmesiden www.Aeldresagen.dk/fredensborg, hvor der også ligger mange fotos fra turen)



Årsmøde og konstituering

Efter flere udskydelser lykkedes det endelig d. 7. september at få afholdt et årsmøde.

Formanden Erling Vraa berettede om den vanskelige periode under Coronaen, hvor næsten intet har været normalt, hvilket har medført til et betydelig lavere aktivitetsniveau end normalt. Det er vi naturligvis kede af, men da vores medlemmer tilhører den mest sårbare gruppe, så har vi også et stort ansvar.

Foreningens kasserer Henrik Nielsen, som også er en af de mange frivillige, gennemgik bagefter i hovedtræk foreningens økonomi.

Da der kun er et lille halvt år til det ordinære årsmøde i marts 2022, blev der forslået, at hele bestyrelsen, som alle var på valg på grund af udsættelserne, blev genvalgt for de næste seks måneder. Derudover blev der valgt to ekstra suppleanter, Ulla Arnold og Louise Mehnke, for som Erling Vraa sagde, selv om der er mange bestyrelsesmedlemmer, så bliver der nok at se til fremover. Med 7.800 medlemmer og en årsomsætning på over trekvart million, så er det stadig en hastigt voksende forening, faktisk den største i Fredensborg Kommune.

Vi har spurgt de to nye suppleanter, hvorfor de går ind i det frivillige arbejde.

Ulla Arnold

Jeg flyttede til kommunen i 1974, og har fulgt dennes udvikling. Især boliger til ældre og gamle mangler vi i høj grad. Det vil jeg gerne gøre noget ved. Mange ældre bliver enlige uden et egentlig netværk, som kan støtte dem. Det skal der laves om på. Desværre er der mange flere ting, som trænger til at blive efter set. Det vil jeg gerne arbejde på, så vi kan få en tryk alderdom



Louise Mehnke

Jeg stillede op som suppleant til Ældre Sagen i Fredensborg Kommunes bestyrelse, fordi jeg har flere års erfaring med frivilligt socialt arbejde. Bl.a. fra den boligsociale indsats i Kokkedal, hvor jeg er initiativtager til en række frivillige aktiviteter, som alle handler om fællesskab, forebyggelse af ensomhed og socialt ansvar. Med mine erfaringer som projektkoordinator og viden om frivillighed kan jeg bidrage til Ældre Sagens store indsats. Jeg er uddannet pædagog, gift, mor til tre dejlige børn, og i min fritid er aktiv som byrådsmedlem i Fredensborg Kommune. Jeg er 45 år og har været medlem af Ældre Sagen i en årrække.



Ældre Sagen Fredensborg. Ærø rejse 29. april – 3. maj 2022
5 dage med masser af oplevelser. Kun 4.950 kr.
Læs det fulde program på www.aeldresagen.dk/fredensborg

ÆRØ – Alt er vand ved siden af Ærø

**Glæd dig til at opleve den
Sydfynske perle Ærø på 5 dage**

"En gang Ærø – altid Ærø" siger mange som har besøgt denne perle i det sydfynske øhav.

Program Fredag 29. april 2022

Kl. 08.00 Afg. Fredensborg station

Kl. 08.20 Afg. Humlebæk station V/Ida
Tesdorfsvej 2.

Kl. 08.35 Afg. Nivå Centret, v/OK Tanken.

Kl. 08.45 Afg. Kokkedal, Egelunden

Efter endt opsamling kører vi mod Svendborg
hvor vi får en guidet rundtur før vi sejler mod
Ærø.

Det bliver 5 dage med masser af oplevelser og vi
skal os med rundt til alle seværdighederne på
øen. Små som store. Vi skal bl.a. se Søbygård,
Voderup Klint, Ærøskøbing og skipperbyen
Marstal. Vi bor på dejligt hotel med pool og bar
og her er vores base og indtager morgenbuffet,
frokost lørdag og aftenmenu.

Vi kommer naturligvis også forbi de unikke
badehuse som findes omkring Marstal og
Ærøskøbing og hører mere om historien bag. Der
bliver også tid på egen hånd, afslapningstid på
hotellet samt smagstur til Ærø Bryggeri og
Vægtertur og andre lokale oplevelser.
Lørdag aften underholdning på hotellet med
syngepigen Elsebeth Iver.

Vi er hjemme tirsdag først på aftenen igen efter 5
dage med masser af hygge og oplevelser.

Læs mere om turens udførlige dagsprogram på
www.aeldresagen.dk/fredensborg

Prisen inkluderer:

- Kørsel i luksus turistbus under hele rejsen.
- Bro- og færgebilletter mm.
- 4 overnatninger på Ærø hotel v/Marstal i
delt dobbeltværelse.
- 4 x morgenbuffet m/bobler på hotellet
- 5 x frokost inkl. 1 genstand
- 4 x aftenmenu på hotellet (excl.
drikkevarer)
- Lokal guide (ca. 8 timer) på Ærø under
rejsen.
- Entré mm. ved de forskellige besøg på Ærø.
- Tilskud til Rejsegarantifonden.

Sådan bestiller du rejsen

Send en mail til Lars på LD@vikingbus.dk
med følgende oplysninger:

- Navn(-e) på deltagere
- Mobil nr.
- E-mailadresse
- Opsamlingssted
- Dobbeltværelse eller enkeltværelse

Ved spørgsmål til bestilling ring eller skriv til
Lars på mail eller 21 53 60 80.

Booking senest den 15. marts 2022

Rejsen gennemføres ved min. 40 personer

Ekstra tilkøb til turen:

- Enkeltværelse de 4 nætter: 950 kr.
- Rejsen udbydes i samarbejde med:



ærø tours

de bedste ture til Ærø



GODT NYT ÅR 2022

At rejse er at leve, skrev H.C. Andersen.

Vi glæder os i rejsegruppen til at rejse med jer igen i 2022. Hold øje på Ældre Sagen Fredensborgs hjemmeside omkring nye rejser!

Vi har planlagt en hyggelig tur til Ærø, inklusive besøg i Svendborg, Fåborg og på Tåsinge, i dagene fra fredag 29. april til tirsdag 3. maj 2022. Se mere på side 21.

Vi tænker, at en bustur til Bornholm måske var en god idé til foråret. Og vi er vel ikke færdige med Sverige. Måske kunne en tur til Blekinge, Karlshamn og Glasriget være noget? Kalmar / Öland måske også. Vi arbejder på sagen.

I foråret 2023 har vi planer om en tur på de hollandske kanaler, hvor vi også skal se masser af tulipaner.

Kom gerne med kommentarer via vores mailadresse, som er: rejsegruppen@fredensborg-aeldresag.dk

Vi håber vi ses igen til foråret, hvor vi ved lidt mere omkring Corona, så vi tør rejse igen?

Bedste hilsner fra

**Annie, Bent og Ingrid D
Rejsegruppen**



Udflugt til Sprogø

Arrangementsgruppen fik i september mulighed for at arrangere en tur til Sprogø.

Vi kender alle øen, men normalt er det lukket land. Man kan ikke selv tage dertil. Der er kun mulighed for komme dertil i særlige busser. Der er kun få af dem, og de kan kun medbringe 55 personer af gangen.

Men den 25. september havde vi held til at arrangere en tur dertil, og det i rigtig flot efterårsvejr. På vej dertil stoppede vi i Korsør ved restaurant Bælt'stedet ved det gamle færgeleje, hvor vi indtog en let frokost. Vel ankommet til Sprogø gik vi en rundtur på den gamle del af øen. Vi så pigehjemmet udefra, og fik hele historien omkring hjemmet. Så gik vi videre til fyrtårnet og den lille havn.

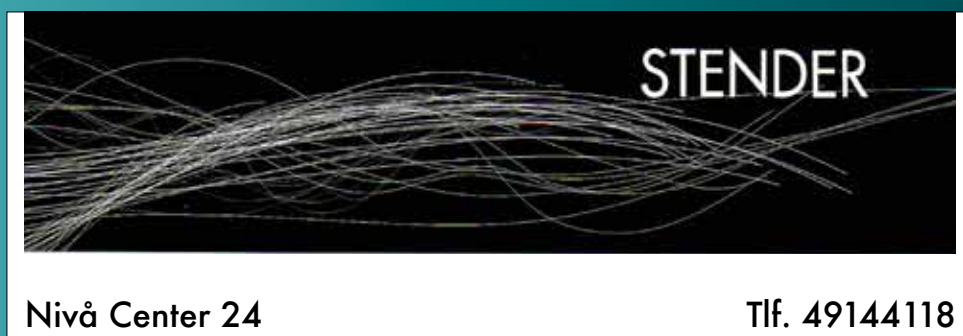
Bagefter fortsatte vi i bus rundt på den nye del af øen, der er blevet fire gange større end oprindeligt, da udgravningsmaterialet fra tunnelen er blevet brugt til opfyldning.

Det var en rigtig dejlig tur, og der har været mange forespørgsler på den, så vi arbejder på at gennemføre endnu en tur i 2022.

(Læs hele Bent Kallemoses beretning og se mange flere fotos på www.aeldresagen.dk/fredensborg)



ARRANGEMENTER



FORÅR
2022

**Vi glæder os til at se alle vores trofaste kunder
i det hyggelige Nærumvænge Torv, hvor der
også er mange andre gode forretninger**



**PÅ GENSYN
I NÆRUM**

SIDNEY & CO.

NÆRUMVÆNGE TORV 13 A - 2850 NÆRUM - TEL. 45 806 806


Vi er på Facebook

Man-fre
10:00-18:00
Lørdag
10:00-14:00



Foredrag

Har du det rigtige Teleabonnement



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

Tirsdag d. 5. april 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 1. april 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:

Tirsdag d. 22. marts 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 18. marts på

www.aeldresagen.dk/fredensborg

Hvordan vil du bo som senior



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

Tirsdag d. 10. maj 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 6. maj på

www.aeldresagen.dk/fredensborg



Nivaagaards Malerisamling

Torsdag 24. februar kl. 10.30

Gl. Strandvej 2, 2990 Nivå

Rundvisning i udstillingen "Wilhelm Marstrand. Den store fortæller".

Det danske guldalder-maler-talent Wilhelm Marstrand (1810-1873) mestrede som få at skildre komplicerede kompositioner med mange farvestrålende figurer i livfuld bevægelse og blev i sin samtid opfattet som et geni. Med folkelivsskildringer og stor fortælleglæde skilte Marstrand sig ud fra tidens øvrige kunstnere.

Udstillingen favner både hverdagsscener i København, folkerige gadebilleder i Italien, intense portrætter, ikonisk historiemaleri, enkelte landskabsbilleder samt motiver over Holbergs komedier og Marstrands litterære yndlingsfigur, Don Quixote.

Efter omvisningen i udstillingen bydes der på kaffe og kage i cafeen

Deltagerpris inkl. guide, kaffe og kage: 150 kr., som betales ved tilmeldingen

Entré:

- **Gratis for medlemmer af Nivaagaards Malerisamling**
- **Pris for ikke medlemmer af Nivaagaards Malerisamling: 70 kr./pers., som betales ved ankomst**

Max. 24 deltagere

Mødested på adressen 10 min. før.

Tilmelding kan kun ske på hjemmesiden fra 7. februar kl. 9 til 14. februar

Kontaktperson: Lise Huusom
61 70 54 80



Norfors Besøgscenter

Torsdag den 24. marts kl. 10

Kærvej 9-11, 2980 Hørsholm

Besøget indledes med en gennemgang af virksomheden Norfors, herefter en rundvisning på Usseødværket, og til sidst vil der være mulighed for at udforske besøgscenteret på egen hånd. Der vil blive serveret en forfriskning undervejs.

OBS. Vær opmærksom på at rundvisningen på Værket indebærer gang på trapper. Besøget indledes og afsluttes i besøgscenteret på Kærvej 9-11. Besøget varer ca. 2 timer. Der er gode parkeringsmuligheder på adressen.

Deltagerpris: 40 kr.

Max. 22 deltagere

Mødested på adressen ca. 10 min. før.

Tilmelding kan kun ske på hjemmesiden fra 7. februar kl. 9 til 10. marts

Kontaktperson: Connie Christiansen
40 89 49 37



Frihedsmuseet

Hold 1 tirsdag 10. maj kl. 10.15

Hold 2 tirsdag 10. maj kl. 11

Kastellet Esplanaden 13, København

Dyk ned i modstandskampen og besættelsestiden på en rundvisning.

Kom ekstra i dybden med den danske modstandsbevægelse under 2. Verdenskrig. Bliv klogere på de mænd og kvinder, der traf valget om at gå til modstand – og på hvorfor modstand ikke altid er sort/hvid.

Deltagerpris inkl. guide: 140 kr.

Max. 19 deltagere pr. hold

Mødested på adressen 10 min. før

Tilmelding kan kun ske på hjemmesiden fra 7. februar kl. 9 til 28. april

Kontaktperson: Solveig Simonsen
49 14 60 08

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



Vandgymnastik

Det er nu lykkedes at tilvejebringe både bassin-tid og træner til endnu et hold "Vandgymnastik".

Ældre Sagen har fra januar 2022 to hold om tirsdagen og to hold om fredagen. Der er otte deltagere på hvert hold, og alle pladser er allerede besat ... og der er mange på ventelisterne.

Ældre Sagen vil i 2022 arbejde på at få kommunen til at visitere (give tilskud til) personer med behov for lindrende træning i varmt vand. Det er der andre kommuner, som tilbyder.

Vi vil også arbejde på at få flere bassintider og instruktører i Breelteparken.

Hvis der i fremtiden bygges en svømmehal her i kommunen (måske i Nivå bymidte), vil den også indeholde et varmtvandsbassin. Indtil da benytter vi det nyrenoverede bassin på Plejecenter Breelteparken i Hørsholm.

Det vil måske være en god idé, hvis nogle læserbreve om emnet ... henvendt til kommunen ... cirkulerede i medierne i løbet af foråret. Efter kommunalvalget har vi jo fået nye medlemmer i Byrådet.

Venlig hilsen

Michael Huusom

Næstformand i Ældre Sagen, og fra 1. januar medlem af Social- og Sundhedsudvalget i Kommunen.

Lanciers

Det er med beklagelse, at vi igen-igen (5 december 2021) udsætter opstart af Lanciers undervisning og dans. Coronasmitten i dens mange nye farlige mutationer giver anledning til ikke at udfordre skæbnen. De fleste af os har sikkert fået 3. vaccination Pfizer/BioNTech, men vi kender ikke effekten af immuniteten over for de nyeste typer f.eks. Omicron mutationen. Som den sårbare gruppe Ældre Sagens medlemmer udgør, har vi valgt ... via "rettidig omhu" ... at udsætte.

Venlig hilsen

Michael Huusom

Lokalhistorisk interesseret?

Bliv frivillig på Fredensborg Museum!

På Fredensborg Museum kan man blive klogere på den lokale historie i den nuværende Fredensborg Kommune fra stenalder og frem til i dag. Vi udstiller genstande med lokalhistorisk relevans og laver arrangementer for børn og voksne, fx workshops med gamle håndværk.

Museet har en lille gruppe frivillige tilknyttet, som hjælper til med at holde museet åbent, og som giver en praktisk hånd, når vi laver nye udstillinger eller har arrangementer. Men vi kunne godt tænke os at være nogle flere. Så hvis du har lidt tid henover året, du gerne vil bruge på lokalhistorien, håber vi at høre fra dig.

Du kan ringe eller skrive til museumsleder

Tora Ribers på tlf. 92434279 eller mail tori@fredensborg.dk for at høre mere.

Aktiviteter

Ældre Sagen Fredensborg Kommune forår 2022

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

**Torsdag den
10. marts kl. 18.30**

i Rådhuskælderen på Fredensborg rådhus

Vi håber, at restriktionerne er væk på dette tidspunkt.
Der bliver igen vejledende tilmelding på hjemmesiden
via vort bookingsystem af hensyn til fortæring og
evt. restriktioner.

Eventuelle ændringer vil blive annonceret i de lokale aviser,
samt på vores hjemmeside.

**Husk dit medlemsbevis
– med venlig hilsen bestyrelsen.**

Social • Humanitære

Motion

Spil • Sprog • Kultur

Kreativ

IT

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 visitorator? 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).

Mandag kl. 10-12

Benediktehjemmet, Fredensborg

ElseMariehjemmet, Humlebæk

Tirsdag kl. 10-12

Egelunden, Kokkedal

Onsdag kl. 10-12

Benediktehjemmet, Fredensborg

Lystholm, Fredensborg

Øresundshjemmet, Humlebæk

Fredag kl. 9-12

Mergeltoften, Nivå

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. 60 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 Ældresagens hjemmeside: www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/Fredensborg

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

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Den hjælpende hånd

Frivillige i Ældre Sagen hjælper dig med opgaver, som hjemmehjælperen ikke må bruge tid på: At rydde op i skabe, slå søm i, skrive et brev, m.m. samt ledsage til læge eller tandlæge.

Lone Frilund

21 46 03 56

lonefrilund@gmail.com

Humlebæk 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: DChumlebaek@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 demensaflastere 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 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@jbstinson.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 Ældresagens 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.

Birthe Foder

49 14 49 16

b.foder@ny-post.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/ægtefælde/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 ægtefælde/samlever ikke være alene, mens du er i cafeén, så kan vi prøve at arrangere, at en demensaflaster/besøgsven er hos din ægtefælde/samlever imens.

Kontakt

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Astrid Lyngsø

22 79 21 71

astrid@fredensborg-aeldresag.dk

Britta Gad

brittagad@outlook.com

20 55 04 06

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 selvhjulpent hen ad vejen. For nærmere aftale kontakt underviseren.

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 Tesdorpfvej 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

marianne-silberg@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

Motion

Frivillige instruktører søges.

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

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

Erik Daugaard Jensen,

27 23 64 95, eller mail

erik@fredensborg-aeldresag.dk

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.

Kaja Lerborg

48 48 28 82

ajak09@outlook.dk

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 Nivå

Karsemosegård, Møllevej

Tirsdage kl. 9.30-11.30

Sjov og hyggelig motionsgymnastik til rytmisk musik.

Käte Olsen

22 55 44 15

pilevangsk@mail.dk

Torsdage kl. 9.30-11.30

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

Birgit Frank-Nielsen

49 14 76 59

bfranknielsen@gmail.com



Niverød *dyreklinik*

DEN BEDSTE BEHANDLING AF DIT KÆLEDYR

Dyrlæge Gitte Nicolet | Telefon 4914 27 74

Niverød Kongevej 5B | 2990 Nivå

kontakt@niveroeddyreklinik.dk

Deres lokale værksted

NIVERØD AUTOVÆRKSTED APS

Niverødkongevej 12, 2990 Nivå



**Forsikringskader
dæk
batterier
reservedele
m.m.**

Tidsbestilling

tlf. 49 14 71 24

Fax 49 14 74 59

Speciale: BMW • HONDA

Gymnastik-Bedre Balance Kokkedal

Bevægelseslokalerne, Egedalshallen, Holmegårdsvej 3

Tirsdage kl. 13.30 - 15

Smidighed, bevægelighed, muskelstyrke og balance

Linda Jensen

20 11 34 89

Linda.Kokkedal@gmail.com

Gymnastik Kokkedal

Bevægelseslokalerne, 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@fredensborg-aeldresag.dk

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

Ole Vagn-Olsen

49 14 77 16

olevagnolsen@yahoo.dk

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@fredensborg-aeldresag.dk

Tommi Schou (tirsdage)

23 84 96 57

TommiSchou@hotmail.dk

Frisbeegolf Kokkedal

Fredtoften, Fredtoftevej

Se mere på kfgk.dk

Onsdage kl. 10-12.30

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

Jan Bodeholt

51 41 52 02

janusholt@gmail.com

Du skulle da lære os at kende!



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

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



**Mergeltoften 8
2990 Nivå
72565750**



Bridge, Fredensborg

Fredensborg Bibliotek,
Mødelokale C,

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

Tirsdage kl. 13-16

Lisa Christiansen

22 88 35 90

lisa67christiansen@gmail.com

Bridge, Humlebæk

Humlebæk Bibliotek, Salen,

Vi spiller hyggebridge

Torsdage kl. 13-17

Kaj Brix

49 19 23 41

Bridge, Kokkedal

Græstedgård, Kokkedal,

Mandage kl. 9.30-12.30,

Tirsdage kl. 9.30-12.30,

For let øvede

Jørgen Jacobsen

27 36 66 94

jkj@youseeme.dk

Bridge, Kokkedal

Græstedgård, Kokkedal

Mandage kl. 13-16.30,

Hyggebridge uden undervisning.

Du skal have spillet før.

Michael Oluf Krüger

40 87 70 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



Humlebæk Bibliotek

Onsdage kl. 13-15

Jens Bay

29 72 19 46

jenstraasdahl@gmail.com

Nivå Skole Syd lokale 25

Hver anden mandag i lige uger kl. 16-18

Christina Tibo Hansen

tibo@hansen.mail.dk



FIND OS PÅ
FACEBOOK

Humlebæk Centret ved Derri Johannsen
49 19 04 18



Tandlægehuset i Humlebæk
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 • 3450 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, multisalen

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 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

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

Blomsterbinding

KulturStationen, Humlebæk

Mandage i ulige uger kl. 14.-16.30

Emneplan for sæsonen udfærdiges.

En rigtig hyggelig og kreativ hobby.

Medbring selv materialer. **Der er venteliste**

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

VENTELISTE

Håndsyet patchwork

Græstedgård

Fredag i lige uger kl. 13.00-16.00

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

Andet håndarbejde kan også medbringes.

Lydia Simonsen

30 26 53 94

Lydia.kurt@youmail.dk

Kreativt værksted

Græstedgård

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

Kom og vær med, du medbringer selv de ting, du har lyst til at arbejde med. For eksempel, 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 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

48 48 23 01

kirsten.buur@icloud.com

Male sammen

Egedal Medborgerhus

Egedalsvej 2, Kokkedal

Anden og sidste fredag i måneden kl. 9.30-14

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.

Der er venteliste

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
- 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, NemID, hjemmesider, sociale medier, mail, fotobehandling og slægtsforskning.

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 direkte:

Erik Ankerstjerne

40 13 06 31

Preben Romme

24 24 16 63

Ib Nøhr Kristensen

28 95 52 91

Ib Oscar Jørgensen

40 93 12 12

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 Sønderkov

26 39 17 16

frusommersko@hotmail.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

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

allan@fredensborg-aeldresag.dk

afn2980@beskedboks.dk

DIN DÆK- OG FÆLGSPCIALIST:

Søren Pihl

v/Lars Pedersen

Rustbeskyttelse & Dækcenter

Bakkegårdsvej 202 B - 3050 Humlebæk - tlf. 4919 3060

Bestyrelsen

 Formand Erling Vraa 26 18 17 16 formand@fredensborg-aeldresag.dk		 Erik Daugaard Jensen 27 23 64 95 erik@fredensborg-aeldresag.dk	Motion
 Næstformand Michael Huusom 61 66 26 09 naestformand@fredensborg-aeldresag.dk	Vandtræning Ældre- og Sundheds- politisk udvalg Foredrag	 Redaktør Niels Mehnke 20 89 11 21 redaktion@fredensborg-aeldresag.dk	
 Sekretær Flemming Thomsen 20 45 06 52 sekretaer@fredensborg-aeldresag.dk		 1. suppleant Ingrid Dahlrot 23 74 82 43 dahlrot@fredensborg-aeldresag.dk	Rejser
 Sekretariat Allan Frank Nielsen 49 14 76 59 allan@fredensborg-aeldresag.dk		 2. suppleant Bent Kallemose 21 69 01 61 bent@fredensborg-aeldresag.dk	Arrangementer Fundraising Rejser
 Ingrid Prehn 20 10 19 40 ingrid@fredensborg-aeldresag.dk	Socialhumanitære Ældre- og Sund- hedspolitisk udvalg	 3. suppleant Ulla Arnold 49 14 44 38 ulla@fredensborg-aeldresag.dk	
 Niels Søndergaard 40 52 27 89 niels@fredensborg-aeldresag.dk	IT support og kurser Seniortræf i Kokkedal	 4. suppleant Louise mehnke 51 23 22 51 louise@fredensborg-aeldresag.dk	
 Jørgen Simonsen 20 19 30 59 jorgen@fredensborg-aeldresag.dk	Forebyggelsesrådet Kontakt til Seniorrådet Ældre- og Sund- hedspolitisk udvalg	 Webmaster Bjørn Sandberg 61 30 29 80 webmaster@fredensborg-aeldresag.dk	
 Annie Albrecht 71 72 49 26 annie@fredensborg-aeldresag.dk	Kultur, sprog og spil Rejser	 Kasserer Henrik Nielsen 50 53 26 05 henrik@fredensborg-aeldresag.dk	Bankkonto 1329-021 626 7486 Ældre- og Sund- hedspolitisk Udvalg
 Astrid Lyngsø 22 79 12 71 astrid@fredensborg-aeldresag.dk	Kreativitet	 Lokalredaktør af Det Sker Leif Lau 20 83 20 27 leif@fredensborg-aeldresag.dk detsker@fredensborg-aeldresag.dk	
Ansvarshavende redaktør Niels Mehnke redaktion@fredensborg-aeldresag.dk	Annoncer Henrik Nielsen og Bent Kallemose Se kontaktoplysninger ovenfor	Oplag 6.200 Udgives 2 gange årligt 16. årgang Deadline Næste blad 1. juni	Layout & opsætning Sats & Tegn, Viborg 86 60 16 20 • www.satstegn.dk Tryk Frederiksberg Bogtrykkeri A/S 38 34 11 44

Hvorfor skal jeg have høreapparat...

– hvad får jeg ud af det, og hvordan får jeg det optimale ud af mit høreapparat

Det er med glæde, at vi sammen med AKTIVITETEN Mergeltoften inviterer til denne eftermiddag for alle med høreproblemer.

Det gælder både for dig, der mangler det sidste skub til at komme videre med beslutningen om, at du har brug for et høreapparat og den erfarne bruger.

Vi har været så heldige, at klinisk audiolog Regitze Willemoes har sagt ja til at holde et foredrag for begge grupper. Regitze har lang erfaring med hjælp til at finde de rigtige høreapparater både som mangeårig medarbejder i et høreapparatfirma og som selvstændig audiolog. Regitze vil fortælle om, hvor vigtigt det er at anskaffe sig et høreapparat i tide, altså når de første symptomer på hørenedsættelse melder sig, og hvor vigtigt det er at vedligeholde sine høreapparater, så de passer til hørenedsættelsen.

Der vil være god tid til at stille spørgsmål.

Der bliver serveret kaffe og kage under foredraget.

Tilmelding ikke nødvendig.

Sted: AKTIVITETEN, Mergeltoften, Mergeltoften 8, Nivå

Tid: 25. marts 2022 kl. 13.15 – 14.30

Hjælpegruppen for høreapparatbrugere



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**

LOFkurser.dk

viden

i bevægelse

Gå til yoga, qigong, motion
i vand eller noget helt fjerde.
Der er mange hold at vælge
i mellem. Se alle hold på
LOFkurser.dk

FULD FART PÅ FORÅRET



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



Bliv fortrolig med din tablet, din
pc og din smartphone. Der er flere
hold at vælge i mellem - se alle
hold på **LOFkurser.dk**



Find din kreative side med LOF.
Vælg mellem malehold, knipling
eller mange andre. 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

