

# Ældre Sagen

## 2. halvår 2021



Foto: Berit Bay Wiesenfeld

FREDENSBORG KOMMUNE



Tilbud til dig som medlem af  
Ældresagen - benyt rabatkoden:  
ÆLDRESAGEN i webshoppen, eller  
besøg os i receptionen

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

Pensionist BASIS  
KUN kr. 174,- pr. måned  
v/12 måneder

- ✓ Gratis prøvetræning
- ✓ Gratis introduktion
- ✓ Gratis træningsopfølgning
- ✓ Veluddannet personale
- ✓ Professionelle instruktører
- ✓ Lyse og rene rammer
- ✓ Høj hygiejnestandard
- ✓ 45 ugentlige hold
- ✓ Central beliggenhed
- ✓ Tæt på station og bus
- ✓ Gratis parkering
- ✓ Niveaufri adgang
- ✓ Gratis café og gratis Wi-Fi
- ✓ 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

## Åbent lukket – åbent lukket – næsten åbnet – snart helt åbnet

Det har været en speciel vinter. Alle aktiviteter har været lukket ned, ingen sociale arrangementer, ingen motion. Der har gennem foråret været varierende forsamlingsstørrelser, og i april måtte vi være 25 indendørs og 50 udendørs. Det benyttede herreværelset sig af, og mødte op til et udendørs arrangement, hvor vi var 50 personer.

Stor gensynsglæde og rigtig meget hygge – trods det var udendørs. Vi var heldige og sad i solen under en skyfri himmel. Så blev det senere indendørs og med kun 25 medlemmer til mødet med borgmesteren, der svarede på de indsendte spørgsmål.

Vi har haft rigtig travlt i foråret – med at aflyse og ændre arrangementer alt efter corona-restriktionerne. Det har været et stort arbejde for arrangement-gruppen og kassereren, der har skullet betale penge tilbage. Heldigvis, havde vi ikke opkrævet penge for de faste aktiviteter, der alle var aflyst. Næste sæson bliver også gratis at deltage i, da vi stadig ikke ved, hvornår vi kan starte rigtig op. Vi satser på at gennemføre en helt almindelig sæson fra omkring 1. september. Lige nu er der gang i dameværelset, herreværelset, pårørende-cafeen, sorg- og livsmodsgruppen og sommerbridge.

Vi gennemfører også de arrangementer, som vi i efteråret fik penge til, men ikke kunne afholde på grund af restriktionerne. Vi har afholdt to singlebrunch arrangementer, hvor "Elvis" optrådte til det ene og "Bamse" til det andet. Vi når også at gennemføre to arrangementer med hyggelig frokost på Karlebo Kro og frokost og banko i Byens Hus Egedal. Det hele stadig med de restriktioner, der er.

Ældre Sagens årsmøde – det har været planlagt nogen gange i løbet af sidste år. Det næste ordinære møde håber vi at kunne afholde den 7. september i rådhuskælderen.

Vi håber at restriktionerne er væk på det tidspunkt. Et er dog næsten sikkert, alle vore medlemmer, der har ønsket det, er blevet vaccineret. Der bliver igen vejledende tilmelding af hensyn til fortæring.

Kommunalvalg og valg til seniorrådet skal gennemføres i efteråret. Begge valg er vigtige. Til Seniorrådets valg er det vigtigt, at der bliver en høj stemmeprocent, og at der bakkes op om dette valg. Seniorrådet skal ifølge lovgivningen høres i alle sager på ældreområdet og rådgive politikerne.

Til kommunalvalget er det vigtigt, at du stemmer på den rigtige kandidat, som arbejder for de ønsker, som vi ældre har, herunder min kæphest – seniorbofællesskaber. Der er ikke så mange af politikerne eller de politiske partier, der er aktive på dette område.

Kommunen har flere egnede arealer, men byrådet har givet hinanden håndslag på, at der ikke må bygges i Humlebæk syd. Det ville ellers være et fortræffeligt sted, lige ved siden af det nye plejecenter "Skovgården", men hov, der skal være biodiversitet.

Mange ønsker seniorbofællesskaber, men ingen vil være naboer til dem – det uanset om det er i Kokkedal, Nivå, Humlebæk eller Fredensborg. Jeg mener, at vi i valgkampen skal udfordre de politiske partier med hensyn til seniorboligselskaber. Vi inviterer til det første valgmøde den 25. august i Rådhuskælderen.



Formanden har ordet  
Erling Vraa

Jeg vil gerne takke alle de frivillige – som har fået et sabbatår – og stadig står i startklodserne, parat til igen at yde en indsats for de svageste i vores kommune – når der åbnes. Og tak til dem, der allerede er i gang. Vi er lige nu 7750 medlemmer og næsten 400 frivillige

Jeg er flyttet fra kommunen, og Ældre Sagen i Fredensborg skal derfor have en ny formand. Det kan ske enten ved årsmødet den 7. september, eller ved det næste ordinære årsmøde i marts 2022, hvortil vi har fået dispensation af hovedbestyrelsen.

Tak for den tillid I gennem tiderne har vist mig, og tak til alle der har stået bag mig under Spis Sammen arrangementerne de sidste år. Uden jer frivillige kunne det ikke have ladet sig gøre.

Da jeg blev formand for Ældre Sagen i Fredensborg, var mit mål at få os på landkortet. Det mener jeg er lykkedes i den grad – heller ikke det kunne klares uden jer frivillige. Vi er et af de steder i Danmark, hvor Ældre Sagen har flest frivillige per medlem.



# BLIV CYKEL PILOT

Har du lyst til lettere motion, og vil du samtidig gerne give ældre medborgere en god oplevelse i den friske luft, så blev cykelpilot på Plejecenteret Skovgården, Boserupvej 601 i Humlebæk eller et af de andre kommunale plejecentre.

Ældre Sagen har doneret en cykelrickshaw til Skovgården, og den skulle gerne ud at køre.

Det stiller ikke specielle krav til kondition, og du bestemmer selv, hvor tit du har lyst. Du får naturligvis en grundig introduktion til cyklen med prøveture, før du beslutter, om det er noget for dig.

Det er en rigtig flot el-cykel – se tillige fotoet på forsiden, hvor centerleder Charlotte Dyrby giver et par beboere en prøvetur i det dejlige sommervejr.

**Kontakt Ib Mørch**  
**61 26 21 57**  
**elseogib.moerch@gmail.com**  
eller  
**Henry S. Angelo**  
**20 21 51 06**  
**henry@angelo.dk**



# 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

# Nyt fra Ældre- og Sundhedspolitisk Udvalg (ÆSU)

Som læseren sikkert ved, holder Ældre Sagen årligt et antal møder med Hans Bækvang, som er Chef for "Ældre og Omsorg" her i Fredensborg Kommune. Det er ham og hans stab, der passer på os halvgamle og de lidt ældre på kommunens plejecentre.

På opfordring har Hans skrevet nedennævnte artikel, der opsummerer nogle af kommunens gøremål i disse Coronatider.

**På Ældre Sagens vegne med tak til Hans Bækvang  
Michael Huusom, Formand ÆSU**



## Mod normale tilstande

Det er dejligt, at vi nu kan skimte en mere normal hverdag på ældreområdet. Der er ingen tvivl om, at det har været en vanskelig tid for kommunens ældre og medarbejderne på ældreområdet.

Egentlig kom vi godt igennem 2020, med kun få smittetilfælde på plejecentrene og i hjemmeplejen, men så fik vi mange udbrud på plejecentrene i januar efter den 1. vaccinationsrunde. Det betød, at vi måtte genindføre besøgsrestriktionerne og midlertidigt helt lukke vores rehabiliteringsafdeling på Skovgården. Nu er alle beboere og personale på plejecentrene fuldt vaccinerede, og vi har ikke haft smittetilfælde i en rum tid.

På kommuneniveau ser det rimeligt ud. Vi har dog jævnligt udbrud, centreret om-

kring skoler, og i midten af maj var vi tæt på nedlukning af Humlebæk sogn, som vi dog heldigvis undgik.

Der er nu (ultimo maj) ca. 17.000 borgere i Fredensborg Kommune, der har fået 1. vaccinationsstik og ca. 11.000, der er fuldt vaccineret. Langt de fleste af de ældre tager imod tilbuddet om vaccination. Kommunen hjælper de ældre, som har behov for hjælp til bookning af tider, og til transport, hvis der er brug for personassistance.

I takt med genåbningen har det været en stor glæde at byde de frivillige kræfter tilbage på plejecentrene. I har været savnet.

Vi har også stort set normale tilstande på vores dagcentre og aktivitetscentre. Der er fortsat afstands- og hygiejnekrav, men det klares flot. Der er nu igen mulighed for at benytte plejecentrenes træningsudstyr til selvtræning, og selvtrænerne er så småt ved at vende tilbage. Når dette blad udkommer,

er vi forhåbentlig endnu længere fremme.

Så glæder vi os til igen at kunne invitere til pensionistudflugt. Denne gang en sejltur på Øresund. Det bliver den 25. august og den 2. september.

Vi flyttede jo ind i vores nye pleje- og rehabiliteringscenter i Humlebæk – Skovgården – i september 2020. Det har ikke været muligt at vise det flotte center frem, men nu holder vi indvielse (og et- års fødselsdag) den 24. september kl. 14. Alle er velkomne, og vi glæder os til at vise det frem.

Afslutningsvis vil jeg gerne på hele ældreområdets vegne takke for det gode samarbejde med Ældre Sagen og især de frivillige kræfter, som støtter op om vores velfærds- og sundhedsarbejde for de ældre borgere.

**Venlig hilsen  
Hans Bækvang**

# 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.

Konter, guld, sølv og særlige private værdigenstande dækkes med op til 10.000 kr. pr. skade, hvis de bliver stjålet.

## VI HJÆLPER DIG MED AT SKIFTE TIL GF FORSIKRING

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

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

**GF Nordsjælland / Storkøbenhavn • [www.gf-kbh.dk](http://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 forsikringselskab omfattet af Garantifonden for skadesforsikringselskaber.





# De 3 første Spis Sammen Arrangementer efter Coronaen

- Det første arrangement var på kommunens nye Pleje- og Rehabiliteringscenter Skovgården i Humlebæk, hvor 50 glade mennesker var mødt op den 8. juni. Der blev serveret kalvefrikassé, rabarbertrifli, kaffe og hjemmebagte småkager. Forinden serverede Skovgården bobler og kransekage. Allan Høier alias Sigfred Pedersen var en tur forbi og underholdt med nogle kendte viser.
- Næste Spis Sammen d. 9. juni var også med 50 personer, og fandt sted på Madkollektivet Nabokabet, Slotsgade 3 i Fredensborg, som sørgede for maden. Der blev dækket op udendørs, og der blev serveret confiterede kyllingelår med bagte grøntsager og flutes. Til dessert også en lækker rabarbertrifli og kaffe.
- På tredje dagen d. 10. juni spiste vi sammen i Byens Hus Egedal i Kokkedal, med lækker mad og drikke fra Super-Brugsen. De ca. 50 deltagende fik ovnstegt svinemørbrad, flødekartofler, blandet grøn salat og flutes. Desserten var en portionsanrettet lækker jordbærkage. Ligesom ved de to andre spisninger var der god vin, øl og vand i det dejlige sommervejr. De 50 deltagere udtrykte stor begejstring for både kvalitet og tilberedelse. Også megen ros til vores 7 mand/dame (frivillige) serverings-”Dream-Team”.

Det var det sidste arrangement i denne omgang, men vi kan forhåbentlig snart planlægge flere, efterhånden som vi alle er vaccinerede, og restriktionerne ophæves.

**Venlig hilsen formand Erling Vraa  
og næstformand Michael Huusom**



# Det er nemt at spå om fremtiden



Tror du, kommunen og regionen i fremtiden kan blive ved med at betale de velfærdsydelser, som vi modtager i dag? Jeg tvivler, og jeg tror, der skal prioriteres. Alle kan ikke få alting ... altid. Det bliver vores folkevalgte politikere i stat, region og byråd, der skal prioritere, og her til efteråret er det dem, vi skal stemme/vælge ind for perioden januar 2022 til januar 2026. Spændende.

Hvert år opdaterer Fredensborg Kommune via en "demografimodel" befolkningsprognosen på baggrund af de samlede påvirkninger fra forhold som fødsler, døde, til- og fraflytning m.m. Derfor er det på dette område nemt at "spå om fremtiden", idet man jo kender borgernes CPR-numre.

I meget runde tal "spår" Fredensborg Kommunens administration, at 80+ årige i perioden

2021 til 2031 vil vokse i antal med ca. 100%, nemlig fra ca. 2.000 til ca. 4.000 borgere. Den gruppe af borgere, der spås den næsthøjeste stigning, er børn i alderen 0 til 5 år (ca. 17% stigning). Borgerne i begge disse grupper lever begrænset antal skattekrone i den omtalte 10 års periode.

Hvem skal så betale? Det skal skatteborgere i den gruppe, som kommunen kalder de erhvervsaktive (40 til 64'årige), men dem bliver der færre af. Frem mod 2031 prognosticeres (spås) der med et fald i antallet af 40-64'årige på 539 borgere svarende til et fald på 3,7%.

I år 2031 bliver jeg, hvis alt går efter planen, 85 år. Til den tid vil jeg altså være i den gruppe af borgere (ca. 4.000), som kommunen kategoriserer som 80+. Denne gruppe (80+) er tilmed den borgergruppe, der relativt koster skatte-

borgerne i Fredensborg Kommune mest i "serviceudgifter" og sundhedsudgifter.

Økonomiske detaljer på dette område findes i det budgetmateriale, som kommunens administration har udarbejdet op til de næste budgetforhandlinger i august måned.

Ældre borgere, der møder op til vælgermøder, bør spørge ind til kandidaternes/partiernes håndtering af emnet. Jeg kan oplyse, at trods 100% stigning i antal 80+ borgere her i kommunen, er der ikke planlagt 100% stigning i de demografirelaterede budgetter. Hvad er det jeg ikke har forstået?

... alle ældre er ikke syge ... men mange syge er ældre.

**Michael Huusom, Kokkedal  
Ældre og Sundhedspolitisk Udvalg  
Ældre Sagen**

## Hørsholm Begravelsesforretning

et mindeværdigt sidste farvel

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

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



Vi er medlem af brancheorganisationen Danske Bedemænd



Usserød Kongevej 40B, 2970 Hørsholm

## Epilepsi i Nordsjælland

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

**Thorkild W Føns**  
23204486  
thorkild.wilson@gmail.com

# TELEFONI



## -Skræddersyet til seniorer

- Klassisk fastnettelefoni fra kr. **144,-/md.**
- IP-telefoni (bredbånd+fastnet) kr. **295,-/md.**
- Fastnetnummer på mobilen fra kr. **38,-/md.**



### MOBILABONNEMENTER



#### MOBIL 3 TIMER

3 timers tale  
Fri SMS/MMS  
50 øre/MB data

På TDC's netværk

**39,-** PR. MD.

#### MOBIL 5 + 5

5 timers tale  
Fri SMS/MMS  
5 GB data  
(heraf 5 GB i EU)

På Telenor's netværk

MEST POPULÆRE

**80,-** PR. MD.

#### MOBIL FRI TALE + 10 GB

Fri tale  
Fri SMS/MMS  
10 GB data  
(heraf 8 GB i EU)

På TDC's netværk

**109,-** PR. MD.

**Fastnet.nu**

- Fastnet, mobil & bredbånd





Foto: Michael Huusom, deltagere Benny Møller, Elisabeth Lundberg, Jan Mahnkopf, Merete Nøddebo Petersen, Birgitte Elisabeth Kock Karlsen og Michael Huusom

## Jeg er så GLA:D for min træning ...

Læseren kender sikkert melodien, hvor Poul Kjøller synger om sin cykel ...

I denne sammenhæng drejer det sig også om at cykle, men kun som opvarmning på en stationær motionscykel i træningslokalet på Plejecenter Lystholm i Fredensborg. Efter 10 minutters cykelopvarmning går holdets 6 deltagere, under kyndig ledelse

af 2 fysioterapeuter, i gang med de 5 øvelser i GLA:D programmet (Grundet Corona smittefaren er vi kun 6 på holdet).

GLA:D er forkortelsen for Godt Liv med Artrose i Danmark og er oprettet af kyndige specialister inden for området ”gigt i knæ og hofter”. Programmet har været anvendt af mere end 57.385 personer i Danmark (jeg er selv nr. 57.385).

Det er gratis at deltage. I vores kommune kan du som borger deltage i GLA:D programmet, hvis du er pensionist (65+) og har daglige smerter i dine knæ eller hofter grundet artrose. Der startes nye hold 4

gange om året. Formålet med den forebyggende træning er, at deltageren får viden og redskaber til at klare hverdagen lettere og dermed reducere smerter. Håbet er, at deltagere kan leve et godt og aktivt liv med artrose og udskyde eller eventuelt helt undgå operation.

Tilbuddet kræver henvisning fra lægen og visitering fra kommunen, og borgere med andre kroniske sygdomme prioriteres. Husk, at hver tredje borger over 65 i vores kommune ”lider af” en eller flere kroniske sygdomme. Husk også, at slidgigt i knæ og hofter ikke kan helbredes ... kun opereres/erstatte med ”metal”.

Jeg ved ikke, hvorfor mine holdkammerater deltager, men jeg faldt i efteråret 2020 og slog venstre knæ slemt. Efter lægebesøg fik jeg taget røntgen af knæ og hofter og fik diagnosen slidgigt i begge knæ og hofter. Den havde jeg ikke set komme.

Takket være hurtig aktion fra kommunens Træning og Rehabilitering har jeg og holdet nu (7. maj 2021) gennemført forløbet. Vi har stønnet os igennem knæbøjere, knæstrækkere, trappegang, glideøvelser, bæckenløft m.m. 2 gange om ugen i 6-8 uger. Som belønning havde vi aftalt at holde fælles frokost på Lystholm efter sidste GLADE træningsdag. ”Takket være” Coronaen blev den frokost ikke til noget. ØV.

**På holdets vegne  
Michael Huusom**

## 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**

# Kun for Ældre Sagen hos THIELE

## 10% rabat - også på tilbud

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

### Flerstyrkebriller med gratis læsebrille

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

### Mobil brilleservice

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

### Flerstyrkelinser til specialpris

Specialpris på deltidsbrug af flerstyrkekontaktlinser

## Mulighed for screening af aldersbetingede øjensygdomme

### Speciel seniorsynsprøve kr. 0,-

Se mere på [seniorsyn.dk](http://seniorsyn.dk) et samarbejde med Ældre Sagen

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



KONGELIG HOFLEVERANDØR

# THIELE

HOVEDGADEN 24 · HØRSHOLM · Tlf. 45 86 27 24

# Det lille YOGA studie i Helsingør Skal du også prøve yoga?

Du kan sagtens starte på yoga som ældre – endda med ret go' effekt. Yoga er nemlig for alle, uanset kropstype og uanset alder. Det er så at sige aldrig for sent at begynde at dyrke yoga. Det gør yoga til en unik disciplin.

*Det lille YOGA studie* i Helsingør har indgået et samarbejde med Ældre Sagen i Fredensborg om yogaundervisning.

Lucie Schultz, indehaver af *Det lille YOGA studie*, underviser i yogaens mange forskellige *asanas*-øvelser. Det er øvelser, der varmer kroppen op, øvelser, der styrker kroppen, og øvelser, der afspænder kroppen. Målet er at opnå balance mellem smidighed, styrke, udholdenhed og afspænding. En undervisnings-session varer halvanden time og vil hver gang byde på øvelser fra alle kategorier.

*Det lille YOGA studie* er et hyggeligt studie med plads til 6-7 elever pr. undervisnings-session. Her er der tid til den enkelte med grundig vejledning og introduktion til øvelserne, så man kan være sikker på, at øvelserne udføres korrekt. Der tages hensyn til kroppens anatomi og eventuelle skader. I studiet findes alle nødvendige redskaber (klodser, bæltter, tæpper og yoga-pøller).

*Det lille YOGA studie* ligger i gågaden i Helsingør, tæt på togstation og tæt på P-pladser (1-3 timers). Så selvom du bor i Fredensborg og omegn, kan du måske alligevel let

finde derhen. Der er hold på følgende tidspunkter:

**Onsdage kl. 9.30-11.00**

**Onsdage kl. 11.30-13.00**

**Onsdage kl. 14.00-15.30**

Har du spørgsmål til undervisningen, er du altid velkommen til at kontakte Lucie på 28 13 66 79.



## 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

# Hvem arver dig?

Er du opmærksom på ændringerne i arveloven.

Gratis gennemgang af dit testamente.

Kontakt advokat

**Lisbeth Egede Andersson**

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

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

For tilmelding - se [www.allianceadvokater-hørsholm.dk](http://www.allianceadvokater-hørsholm.dk)

Vi rådgiver også i alle spørgsmål vedrørende skifte af dødsboer

- Åbningsstatus
- Boopgørelse
- Selvangivelse
- Uskiftet bo

Og iøvrigt om:

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



## Slentretur fra Espergærde til Snekkersten

**Onsdag den 8. september**

Vi mødes på Nivå St. spor 1 kl. 09.20 med afgang til Espergærde kl. 09.25. Vi går gennem Egebæksvang til Flynderupgård, hvor vi ser os lidt om, og fortsætter til Nyruphus Naturcenter, der også er et spændende sted, og videre til Færgevejskilen og til Snekkersten St. Husk at medbringe noget at spise og drikke til pauserne.

**Turen gennemføres uanset vejret.**

**Tilmelding ikke nødvendig.**

**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**

## Slentretur til Vedbæk

**Onsdag den 13. oktober**

Vi mødes på Nivå St. spor 2 kl. 09.30 med afgang kl. 09.35 mod Vedbæk.

Vi skal gå fra et fiskerleje til et mondænt villakvarter. Fra stationen går vi mod havnen, hvorfra vi går i grønne områder med mange historiske bygninger, Carls kilde, Rolighed, Enrum, Grøns Mausoleum og Frydenlund, hvorefter vi returnerer til Vedbæk St. Husk at medbringe noget at spise og drikke til pauserne.

**Turen gennemføres uanset vejret.**

**Tilmelding ikke nødvendig.**

**Yderlige oplysninger hos:**

**Marianne og Leif Ryom**

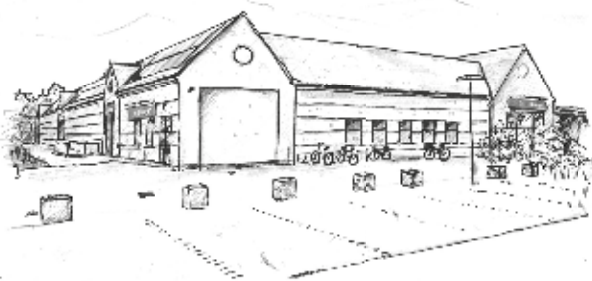
**42 31 00 83**

**Leif.ryom@gmail.com**

**Mogens Juhl Christensen**

**22 81 29 06**

**Solvej18@mail.tele.dk**



**Fredensborg og Omegns Brugsforening**

**Lokal siden 1892**



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 ud 2021 og kan ikke kombineres med andre rabatter og tilbud.

## Sansestimulerende redskaber

– til mennesker med demenslidelser

**Sansestole**

- Wellness Nordic Gyngestolen®
- Abrace Sansestol

**Sansestimulerende tyngdeprodukter**

- Sleepify Ringdynen®
- Fiberdynen
- Fibervesten

**Wellness Nordic** Wellness Nordic A/S ■ Bakkegårdsvej 311 ■ 3050 Humlebæk  
Tlf. 3874 5450 ■ info@wellnessnordic.com ■ www.wellnessnordic.dk

DEC2020 4338

# Fra NEM ID til MitID



Vidste du, at NemID snart skal erstattes af det mere avancerede og fremtidssikrede MitID? Hvis ikke, så vær forberedt og bliv ikke overrasket, når du en dag modtager en henvendelse fra din bank med tilbud om at skifte. Du vil få at vide, at nøglekortet af pap, som du måske er vant til, forsvinder og bliver erstattet af en MitID app på telefonen eller af en kodeviser eller kodeoplæser. Fremover skal du bruge et af disse identifikationsmidler, når du logger ind der, hvor du hidtil har brugt NemID. Kodeviser og kodeoplæser er nødvendige for borgere uden mobiltelefon og nyttige som back up til MitID appen på telefonen. Begge disse midler fås via Borgerservice.

Udrulningen af MitID er planlagt til at starte midt i august 2021, og denne vil finde sted over en længere periode, dvs. et godt stykke ind i 2022. I en overgangsfase vil begge løsninger skulle bruges, således MitID til banken og det nuværende NemID til andre officielle hjemmesider som fx Borger.dk.

Besked om skiftet får du fra din bank. Fra du får tilbuddet om at oprette MitID, har du 30 dage til at starte processen.

Du kan ikke gøre meget lige nu, men det kan være en god idé at prøve at vænne sig til en elektronisk løsning i stedet for papkortet.

I så fald skal du hente NemID nøgleappen på telefonen og bruge denne i stedet for papkortet, når du skal godkende log in. En anden ting, du kan forberede allerede nu, er at ændre dit bruger ID, hvis du i dag bruger personnummer som brugernavn til NemID. Personnummer må nemlig ikke bruges til log in på MitID. Brugernavnet fra NemID kan senere genbruges til MitID, så skiftet i god tid er en fin investering. Med disse to tiltag vil forandringen ved overgang fra det ene ID til det andet ikke føles så stor

IT-cafeen på Græstedgård er klar til at yde hjælp til dem, der foretrækker den elektroniske løsning og måske finder det lidt svært at komme i gang, hvad enten det drejer sig om NemID nøgleappen eller det kommende MitID. Medbring PC, telefon/tablet, koder og NemID. Du er altid velkommen onsdag formiddage kl. 9-11.30.

Får vi flere henvendelser om kursusbehov, opretter vi gerne et kursus, men individuel hjælp er at foretrække.

**Marianne Winning,**  
**IT aktivitetsansvarlig Græstedgård**

# Kære rejsevenner i Ældre Sagen, Fredensborg Kommune

Livet er jo gået videre trods Corona, og mange af os har oplevet den befrielse, det er at være blevet vaccineret. Knus til familien og hyggestunder med vennerne er igen blevet en dejlig del af hverdagen. Men vi er ikke helt i mål endnu. Så vi skal stadig passe på os selv og hinanden.

Rejsegruppen har forståeligt nok, holdt Corona pause. Der kommer nye oplysninger om oplukninger til landene omkring os hele tiden. Vi overvåger situationen og vil orientere jer ved nye tiltag via vores hjemmeside: "Nyhedsbrev fra rejsegruppen", som I kan tilmelde jer via vores hjemmeside, [ældresagen.dk/fredensborg](http://ældresagen.dk/fredensborg) samt på vores almindelige nyhedsinformation.

Derfor må I vente lidt endnu med nye forslag fra vores side. Rejseforedrag om nye rejser kommer på programmet, når vi har nye rejseforslag til jer.

Turen til Aarhus og Djursland med Rejseriet (tidligere de grå busser) bliver gennemført i september i år. Der er stadig ledige pladser – se annonce.

Vi tager på den Corona-aflyste bustur til Sverige sidst i august, ligesom vi i september tager til Elba i Italien.

For alle rejsers vedkommende vil I blive underrettet direkte fra rejseselskaberne.

Vi håber, I alle har haft en dejlig sommer her i Danmark, og at I har opdaget nye steder i vores dejlige lille land.

## De bedste hilsner

**Annie Albrecht, Bent Kallemose, Ingrid Dahlrot**  
**Fredensborg juni 2021**



# 4-dages bustur til Aarhus & Djursland

13. - 16. september 2021



Natur, byliv  
og et dejligt  
ophold



**Vi skal bl.a. opleve:** Den Gamle By i Aarhus, på byvandring på Aarhus Ø, se multihuset Dokk1, gåtur ved Marselisborg Slot, rundtur i Nationalpark Mols Bjerger med naturvejleder, tid på egen hånd i Ebeltoft og rundvisning i fængslet i Horsens.

Derudover er der et dejligt ophold på Aarslev Kro, der ligger lidt uden for Aarhus. Her får vi daglig morgenmad og middag. Der vil også være lette frokoster på udflugtsdag 1,2 og 4.

Pris pr. person 3.999 kr. Eneværelsestillæg: 700 kr.

Se hele programmet og tilmeld dig på : [rejseriet.dk/rejse/aarhus-djursland-med-as-fredensborg/](http://rejseriet.dk/rejse/aarhus-djursland-med-as-fredensborg/)

Eller ring på 86 39 43 66 og oplys navn, adresse, Tlf. og e-mail.



# Langtidsferie **Gran Canaria**

Spanien, 3 uger • Ophold i 2-vær. lejlighed med balkon i Puerto Rico

## Dagsprogram

- **DAG 1** Bustransfer til Puerto Rico på den sydvestlige del af øen. Vi checker ind på det nyrenoverende lejlighedshotel Castillo de Sol.
- **DAG 2-21 Udflugter under opholdet ved tilkøb af udflugtspakke (kr. 695):**  
Udflygt til den charmerende by Puerto de Mogán med smalle gader og luksusyachts i marinaen. Dernæst besøger vi fiskerbyen Arguineguín.  
  
Ørundtur til vulkankrateret Caldere de Bandama og klippen Roque Nublo. Dernæst videre til den smukke by Teror med lokal frokost. Sidste stop er den botaniske have Jardín Canario.  
  
Udflygt hvor vi skal se hulerne som urbefolkningen levede i. Dernæst besøger vi hovedbyen Las Palmas med sin smukke gamle bydel inkl. Christoffer Columbus-museet.
- **DAG 22** Transfer til lufthavnen og fly retur til Danmark.

## Inkluderet i prisen

- Fly København - Gran Canaria t/r
- Bagage og mad ombord på flyet t/r
- Lufthavnstransfer t/r
- 21 nætter i 2-vær. lejlighed med balkon på lejlighedshotellet Castillo de Sol\*\*\*\*
- Rengøring på værelset 5 gange om ugen
- Dansk rejselederservice ved ankomst og afrejse, på eventuelle udflygter samt telefonkontakt efter behov

Afrejse 5/1 2022 ..... kr. 9.995  
 Afrejse 26/1 2022 ..... kr. 10.995  
 Pris pr. person i delt dobbeltværelse

Tillæg lejlighed ved enebrug ..... kr. 6.500  
 Tillæg udflugtspakke m/ 3 udflygter ..... kr. 695

[www.besttravel.dk/grancanaria3](http://www.besttravel.dk/grancanaria3)

## Inkluderet i prisen

- Fly København-Málaga t/r inkl. bagage
- Lufthavnstransfer t/r
- 21 nætter i 2-vær. lejlighed på Benalmadena Palace\*\*\*\*
- Halvpension på hotellet
- 1/2 fl. vin og vand til aftensmad
- 3 udflygter og erfaren dansk rejseleder

Afrejse 31/10 2021 ..... kr. 10.995  
 Afrejse 5/2 2022 ..... kr. 10.195  
 Afrejse 5/3 2022 ..... kr. 10.995  
 Pris pr. person i delt dobbeltværelse

Tillæg lejlighed ved enebrug ..... kr. 5.000  
 Tillæg pooludsigt & eftermiddagssol.. kr. 3.600

[www.besttravel.dk/costadelsol3](http://www.besttravel.dk/costadelsol3)



**Costa del Sol** Benalmadena  
3 uger • Fly fra København

Hold en pause fra den danske vinter og nyd de varmere himmelstrøg på den spanske solkyst ved den hyggelige by Benalmadena. Vi bor kun 300 m. fra stranden på det lækre lejlighedshotel Benalmadena Palace. Under opholdet skal vi på tre spændende udflygter: Vi besøger den charmerende landsby Mijas, hovedbyen Málaga med byrundtur og bjergbyen Ronda, som er berømt for sin tyrefægterarena, hvor Ernest Hemingway var stamgæst.

## 500 kr. i rabat

Som medlem af Ældre Sagen får du rabat når du køber en langtidsrejse hos Best Travel. Ved bestilling, oplys koden: **ÆS**  
Se alle rejserne på [www.besttravel.dk/langtidsrejser](http://www.besttravel.dk/langtidsrejser)

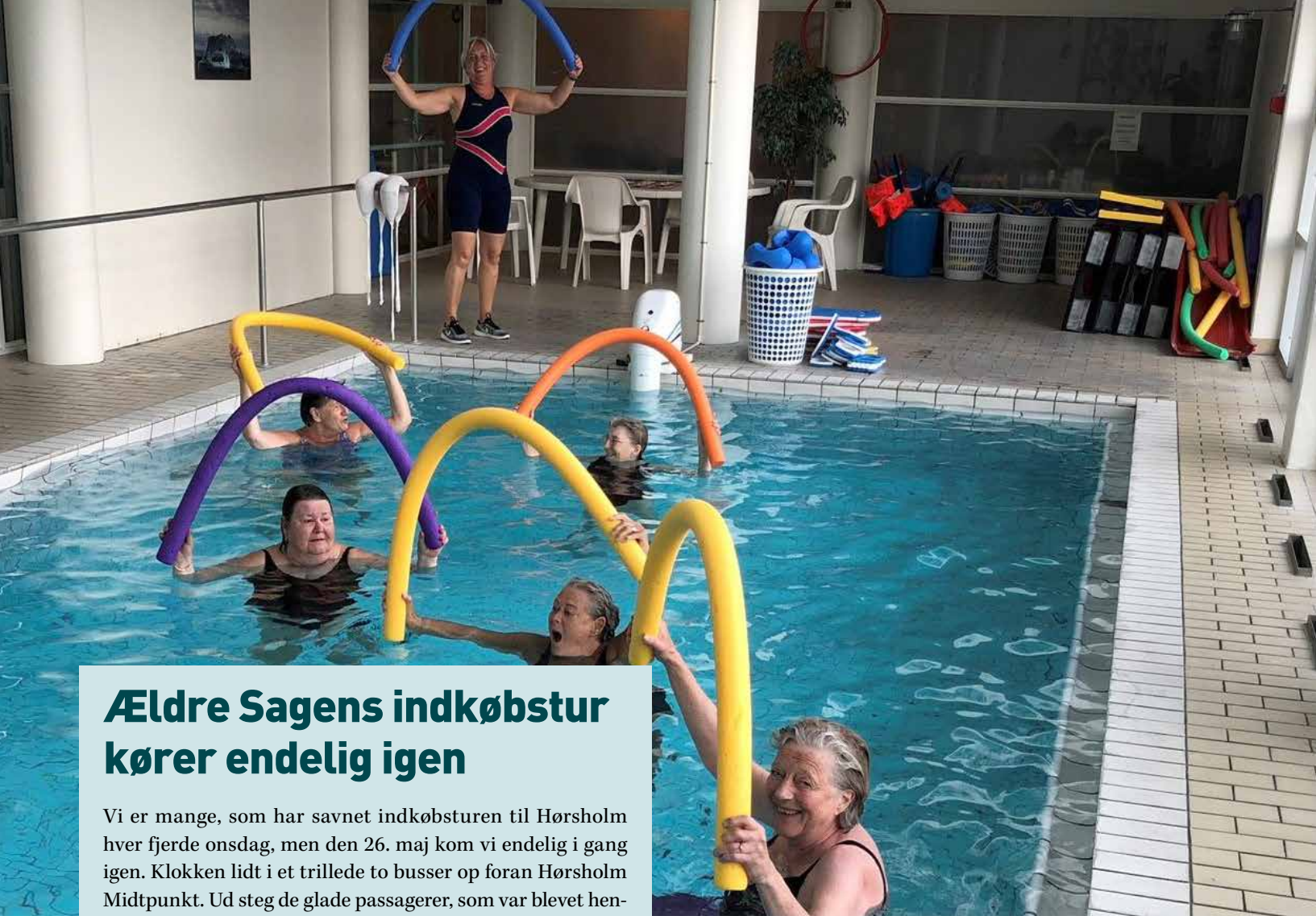


# Best Travel

Rejs dig rig

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

Tlf. 70 20 98 99



## Ældre Sagens indkøbstur kører endelig igen

Vi er mange, som har savnet indkøbsturen til Hørsholm hver fjerde onsdag, men den 26. maj kom vi endelig i gang igen. Klokken lidt i et trillede to busser op foran Hørsholm Midtpunkt. Ud steg de glade passagerer, som var blevet hentet rundt omkring i kommunen, både med og uden rollator. Denne gang havde vi ikke nogen med i kørestol, men bussen har plads til kørestole for deltagere, der har brug for det.

Flere frivillige stod parat til at tage imod og tilbyde følgeskab rundt i centeret, hvis det var ønsket, men man kunne også selv gå rundt i sit eget tempo. For nogle af deltagerne, som ikke havde været i Hørsholm Midtpunkt i et par år, bl.a. vores søde og friske deltager på 101 år, var det en overraskelse at se, hvor meget der er ændret, og hvor fint der er blevet.

Efter indkøb, bankbesøg og osen rundt i butikkerne mødtes vi som sædvanligt henne i Kringlebagerens hyggelige café til kaffe, te eller kakao efter eget valg og en dejlig jordbærkage. Der blev hygget og snakket hen over bordene indtil busserne klokken tre igen holdt foran døren for at køre alle hjem.

Det var en herlig eftermiddag, og vi glæder os til at køre igen den 4. onsdag i måneden.

Vi har plads til mange flere, så har du lyst til at komme med næste gang, kan du melde dig til turen hos **Ingrid Prehn på telefon 20 10 19 40. Prisen er kr. 50,-.**

## Lindrende træning i varmtvandsbassin

Ældre Sagen i Fredensborg Kommune kan nu igen tilbyde vore medlemmer ... med et ønske og behov herfor ... at deltage (mod betaling af 75 kr. per gang) i ugentlig lindrende træning i varmtvandsbassin på omsorgscenter Breeteparcken i Hørsholm.

Gennem det sidste halve år er bassinet blevet totalt renoveret og forventes klar til brug i august 2021. Vi har et hold om tirsdagen og to hold om fredagen. Et hold er på 8 deltagere. Vi planlægger på opstart i uge 33 (tirsdag 17. august og fredag 20. august).

Som medlem af Ældre Sagen tilmelder man sig via Ældre Sagens hjemmeside.

**Venlig hilsen**  
**Michael Huusom**  
**Næstformand Ældre Sagen Fredensborg**

# ARRANGEMENTER

STENDER

Nivå Center 24

Tlf. 49144118

## EFTERÅR 2021

▲▲▲ NIVÅ CENTER ▲▲▲

# NIVÅ CENTER

## MIDTPUNKTET I NIVÅ

**VI GLÆDER OS TIL  
NÆSTE SPIS SAMMEN  
ARRANGEMENT I NIVÅ CENTER**

Vi kender desværre ikke  
datoen endnu på grund af  
Corona/Covid-19 krisen

Se centrets  
ugentlige  
annoncering  
i Uge-Nyt  
Fredensborg

### Telefontavle:

Apotek .....	Tlf. 49 14 43 52
Bibliotek .....	Tlf. 72 56 24 00
Da Vinci's Pizza.....	Tlf. 49 18 00 70
Frk. Himmelblå.....	Tlf. 49 14 19 22
Grønthandleren .....	Tlf. 49 14 26 66
Mødestedet .....	Tlf. 49 16 04 52
Netto .....	
Nivå Vin og Tobak.....	Tlf. 49 17 00 76
Salon Nivå .....	Tlf. 49 14 95 29
Sidney & Co .....	Tlf. 49 14 29 10
Stender .....	Tlf. 49 14 41 18
Tandlæge Dan Besjakov .....	Tlf. 49 14 76 11

I Nivå Center har vi 306 gratis  
parkeringspladser med 2 timers parkering,  
så du kan altid let finde plads lige i  
nærheden af centrets indgange...



SIDNEY & CO.

Salon Nivå

NIVÅ APOTEK

NIVÅ VIN & TOBAK

FRK. HIMMELBLÅ

Da Vinci's  
Pizza

DEN RIGTIGE  
GRØNTHANDLER

Nordea  
PENGEAUTOMAT

MØDESTEDET

STENDER

NETTO

# Foredrag

## SPAR på din telefon



Interessen for Fastnet.nu er stor. Få en god service og spar penge.

Vi afholder derfor et Temamøde, den **5. oktober** Græstedgårdsvej 1, Kokkedal.

Fastnet.nu vil informere om de forskellige teleydelser, vi kan tilbyde. Lyder det som noget for dig, kan du efter foredraget få gennemgået din telefonregning, og vi beregner på stedet, hvor mange penge du kan spare ved at skifte til Fastnet.nu.

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

### Tilmelding:

**Senest**

**den 1. oktober**

[www.aeldresagen.dk/fredensborg](http://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:

Græstedgård

Græstedgårdsvej 1, Kokkedal

### Tirsdsage:

**24. august – 19. oktober – 30. november**

Alle dage fra kl. 15.30-17.

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

### Tilmelding:

**Senest**

**den 20. august – 15. oktober – 26. november**

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

## Hvordan vil du bo som senior

Ældre Sagen i Fredensborg holder i samarbejde med Kim Svane fra Home i Nivå, borgmester, Thomas Lykke Pedersen og Bjørn Laugesen, Danske Bank et foredrag

**Ved redaktionens afslutning er datoen endnu ikke fastlagt – følg med på vores hjemmeside og i nyhedsbrevene**

**Byens Hus Egedal, Egedalsvej 2, 2980 Kokkedal**

Emner, der vil blive gennemgået:

Økonomi samt egnede arealer til seniorboliger Ved borgmester Thomas Lykke Pedersen

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.

Under punkt 5 vil Kim Svane blive suppleret af Bjørn Laugesen Danske bank.

**Tilmelding efter først til mølle.**

**Senest torsdag d. 28. september til**

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



Kim Svane



Thomas Lykke Pedersen



Bjørn Laugesen





# Nivaagaards Malerisamling

Gl. Strandvej 2, 2990 Nivå

Torsdag 25. november 2021 kl. 10:30

I 2021 ville den folkekære tegner og illustratør Ib Spang Olsen være fyldt 100 år. Det markeres på Nivaagaards Malerisamling med en udstilling af både hans kendteste og mere overraskende værker. Fra fantasifulde krusedulletegninger, beundrede af generationer af børn, over erindringsbilleder og eventyrillustrationer til erotiske mesterværker for de voksne.

Ib Spang Olsen boltrede sig i både billeder og ord. Han var nær ven til forfattere og digtere som Tove Ditlevsen og Halfdan Rasmussen, illustrerede flittigt H.C. Andersen og anden verdenslitteratur og skrev selv vidunderlige børnebøger. Hans hjerte bankede særligt for de mindste såvel som for naturens dyr og planter, og hans frodige tegninger emmer af kærlighed til livet.

Efter rundvisningen, som varer ca. 50 minutter, bydes der på kaffe og kage i cafeen.

Deltagerpris inkl. kaffe og kage: 135 kr., som betales ved tilmeldingen, og så betaler man entré ved ankomst således:

Entré er gratis for medlemmer af Nivaagaards Malerisamling  
Entré er halv pris for ikke medlemmer af Nivaagaards Malerisamling: 40 kr./pers.

Max. 24 deltagere  
Mødested på adressen 10 min. før.

**Tilmeldingen kan kun ske på hjemmesiden fra 2. august kl. 9 til 10. november.**

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

## ARRANGEMENTER

Grundet at så mange tidligere arrangementer er flyttet hen til efteråret 2021, så vil der kun være et nyt arrangement i dette blad.

Man skal ikke tilmelde sig igen, hvis man har accepteret de nye datoer. Er man i tvivl, så er man velkommen til at ringe til de pågældende kontaktpersoner.

# Hvor bliver vores seniorboliger og -bofællesskaber af?

Af Vivien Middelboe og Annelise Dittmer, Nivå Seniorbofællesskab



Vivien Middelboe

Nivå Seniorbofællesskab er en nystartet forening, der har til formål at få etableret et seniorbofællesskab på den såkaldte Stark-grund på Stejlepladsvej i Nivå.

Da vi i starten af 2021 fik kontakt til køberen, Elf Development, havde vi ingen idé om, hvor omstændelig en kommunal proces det er, at komme fra et køb til en nøglefærdig bolig. Det er vi sandelig blevet meget klogere på, og det er desværre ikke en positiv oplevelse. Det kan trække ud i årevis med at bygge seniorboliger og -bofællesskaber på grund af Fredensborg Kommunes langsommelige lokalplanproces.

## Seniorerne venter utålmodigt

Fredensborg Kommune er ikke i tvivl om, at der står mange hundrede seniorer og venter utålmodigt på, at der snart sker noget. Men der sker bare ikke noget! Mange af kommunens politikere påstår sågar, at det er en af deres topprioriteter, men der er bare ikke handling bag ved ordene.

## Nu vil vi ikke vente længere!

Op vi vil gøre noget ved det. Derfor opfordrer Nivå Seniorbofællesskab Ældre Sagens medlemmer til at møde op ved Ældre Sagens valgmøde onsdag d. 25. august kl. 18.00 på Fredensborg rådhus, så vi kan få politikernes opmærksomhed, og få deres bud på kommunens fremtidige seniorpolitik på boligområdet.

## Boliger først klar i 2024

Et seniorbofællesskab er en tryk form for bolig, hvor nøgleordene er et aktivt fællesskab, som giver livskvalitet, samvær og nærvær, samt mindsker ensomhed. Vi lægger vægt på bæredygtighed og fællesordninger med elbil, elcykel m.m. Nøgletal viser, at beboere i bofællesskaber kræver langt færre kommunale ressourcer end andre boligformer.

Hvad er det så der gør, at Elf Development forudser en lokalplanproces, der betyder, at der først vil kunne stå boliger klar i 2024? Det samme gør sig i øvrigt gældende for de andre sideløbende projekter i Kongeparken, Petersholm og Ullerødgaard.

En lokalplan skal under normale omstændigheder igennem 3-4 faser: Afklaring, eventuel Start-redegørelse, Lokalplan forslag (med op til 8 ugers høring) og Den færdige lokalplan. Det lyder ikke uoverskueligt, selvom der selvfølgelig går noget tid mellem hver fase. Men hvorfor skal der gå mere end 2 år?

Nivå Seniorbofællesskab stiller gerne kompetente frivillige administrative ressourcer til rådighed for kommunen for at fremme lokalplan forløbet.



Annelise Dittmer

**Kom til Ældre Sagens valgmøde på Fredensborg rådhus  
onsdag d. 25. august kl. 18.00**

# Aktiviteter

Ældre Sagen Fredensborg Kommune efterår 2021

## ÅRSMØDE

Sæt **KRYDS** i  
Kalenderen nu...

Tirsdag den

**7. september 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

## VEDRØRENDE EFTERÅRETS VACCINATIONS-TILBUD:

Ved redaktionens afslutning har vi af gode grunde ikke fået oplysninger,  
som vi kan videregive på nuværende tidspunkt.

Vi vil informere på vores hjemmeside samt i de lokale aviser,  
når vi har klarhed over situationen – med venlig hilsen bestyrelsen.

### 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

Nedennævnte institutioner har nu en trehjulet parallelcykel, hvor der er pedaler til begge personer. Du får motion og kommer ud i den friske luft.

Enkelte centre har også en såkaldt rickshaw med kaleche og plads til 2 passagerer. Her kan man få en rigtig hyggetur.

**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

**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](http://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/Fredensborg)

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

**Ingrid Prehn**

**20 10 19 40**

**i.o.prehn@gmail.com**

### Den hjælpende hånd

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

**Lone Frilund**

**21460356**

**lonefrilund@gmail.com**

## Humblebæk Dagcenter



### STEDET FOR AKTIVE PENSIONISTER

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

Vi bor Ida Tesdorfsvej 2, 3050 Humlebæk.

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

Mere information på tlf. 72562829 eller på

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

**Mail: DChumblebaek@fredensborg.dk**

## 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? Som 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 Ældresagens hjemmeside: [www.aeldresagen.dk/fredensborg](http://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](mailto:i.o.prehn@gmail.com)**

**Aase Tolstrup**

**20 70 19 60**

**[aasetolstrup@yahoo.dk](mailto:aasetolstrup@yahoo.dk)**

### Kaffe-mik

**Egelunden, cafeen**

**Egedalsvænge 17, Kokkedal**

**4. onsdag i hver måned kl. 14.30**

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

**Birthe Foder**

**49 14 49 16**

**[b.foder@ny-post.dk](mailto: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](mailto:i.o.prehn@gmail.com)**

### Motionsven

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

**Ingrid Prehn**

**20 10 19 40**

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

*Når mad er mere  
end blot et måltid*

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

**4914 0555**

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



### 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**

**20101940**

**i.o.prehn@gmail.com**

**Astrid Lyngsø**

**22 79 21 71**

**astrid@fredensborg-aeldresag.dk**

## 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 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 Tesdorpfsvvej 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**

## Telefonkæder

Et tilbud til enlige, der ønsker tryghed ved et opkald hver morgen. Vil du være med i en telefonkæde? Du ringer selv videre. For en sikkerheds skyld afleverer du en nøgle til den person, der skal kontaktes, hvis du får brug for hjælp.

**Erna Schou**

**49 18 13 90**

**eskovgaard@live.dk**

## 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**

## Motion

### Frivillige instruktører søges.

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

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

**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**

**newhouse@outlook.dk**

### Bordtennis Kokkedal

Bøgegården, Kokkedal

**Tirsdage kl. 9-11**

**Jette Hansen**

**40 98 95 06**

**sumsar1@webspeed.dk**

### Bordtennis Fredensborg

Multihallen, Fredensborg Skole, Humlebækvej 10, Fredensborg

**Lørdage kl. 13-16.30**

Medbring selv bat eller du kan låne et.

**Torben Hansen**

**26 24 07 46**

**toppen11@hansen.mail.dk**

### Gymnastik Fredensborg

Fredensborg Hallen, Kastanievej, Fredensborg

**Onsdage kl. 9.30-11**

**Fredage kl. 9.30-11**

Opvarmning, styrke- og balancetræning, slutter med afspænding.

**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**

Alsidig 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**



## Niverøddyreklinik

DEN BEDSTE BEHANDLING AF DIT KÆLEDYR

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

Niverød Kongevej 5B | 2990 Nivå

[kontakt@niveroeddyreklinik.dk](mailto:kontakt@niveroeddyreklinik.dk)

**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 Kokkedal

Bevægelokalene, Egedalshallen, Holmegårdsvej 3

**Onsdage kl. 12.15-13.45**

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 (torsdage)**

23 84 96 57

**TommiSchou@hotmail.dk**

### Frisbeegolf Kokkedal

Fredtoften, Fredtoftevej

Se mere på kfgk.dk

**Onsdage kl. 10-12.30**

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

**Jan Bodeholt**

51 41 52 02

**janbolt@hotmail.dk**

## Fald - årsager og forebyggelse

Som led i forebyggelsesrådets arbejde med forebyggelse af fald og faldulykker blandt kommunens ældre blev der i november 2019 gennemført en stikprøveundersøgelse.

Læs om den omfattende undersøgelse på vores hjemmeside:  
[www.aeldresagen.dk/fredensborg](http://www.aeldresagen.dk/fredensborg)

## 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 B,

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

**Tirsdage kl. 13-16 – Start d.7.9.2021**

**Lisa Christiansen**

**22 88 35 90**

**[lisa67christiansen@gmail.com](mailto:lisa67christiansen@gmail.com)**

### Bridge Humlebæk

Humlebæk Bibliotek, Salen

Vi spiller hyggebridge

**Torsdage kl.13-17 – Start d. 2.9.2021**

**Kaj Brix**

**49 19 23 41**

### Bridge Kokkedal

Græstedgård, Kokkedal,

**Mandage kl. 9.30-12.30 – Start d. 2.8.2021**

**Tirsdage kl. 9.30-12,30 – Start d. 7.9.2021**

For let øvede

**Jørgen Jacobsen**

**27 36 66 94**

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

### Bridge Kokkedal

Græstedgård, Kokkedal

**Mandage kl. 13-16.30 – Start d. 6.9.2021**

Hyggebridge uden undervisning.

Du skal have spillet før.

**Michael Oluf Krüger**

**40 87 70 06**

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

### Litteraturkreds Fredensborg

Fredensborg Bibliotek, mødelokale B,

**3. onsdag i måneden – Start 18.8.2021**

Vi mødes og debatterer en bog

**Ingrid Prehn**

**20 10 19 40**

**[i.o.prehn@gmail.com](mailto: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](mailto:gretelarsen@mail.dk)**

### Litteratur, Medborgerhuset,

Egedal Byens Hus, Kokkedal

**1. tirsdag i måneden kl. 13-15**

**– Start 7.9.2021**

Vi debatterer en bog

**Ellen Kure**

**24 61 74 97**

**[e.kure@icloud.com](mailto:e.kure@icloud.com)**

### NYHED!

**Italiensk for begyndere  
og let øvede**

Humlebæk Bibliotek



**Onsdag kl. 13-15 – Start d. 8.9.2021**

Har du lyst til at lære italiensk  
eller få genopfrisket dine kundskaber.

**Jens Bay**

**29 72 19 46**

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



**FIND OS PÅ  
FACEBOOK**

**Humlebæk Centret ved Derri Johannsen  
49 19 04 18**



## Tandlægehuset i Humlebæk

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

**49 19 00 56**

Humlebæk Strandvej 56 • 3050 Humlebæk • [www.garner.dk](http://www.garner.dk)



Parkering lige ved døren



**Tandlæge  
Jeanette Garner**

### Sangkredsen Kokkedal,

Sted: Egelunden, Kokkedal

Hver 2. tirsdag i måneden kl. 14.30-16.30

– Start d. 14.9.2021

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 sang-  
bog, Lystige viser mv.

Enhver kan frit foreslå de sange der skal syn-  
ges.

**Birgit Frank-Nielsen**

49 14 76 59

bfranknielsen@gmail.com

### Whist Kokkedal

Græstedgård, Kokkedal

Nye medlemmer velkomne

Fredage kl 8.30-12

**Nye medlemmer er  
meget velkomne**

**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 hver 14. dag – Start d. 8.9.2021

For begyndere og let øvede kl 13-16

**Steen Vestergaard Andersen**

49 14 51 03

svadk@mail.tele.dk

### Engelsk Kokkedal

Græstedgård

Torsdage kl. 12.15-14.15 – Start d. 2.9.2021

Konversation

**Karin Sahlertz**

26 14 21 38

karinsahlertz@hotmail.com

**Bliv løbende orienteret - tilmeld dig til vort  
nyhedsbrev på hjemmesiden  
www.aeldresagen.dk/fredensborg**

**AUTOREPARATION**



**autonom aps**



- Den omhyggelige reparatør

**LARS LEED**

Bakkegårdsvej 302 · Humlebæk

**49 19 38 63**

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

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

## DIN DÆK- OG FÆLGSPECIALIST:

*Søren Pihl*

v/Lars Pedersen

## Rustbeskyttelse & Dækcenter

Bakkegårdsvej 202 B - 3050 Humlebæk - tlf. 4919 3060

## Velkommen til Lindehuset

Stedet for aktive pensionister, førtidspensionister og efterlønsmottagere.

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**

– Start d. 13.9.2021

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**

– Start d. 6.10.2021

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**

**tf. 49 14 75 73**

**marianne2980@mail.dk**

**VENTELISTE**

## Håndsyet patchwork

Græstedgård

**Fredag i lige uger kl. 12.30-16**

– Start d. 10.9.2021

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

Andet håndarbejde kan også medbringes.

**Lydia Simonsen**

**49 14 53 94**

**Lydia.kurt@youmail.dk**

**Susanne Christensen**

**23 42 84 66**

**misusoren@gmail.com**

## Kreativt værksted

Græstedgård

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

– Start d. 9.9.2021

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**

– Start d. 7.9.2021

**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**

– Start d. 14.9.2021

**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**

**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. – Start d. 10.9.2021**

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**

**29800537**

**heal@newmail.dk**

**Ritta Bjerre**

**51723896**

**Ritta.bjerre@gmail.com**

ure • guld • sølv



HUMLEBÆK CENTRET 13 • 3050 HUMLEBÆK

**49 19 06 14**

## Hjælp til computer, telefon el. tablet

It-cafeen på Græstedgård,  
Græstedgårdsvej 1, Kokkedal

**Onsdage kl. 9-11.30**

eller på Nivå bibliotek

**Tirsdage kl 14-16**

**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 Sønderskov**

**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**

## Slægtsforskning Fredensborg

Fredensborg Bibliotek

**Tirsdage lige uger kl. 13-16**

Ikke undervisning, men hjælp til at komme i gang.

**Bent Westen**

**49 19 15 00**

**bent@westen.dk**

## Slægtsforskningsgruppen

**Kokkedal**

Græstedgård

Græstedgårdsvej 1

Kokkedal

**Tirsdag i ulige uger kl. 13:00 – 15:00**

**Startdato: 31. aug. 2021**

**Slutdato: 27. apr. 2022**

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

**Kontakt: Ove G. Kristensen**

**ogkriste@outlook.dk**

**mobil: 3060 3970**

## 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**

# Bestyrelsen

 <p><b>Formand</b> Erling Vraa <b>26 18 17 16</b> formand@fredensborg-aeldresag.dk</p>		 <p>Astrid Lyngsø <b>22 79 12 71</b> astrid@fredensborg-aeldresag.dk</p>	Kreativitet
 <p><b>Næstformand</b> Michael Huusom <b>61 66 26 09</b> naestformand@fredensborg-aeldresag.dk</p>	Vandtræning Ældre- og Sundheds- politisk udvalg	 <p>Erik Daugaard Jensen <b>27 23 64 95</b> erik@fredensborg-aeldresag.dk</p>	Motion
 <p><b>Sekretær</b> Flemming Thomsen <b>20 45 06 52</b> sekretaer@fredensborg-aeldresag.dk</p>		 <p><b>Redaktør</b> Niels Mehnke <b>20 89 11 21</b> redaktion@fredensborg-aeldresag.dk</p>	
 <p><b>Sekretariat</b> Allan Frank Nielsen <b>49 14 76 59</b> allan@fredensborg-aeldresag.dk</p>		 <p><b>1. suppleant</b> Ingrid Dahlrot <b>23 74 82 43</b> dahlrot@fredensborg-aeldresag.dk</p>	Rejser
 <p>Ingrid Prehn <b>20 10 19 40</b> ingrid@fredensborg-aeldresag.dk</p>	Socialhumanitære Ældre- og Sund- hedspolitisk udvalg	 <p><b>2. suppleant</b> Bent Kallemose <b>21 69 01 61</b> bent@fredensborg-aeldresag.dk</p>	Arrangementer Fundraising Rejser
 <p>Niels Søndergaard <b>40 52 27 89</b> niels@fredensborg-aeldresag.dk</p>	IT support og kurser Seniortræf i Kokkedal	 <p><b>Webmaster</b> Bjørn Sandberg <b>61 30 29 80</b> webmaster@fredensborg-aeldresag.dk</p>	
 <p>Jørgen Simonsen <b>20 19 30 59</b> jorgen@fredensborg-aeldresag.dk</p>	Forebyggelsesrådet Kontakt til Seniorrådet Ældre- og Sund- hedspolitisk udvalg	 <p><b>Kasserer</b> Henrik Nielsen <b>50 53 26 05</b> henrik@fredensborg-aeldresag.dk</p>	Bankkonto 1329-021 626 7486 Ældre- og Sund- hedspolitisk Udvalg
 <p>Annie Albrecht <b>71 72 49 26</b> annie@fredensborg-aeldresag.dk</p>	Kultur, sprog og spil Rejser	 <p><b>Lokalredaktør af Det Sker</b> Leif Lau <b>20 83 20 27</b> leif@fredensborg-aeldresag.dk detsker@fredensborg-aeldresag.dk</p>	

## Ansvarshavende redaktør

Niels Mehnke  
redaktion@fredensborg-aeldresag.dk

## Annoncer

Erling Vraa  
formand@fredensborg-aeldresag.dk

## Oplag

6.200  
Udgives 2 gange årligt  
15. årgang  
**Deadline**  
Næste blad 1. december

## Layout & opsætning

Sats & Tegn, Viborg  
86 60 16 20 • www.satstegn.dk  
**Tryk**  
Frederiksberg Bogtrykkeri A/S  
38 34 11 44

# VELKOMMEN I HUMLEBÆK FITNESS FORENING



## VI TRÆNER IKKE FOR AT BLIVE YNGRE - VI TRÆNER FOR AT BLIVE ÆLDRE

I Humlebæk Fitness Forening står et team af instruktører klar til at hjælpe dig. Vi udarbejder et program, som tilpasses dig personligt. Alle vore instruktører er frivillige og uddannet af Dansk Gymnastik og Idrætsforbund.

## MOTIVATION, ENERGI OG VELVÆRE

Meld dig ind i HFF og mærk forskellen. Ved at træne dine muskler og led jævnlgt, vil du hurtigt kunne mærke at er sket noget med kroppen, når du næste gang tager en cykeltur eller når du bærer dagligvarerne op på 2. sal.

I Humlebæk Fitness Forening er der en afslappet og positiv stemning blandt medlemmerne. Det er hyggeligt at træne hos os.

## MELD DIG IND IDAG

Gå ind på vores hjemmeside

**WWW.HFF.DK**

Tryk på TILMELD NU i toppen og udfyld formularen. Vi glæder os til at byde dig velkommen.

## PRISER

1 år kr. 1.800,- 1/2 år kr. 1.000,-  
Pr. måned\* kr. 175,- Indmeldelsesgebyr  
inkl. nøglebrik kr. 200,-  
\*Bindingsperiode: 1/2 år.



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](http://LOFkurser.dk)

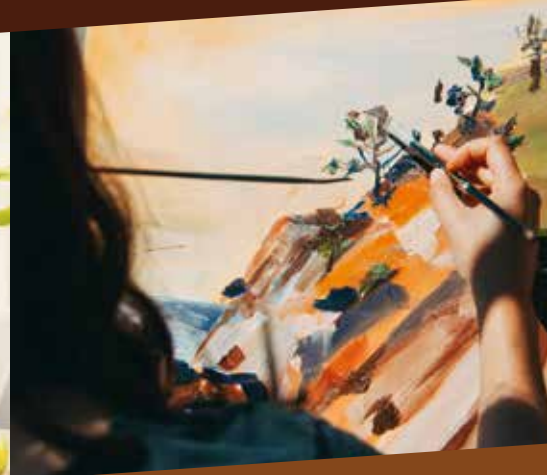
## KOM I FORM TIL EFTERÅRET



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](http://LOFkurser.dk)

**SE MANGE FLERE HOLD PÅ LOFKURSER.DK**

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

