

1. halvår 2021

**I Coronaens skygge II**

Foto: Kirsten Sønderskov



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



# ØV-ØV-ØV

## - Coronaen slog os igen af banen

Nu gik det ellers lige så godt. Vi var kommet på højkant igen og så småt igang med alle vores aktiviteter, blandt andet herreværelset, dameværelset og mange andre aktiviteter, gymnastik med næsten 500 tilmeldte, bridgeholdene med ca. 175 tilmeldte. Selvom vi gennemførte flere af aktiviteterne med halvdelen af det normale antal personer, blev vi i november igen tvunget til at lukke ned indtil tidligst d.2. januar. (d. 7. december blev det forlænget til d. 28. februar)

**Koncerterne** kom også igang igen. Alle de aflyste koncerter med blandt andet Dario, Fede Finn og Johnny fra Kandis blev gennemført - dog med væsentligt færre end planlagt, hvilket gav en mindre indtægt end budgetteret. Fredensborg Kommune ved kulturudvalget havde bevilget 23.800 til vores koncerter, men var large og betalte det ansøgte tilskud.

Ældre Sagen havde fået penge fra en **sommerpakke** fra regeringen og det siger vi tak for. Vi søgte og fik kr. 32.000 fra Ældre Sagen og 37.800 fra Slots og Kulturstyrelsen. Pengene blev brugt på fire picnic og musikarrangementer se side 4 og 6.

Efterfølgende søgte vi og fik tildelt kr. 99.800 til 6 arrangementer med blandt andet cykeltur til Karlebo Mølle og frokost på Karlebo Kro. Vi gennemførte også en koncert med Jordans Drive og en god middag i Byens Hus Egedal. De sidste fire arrangementer bliver udskudt til foråret.

Endvidere kunne Ældre Sagen i Fredensborg Kommune søge Sundhedsstyrelsen om pen-

ge til brug indenfor demensområdet. Vi søgte, og fik kr. 75.000 til en speciel gyngestol til Benediktehjemmet. Puljen blev forlænget og gav mulighed for at søge en rickshaw til Egelunden kr. 42.000 og tilskud til et sanserum på Benediktehjemmet på kr. 65.000.

**Årsmødet** blev planlagt til afholdelse flere gange. Første gang var dagen før hele Danmark lukkede ned og vi har efterfølgende planlagt 2 yderligere årsmøder. Som noget helt nyt, blev medlemmerne bedt om at lave en vejledende tilmelding, for at se, om det var forsvarligt at mødes. Hver gang var det med for mange i forhold til pladsen i Rådhuskælderen, hvor der højst - lige nu - må være 100 personer. Der var tilmeldt ca. 130 til hvert af møderne.

**Vi mødes den 11. marts 2021 kl. 18.30 i Rådhuskælderen, hvis vi må !!!**

2021 er året, hvor vi skal bedømme vores folkevalgte lokale politikere på de bedrifter, som de har gennemført i de sidste fire år. Har de gjort det, som vi bad dem om for fire år siden. På nogen områder ja. Ældre Sagen bad om at der blev indført en pårørende politik. Det gjorde der måske ikke, men der blev udpeget 2 pårørende konsulenter til at tage sig af området - sammen med andet. Der er i øvrigt ikke sparet på ældreområdet. Tak for det.

Ældre Sagen i Fredensborg er en socialhumanitær forening, og vi er uafhængige og neutrale i forhold til partipolitik, religion og etnicitet, men vi har fokus på de ældre, og deres muligheder for at få den nødvendige hjælp. Seniorbofællesskaber et emne, som vi vil kæmpe



**Formanden har ordet**  
Erling Vraa

for at få på dagsordenen i det nye byråd. Vi er blevet mødt med velmenende ord fra flere byrådspolitikere. Desværre helt uden realiserede resultater. Vi er mange i kommunen, der gerne vil tilbringe alderdommen i velfungerende seniorbofællesskaber, som også påviseligt vil medføre besparelser på kommunalbudgettet. Derfor opfordrer vi alle medlemmer til at lægge pres på de lokale politikere, uanset hvilket parti man stemmer på. Mange andre Nordsjællandske kommuner er meget mere aktive mht. seniorboliger. Det er fint nok, at store områder af kommunalt jord bliver udlagt til biodiversitet og hundeluftere, men der må findes plads til boliger til seniorerne i den kommende valgperiode.

**Tak til alle de frivillige**, som ikke har været så aktive, som de plejer. Mange af vores sociale kontakter med besøgsvenner, cykelpiloter, vågere, hjælp til gudstjenester og kaffemik og meget andet - tak fordi i holder modet oppe. Tak for samarbejdet med kommunen og politikere og tak til bestyrelsen for at hjælpe med at holde gang i butikken, der lige nu tæller 7800 medlemmer og 400 frivillige.



# Picnic med Blå Mandag

I forbindelse med regeringens sommerpakke, blev der mulighed for at søge midler, der skulle bruges på +65 årige, der havde været isoleret fra omverdenen, da alt lukkede ned.

Ældre Sagen centralt havde fået en pulje på 2 millioner kr., som kunne fordeles til de foreninger, der havde lyst til at lave nogen arrangementer.

Vi fik tildelt godt kr. 31.000. Endvidere søgte jeg sommerpakken for yderligere 37.800, som vi også fik. Så skulle der holdes fest.

Pengene skulle bl.a. bruges til picnic med glad jazz fra Blå Mandag Jazzband. Vi fik et godt tilbud på fire koncerter med Blå Mandag og en god aftale med SuperBrugsen i Fredensborg, der leverede maden til alle fire arrangementer. Lækker mad og SuperBrugsen sponsorerede kringler til kaffen. Kaffen blev sponsoreret af GF Forsikring.

340 personer deltog i arrangementerne, der skulle gennemføres udendørs og med passende afstand.

Arrangementerne blev afholdt med flot solskin og alle bænket ved borde med rød/hvidternede duge. De deltagende, hvor alle plejecentre og dagcentre var inviteret, blev betjent af 10-12 frivillige hver gang. De sørgede for, at ingen behøvede at rejse sig – medmindre et toiletbesøg eller en smøg var nødvendig. Tak til alle deltagere for at ”høre efter, hvad der blev sagt” og tak til alle de frivillige, der gjorde de fire koncerter fantastiske.

Fotos: Bent Kallemose.  
Tekst: Erling Vraa



# Fordele i GF Forsikring

## Del i overskuddet på alle dine forsikringer.

Hvert år gør vi regnskabet op, og kunderne deler overskuddet.

Vi trækker din andel fra i din pris for det kommende år.

## Særlige fordele når du kommer med i GF's gruppe for Ældre Sagens medlemmer:

- 1 Udvidet dækning af elcykler.**  
Når du har valgt cykelforsikring på din indboforsikring, får du uden beregning dækket pludselige skader på din elcykel.
- 2 Flere feriedage forsikres, uden at det koster ekstra.**  
Når du vælger rejseforsikring til din indboforsikring, så er du som medlem af Ældre Sagen dækket i helt op til 90 dage. Normalt dækkes kun 60 dage.
- 3 Større dækning af guld og sølv ved indbrud.**  
Vi dækker guld, sølv og særlige private værdigenstande uden sumbegrænsning, inden for den forsikringssum du har valgt.
- 4 Dækning af simpelt tyveri på plejehjem.**  
Kontanter, guld, sølv og særlige private værdigenstande dækkes med op til 10.000 kr. pr. skade, hvis de bliver stjålet.

### VI HJÆLPER DIG MED AT SKIFTE TIL GF FORSIKRING

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

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

**GF Nordsjælland / Storkøbenhavn • [www.gf-kbh.dk](http://www.gf-kbh.dk) • Tlf. 38 770 770**

Frederiksværksgade 7A • 3400 Hillerød



*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.

# Glimt fra 2 af konserterne i Egedal Byens Hus i Kokkedal

med Fede Finn og Funny Boys  
og Johnny fra Kandis

Fotos: Bent Kallmose



# 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

Nogen taler om ældrebyrden, også i Fredensborg Kommune.

# Ældrebyrden er aflyst

Nu taler vi om ældrestyrken, og her er lidt betragtninger



I de kommende år hæves pensionsalderen, og derfor vil mange seniorer skulle arbejde længere. Det giver et meget stort bidrag til dansk økonomi – se vedhæftede plancher. Det betyder, at selv om der kommer flere ældre, kommer der ikke flere folkepensionister. Det sparer milliardbeløb for statskassen. Det øger beskæftigelsen. Det øger også BNP (værdien af Danmarks samlede produktion), og det giver flere indtægter til de offentlige kasser. Arbejdende seniorer får simpelthen dansk økonomi til at hænge sammen fremover.

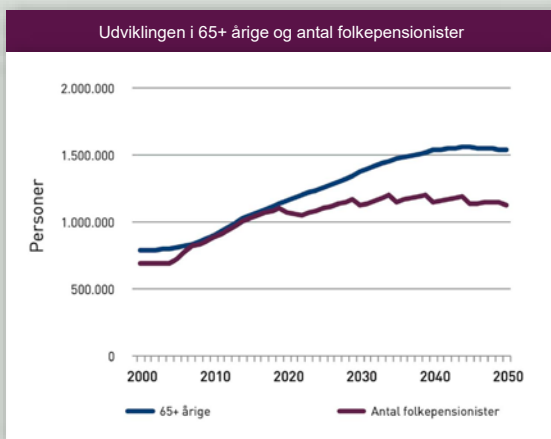
- Der er også et stigende antal ældre, der fortsætter med at arbejde efter pensionsalderen og dermed bidrager til produktion og beskæftigelse.
- Desuden betaler ældre jo skat, på linje med alle andre – hvad enten de fortsat er på arbejdsmarkedet eller er stoppet. Flere og flere får udbetalt gode pensionsordninger, som de betaler skat af, og for en del pensionister vil deres skattebetaling blive større end det, de modtager fra det offentlige. Med andre ord: Fremover bliver pensionisterne i højere grad ”selvfinansierende”.
- Men også ældre, der ikke længere er på arbejdsmarkedet, giver selvfølgelig værdi til samfundet. Det er sværere direkte at opgøre i kroner og øre. Men det har både en økonomisk værdi og derudover en stor værdi i forhold til at være med til ”at holde sammen på samfundet”. ”Værdi” er andet og mere end ”penge”.
- Mange bedsteforældre passer børnebørn – herunder syge børnebørn, så forældrene kan gå på arbejde. Bedsteforældre er med til at få hverdagen til at hænge sammen for mange børnefamilier og binder generationerne sammen.
- Ældre udfører frivilligt arbejde i stort omfang og er på den måde en meget vigtig del af civilsamfundets indsats. Alene Ældre Sagen har over 22.000 frivillige, heraf 400 i Fredensborg Kommune, der hver dag støtter svage og ensomme ældre, er it-frivillige, motionsvenner, har motionshold, sociale cafeer og mange andre ting.
- Ældre er ofte meget aktive i det lokale forenings- og kulturliv. Derved bidrager de til at holde lokalsamfundene levende.
- Mange ældre hjælper også deres børn, svigerbørn og børnebørn økonomisk. Ifølge Ældre Sagens Fremtidsstudie har ca. 8 ud af 10 blandt de over 60-årige hjulpet deres børn/svigerbørn økonomisk inden for de sidste 5 år, og mange hjælper også børnebørn og oldebørn økonomisk.

**Kilde: Samfundsanalyse i Ældre Sagen og Erling Vraa, formand**



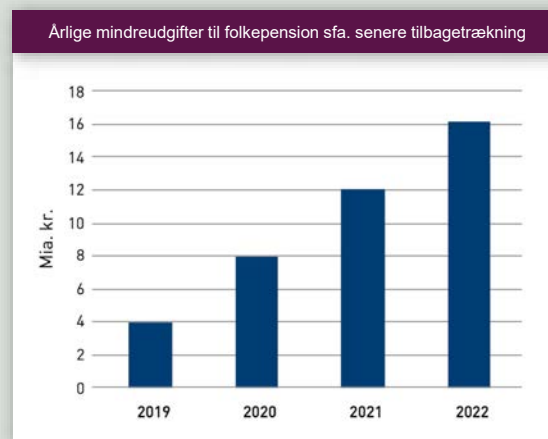
# Der kommer ikke flere folkepensionister

## Flere ældre, men ikke flere folkepensionister



Kilde: DREAM-gruppens fremskrivninger

## Så vi sparer på udgifter til folkepension



Kilde: Beskæftigelsesministeriet, 2019

Ældre  Sagen

# Covid-19 vaccinen er på vej ...

Selv om der her i december måned stadig er mange, som bliver smittet, er det alles håb, at vaccine, flokimmunitet, m.v. medfører, vi snart kan samles til større fællesaktiviteter ... uden at frygte Corona-smitten. Når den tid kommer, vil Ældre Sagen igen:

- Tilbyde "Opfriskningskursus for erfarne bilister". I løber af 2020 havde vi ca. 40 deltagere, der gennemgik kurset. Det var (og bliver) et relevant kursus for os ældre. Se vores sidste lokalblad, "2. Halvår 2020" for beskrivelse af kurset.
- Tilbyde Golf kurser med efterfølgende Golfkørekort for nye deltagere i 2021. Ældre Sagens deltagere fra 2020 kan kontakte Lukas Jackson (lj@nivaagolf.dk) for at høre nærmere, om der bliver oprettet et specielt Golfkørekort-kursus for dem. Alternativt kan man tilmelde sig de til foråret kommende ordinære kurser ved at besøge Nivå Golfklub på nettet (www.nivaagolf.dk). Se evt. artikel i sidste nummer af lokalbladet.

- Tilbyde "Genopfriskning for Lanciers dansere" ... nybegyndere er også meget velkomne. Ca. 20 deltagere har allerede tilmeldt sig, men Corona nedlukning har igen – igen udskudt starten på aktiviteten. Man kan stadig tilmelde sig via Ældre Sagens hjemmeside. Gør man det, vil man blive orienteret om status via e-mail.
- Tilbyde kurset "Genstart" som strækker sig over to dage med en uges mellemrum. Den korte indholdsfortegnelse er "Fra et aktivt arbejdsliv til et aktivt seniorliv", hvor vi fokuserer på, hvorfor overgangen kan være svær, og hvordan man evt. selv kan finde ind til et seniorliv med aktivitet, mening og gode relationer. Om Corona tillader, er der allerede sat datoer på, nemlig tirsdag 13. april og tirsdag 20. april 2021 ... i Byens Hus Egedal, Egedalsvej 2, Kokkedal.

Skulle du få lyst til at melde dig til noget af ovennævnte kan du tilmelde dig på vores hjemmeside eller kontakte undertegnede på Michael@Huusom.dk, eller du kan ringe på 61 66 26 09.

Venlig hilsen

**Michael Huusom, Næstformand**

# Udflugt til Planetariet



Ældre Sagen, Fredensborg deltog den 11.11.2020 i et arrangement i Planetariet. Det var et meget fint arrangement, hvor det var meget spændende og interessant at høre om, hvad man i dag ved og tror om jordens og universets udvikling i løbet af millionvis af år.

Det var også en rigtig god oplevelse at konstatere, at Planetariet havde sikret fin overholdelse af Corona-19 forholdsreglerne. Vi var 24

deltagere, som blev inddelt i 3 hold med hver 8 deltagere og en rundviser på hvert hold. Vi fik headsetts udleveret, så vi tydeligt kunne høre, hvad guiden fortalte, uden at vi behøvede at gå for tæt.

Der var opsat utroligt mange standere med sprit til hænderne. Vi var i biografen og der var rigtig god plads, og alt var blevet desinficeret med UV lys, som det nu skal gøres, når det er



stole med stof og ikke blanke overflader, som kan rengøres med sprit. Vi fik også en dejlig frokost, som blev serveret i restaurant Kernen, hvor der var god plads til de 3 hold, der blev sat ved hver sit bord med god afstand mellem bordene, og ligeledes med god afstand mellem stolene.

**Bent Kallmose**

## Hørsholm Begravelsesforretning

et mindeværdigt sidste farvel

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

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



Vi er medlem af brancheorganisationen Danske Bedemænd



Usserød Kongevej 40B, 2970 Hörsholm

## Epilepsi i Nordsjælland

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

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

# TELEFONI SKRÆDDERSYET TIL SENIORER



MERE END 35.000  
MEDLEMMER AF  
ÆLDRE SAGEN  
ER KUNDER HOS  
FASTNET.NU



## ABONNEMENTER: FASTNET

### MEST FOR PENGENE FASTNET MED FRI TALE

- GRATIS opkald fastnet og mobil.
- Inkl. telefonsvarer og Vis nummer.

**189,-** PR. MD.

## ABONNEMENTER: MOBIL



### MOBIL 3 TIMER

Tale ..... 3 timer  
SMS/MMS ..... Fri  
DATA ..... 50 øre pr. MB

**39,-** PR. MD.

### MEST POPULÆRE MOBIL 5 TIMER

Tale ..... 5 timer  
SMS/MMS ..... Fri  
Data ..... 1 GB

**69,-** PR. MD.

### MOBIL FRI TALE + 5GB

Tale ..... Fri  
SMS/MMS ..... Fri  
Data ..... 5 GB

**99,-** PR. MD.

**Fastnet.nu**

– Fastnet, mobil & bredbånd



# De fattigste folkepensionister i kommunen

I Fredensborg Kommune tildeles plejehjemsbeboere et rådighedsbeløb på 1.400 kr. pr. måned – svarende til 46 kr. pr. dag – når de faste udgifter til opholdet er betalt. Der er ikke råd til frisør, julegaver/fødselsgaver til børnebørn, betaling for arrangementer på plejecentret og andet. Da folkepensionen reguleres to år bagud med en satsreguleringsprocent, holder reguleringen lige trit med inflationen, så det forbedrer ikke deres situation.

For disse pensionister, der kun har folkepensionen at gøre godt med, melder mange maden fra eller deler den mad, de er visiteret til ud over flere dage.

Godt nok er der en individuel vurdering af beboerens personlige økonomiske forhold, for at afgøre, om vedkommendes formue ikke overstiger et vist beløb. Det gælder for de pågældende. Og det giver mulighed for et personligt tillæg til dækning af enkeltudgifter som f.eks. briller og protese, men ikke til periodisk tandbehandling og udførelse af kronearbejde. Endelig er der mulighed for en ældrecheck på 18.000 kr. Men det batter som en skrædder i helvede, da det pr. dag udgør ca. 40 kr.

Efter min opfattelse er det for ringe i et velfærdssamfund i 2020, da det angår pensionister, der har arbejdet et helt liv og har medvirket til oprettelsen af netop det velfærdssamfund i 1950-erne, som vi alle nyder godt af.

## Flemming B. Priem

Jellerød Have 25, Kokkedal

## 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

# Tak for mad

Coronaen har tvunget os alle til at ryste posen en ekstra gang. Det gjaldt også for Ældre Sagens "Spis Sammen" arrangement, som skulle være løbet af stablen i uge 45 med mange glade gæster samlet i Madkollektivet. I stedet fik besøgs- og motionsvenner og deres værter tilbudt enten at gå ud at spise sammen i løbet af ugen, eller at hente eller få bragt mad hjem til værten. Der var frit valg på alle hylder - alt på Ældre Sagen regning, et flot tilbud.

Min besøgsvært var ikke så rask til bens, så vi valgte at kigge på ugemenuen fra Jacob Ernst Takeaway og valgte fredagens hverdagsret til 95 kr., som var en saftig og perfekt stegt bøf på 150 gram af krogmodnet oksefilet fra Himmerland, med sherryglaserede skalotteløg, grillet bøftomat med timian, en kartoffelrøsti og den mest fantastiske rødvinsauce.

Det er ikke for meget sagt, at det var en oplevelse. Ikke kun fordi maden var ualmindelig lækker, men også fordi vi i stedet for den altid hyggelige eftermiddagskaffe og kage i sofahjørnet, ofte med TV kørende i baggrunden, nu bænkedede os ved spisebordet, som min besøgsvært havde dækket med en fin, hvid blondedug. Selv om vi i praksis var på det samme sted som altid, så gav sceneskiftet en anden stemning. Snakken gik og vi fik mange gode grin, og vi hyggede os sådan, at vi endda blev siddende og fik en kop kaffe, inden der skulle vaskes op.

Havde Coronaen ikke ramt Danmark, så ville vi nok ikke have været med til "Spis Sammen" i uge 45 ude i byen, for med en nys overstået blodprop er der ikke så meget spræl i min besøgsven som før. På denne gode måde fik vi alligevel en herlig aften ud af det, bare derhjemme.

Så mange tak for mad.  
Aase Tolstrup

# 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

# Hvilken (varm) sensommer



Ældre Sagens Onsdagshold i gymnastik, hjemmehørende i Kokkedal, lagde fra land i starten af september. Med restriktioner på holdstørrelse på grund af Coronaen, afsprøjtning, afstandskrav og øvrige krav, der var en følge af smitterisikoen. Men – holdet var som sædvanligt fyldt med god energi og gåpåmod. Der kunne dog spores en vis bekymring på holdet som følge af den nye og uvante situation med motion i en Corona-tid!



## Og hvad sker der så – gaver fra vejrguderne ?

På to onsdage i anden halvdel af september blev det bare sommer igen. I den grad! Det var bare med at komme ud på græsplænen med måtter, håndklæder, elastikker, bolde, vanddunke, musik osv. Og så bare i gang med gymnastikken!! Rigtigt Corona-rigtigt! På den første af onsdagene var det så varmt, solen bagte ubarmhjertigt, at holdet måtte flygte ind i skyggen. Og faktisk lukkede den varme september ned på den anden af onsdagene (den 24. september) præcis samtidig med at gymnastikken lukkede og slukkede med afspænding.

Erik Daugaard Jensen

## HUMLEBÆK SPORT & FRITID

Vi forhandler alt indenfor  
Badminton • Håndbold  
Tennis • Aerobic

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

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

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

# 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

Nyt tiltag i Ældre Sagen Fredensborg

# 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.

Det er naturligt at have brug for at tale om sin sorg og sit savn, og mange søger støtte hos andre. Men det kan i længden være vanskeligt for ens omgangskreds at rumme den smerte, som sorgen indebærer.

Sorg- og livsmodsgrupperne er et tilbud til borgere i Fredensborg Kommune. Alle kan deltage, det koster ikke noget, og du behøver ikke at være medlem af Ældre Sagen.

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.

Sådan foregår sorg og livsmodsgruppen.

Gruppen mødes tirsdage i ulige uger fra kl. 11 til 12.30

Der er 2 gruppeledere, som hjælper samtalerne i gang, og som er der til at sparre deltagerne.

Møderne foregår i Egedal Medborgerhus, Egedalsvej 2, Kokkedal.

Gruppeledere og deltagere i gruppen har naturligvis tavshedspligt.

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

marjorievbh@gmail.com

### Gruppeleder: Betina Boserup

26 81 96 32

betina.boserup@hotmail.dk

### Gruppeleder: Bente Hovgaard

40 76 95 69

bho@jbwinston.dk

### Gruppeleder: Lone Lomholt

61 79 24 11

lonelomholt24@gmail.com



Fredensborg og Omegns Brugsforening

Lokal siden 1892

Super  
Brugsen

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







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

# Cykeltur til Karlebo Mølle samt vandring i lergravene i Nivå

Fotos: Bent Kallemose



## Kommende ture: Slentretur til Krogerup onsdag den 28. april

Vi mødes på Humlebæk St. på vest siden kl. 09.50.

Herfra slentrer vi mod Krogerup Højskole, hvor vi vil drikke vores medbragt drikke. Herefter slentrer vi mod Humlebæk Gl. Kro, gennem Babylone Skoven, tilbage langs Øresundskysten gennem Humlebæk Kirkegård, forbi Louisiana frem til udsigts punktet ved Amalievej, hvor vi spiser vores medbragte frokost, inden vi returnerer til Humlebæk St.

**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 Jægersborg Dyrehave onsdag den 26. maj

Vi mødes på Nivå St. spor 2 kl. 09.30 med afgang kl. 09.35 til Skodsborg St., hvor vi finder et sted at drikke vores medbragt drikke. Herefter slentrer vi mod hvidtjørnesletten og håber de er i blomst. Undervejs finder vi et sted at spise vores medbragte frokost. Herefter går vi videre til Klampenborg St., hvor vi tager toget retur.

**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**

**PS: Der tages forbehold for Covid-19 og ændrede tog tider. Du opfordres til at se på hjemmesiden for evt. ændringer.**

Kære Rejsevenner i Ældre Sagen, Fredensborg Kommune

# GODT NYT ÅR 2021!

Livet går videre, vi går mod lysere tider, og vi håber, at Coronaen giver os muligheder for at rejse i 2021.

Vi har allerede en rejse til Sverige, Göta Kanal 23. august 2021 (turen er udsolgt) samt vores udsatte rejse til Elba, hvor afrejsen blev ændret fra 2020 til 2021. De ture er der ikke ændret på. Turen til Elba kan stadig bookes.

Rejsegruppen håber vi igen kan holde et møde med rejseforedrag i løbet af foråret 2021, hvor vi som sidste gang får besøg af de forskellige rejsebureauer. Dato vil blive annonceret på vores hjemmeside.

På grund af Coronaen har rejsegruppen i skrivende stund besluttet, at vores rejser i 2021 så vidt muligt skal foregå i Danmark.

Som I kan se andet steds i bladet tilbyder vi fine 2- og 4-dages ture. De går til Bornholm, Sønderjylland, Fanø og Rømø, Ærø og Langeland, Aarhus og Djursland, Endelave og Samsø samt Fyn,

I kan se mere omkring turene via det link, der står ved hver tur.

Datoer er ikke fastlagt endnu, da vi i skrivende stund ikke har mulighed for at aftale datoer på grund af Coronaen, men et ca. tidspunkt er angivet.

Vi kan desuden tilbyde en 4-dages tur til Færøerne med fly i maj måned 2021, se annoncen.

## HJEMMESIDEN FREDENSBORG ÆLDRESAG:

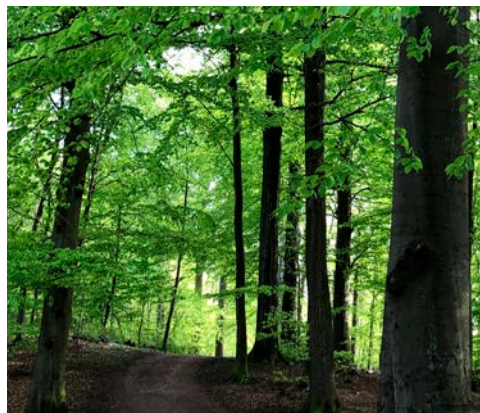
Som noget nyt har vi besluttet at udgive et "NYHEDSBREV FRA REJSEGRUPPEN", som I kan tilmelde jer via vores hjemmeside, ældresagen.dk/fredensborg. På den måde får vi jeres e-mail og kan derfor hurtigt sende nyheder mm. samt datoer på rejser.

Vi håber på, at alle er ved godt helbred, og vi glæder os til at se jer igen.

De bedste hilsner

**Annie Albrecht, Bent Kallemose, Ingrid Dahlrot**

Fredensborg december 2020



# Ældresagen Fredensborg

arrangeret i samarbejde med

Spar Tours

**Tur til Fyn**

**2 dage 1 nætter**

Vi bor på det 3\* Kryb i Ly Hotel ved Fredericia



Afgang fra Fredensborg ?. maj kl. 8:00, og efter diverse opsamlinger, gå turen mod Kerteminde

I Kerteminde besøger vi først Johannes Larsen Museet

Efter besøget spiser vi en dejlig frokost.

Kl. 13:30 kører vi mod Middelfart og Clay Museet.



Vi ankommer til Clay Museet ca. 14:30 og har derefter ca. 2:30 time til at gå rundt og nyde de meget smukke udstillinger af bl.a. Kongeligt Porcelæn som er fabrikeret helt fra virksomhedens start.

Kl. 17:00 kører vi fra museet med kurs mod Kryb i Ly Kro, hvor vi ankommer ca. 17:30.

Kl. 19:00 serveres en 2 retters menu og derefter kaffe.



Dag 2: Efter morgenmaden kører vi mod De Japanske Have. Ved ankomst får vi lidt info om

haven af ejeren. Derefter kan vi gå lidt rundt i haven indtil frokosten serveres, og som består

af japansk buffet som indeholder Sushi til

forret ( man vælger selv om det skal være rå

eller tilberedt fisk) 4 slags forskellige kødretter

på buffet, dertil ris, salat, stegte grønsager og syltet tang.

Vi afslutter med kaffe

Hjemkørsel når vi synes tid er.



**Pris kr. 1.585 i delt dobbeltværelse**

**Enkeltværelsestillæg kr. 350**

Inkl. i prisen: Kørsel T/R, 1 overnatning på Kryb i Ly Hotel med ½ pension, 2 \* frokost, entré til Johannes Larsen museet, De Japanske Haver og Clay museum. Alle afgifter og garantifond.

**Turen forventes gennemført i maj 2021**

I samarbejde  
med  
Ældre Sagen  
Fredensborg

En verden af gode oplevelser  
i godt selskab – siden 1973

**Vitus**  
REJSER FOR VOKSNE

## BØRNHOLM

### Gudhjem

Inkl.  
2 udflugter og  
halvpension

#### Sol over Gudhjem

De bakkede landskaber, idylliske fiskelejer og mange solskinstimer er noget af det, der gør Bornholm til et helt særligt sted at holde ferie. Vi bor på det familieejede Hotel Gudhjem, hvor værtsparret forkæler os med bornholmsk imødekommenhed og hjemmelavede måltider. En skøn ferie i hjemlige rammer.

**5 DAGE • AFREJSE:** Juni

Læs mere om rejsen her: [bit.ly/fredensborg-bor](http://bit.ly/fredensborg-bor)

## GØTAKANALEN

### Trollhättan & Skærgården

UDSOLGT

#### Ren idyl i naturskønne omgivelser

Der er dømt ren idyl, når vi besøger skønne Sverige med blanke søer, dybe skove og røde træhuse. Vi skal naturligvis ud og sejle på landets største ingeniørbedrift Gøtakanalen samt nyde den stemningsfulde svenske skærgård, Arns Rige fra Jan Guillous romaner, Trollhättan-vandfaldet og Smålands dybe skove.

**4 DAGE • AFREJSE:** August

Læs mere om rejsen her: [bit.ly/fredensborg-got](http://bit.ly/fredensborg-got)

## SØNDERBORG

### I kongernes fodspor

4-stjernet  
hotel ved  
stranden

#### Fokus på den royale Danmarkshistorie

Sønderjylland er et skatkammer af gode oplevelser, og området er fyldt med majestætiske slotte, traditioner og imponerende sønderjyske kaffeborde. På denne rejse stiller vi skarpt på den royale Danmarkshistorie, når vi følger i blandt andet Valdemar Sejrs, Christian VII's og Christian X's fodspor.

**5 DAGE • AFREJSE:** Juli

Læs mere om rejsen her: [bit.ly/fredensborg-son](http://bit.ly/fredensborg-son)

## VADEHAVET

### Fanø & Rømø

Stort  
inkluderet  
udflugts-  
program

#### Oplev Danmarks særegne natur

Ved Vadehavet sprudler det af liv til lands, til vands og i luften. Glæd dig til at opleve den unikke natur på denne rejse til den jyske vestkyst, hvor vi blandt andet har inkluderet heldagsudflugter til herlige Fanø samt Rømø, der kan prale af at have Nordeuropas bredeste sandstrand.

**5 DAGE • AFREJSE:** April

Læs mere om rejsen her: [bit.ly/fredensborg-vad](http://bit.ly/fredensborg-vad)

Læs mere på [vitus-rejser.dk](http://vitus-rejser.dk) eller ring på 33 14 65 66

Medlem af Rejsegarantifonden nr. 197



**15.-22. september 2021**

## Italiens spisekammer og Napoleons ø Elba

Mad og vin er vigtige ingredienser på en rejse til Italien. Og netop den italienske region Emilia-Romagna byder på de skønneste smagsoplevelser i form af pasta specialiteterne tortellini og ravioli, Parmas skinke, Parmesan-ost, Lambrusco-vin og Balsamico-eddike, som vi naturligvis skal stifte bekendtskab med på vores kulinariske rundrejse i Italiens spisekammer, inden vi sætter kurs mod Middelhavet og den skønne ø Elba.

Elba er Italiens tredjestørste ø. Napoleon har sat sit unikke præg på Elba under sit ophold på øen i starten af 1800-tallet. Elba byder på smukke landskaber – skønne bugter med sandstrande omgivet af klipper, maleriske landsbyer og betagende udsigter over det azurblå Middelhav. Duftene fra den skønne Middelhavsvegetation er et kapitel for sig. Rosmarin, timi-

an og lavendler vokser vildt på øen.

Elba kaldes med rette for en "ædelsten" af de lokale.

### HOTEL FABRICIA\*\*\*\*

Hotel Fabricia er et dejligt hotel med en skøn beliggenhed tæt ved vandet. Hotellet har dejlig stor swimmingpool og egen privat strand, hvis man har lyst til en dukkert i havet. Hotellet råder over spisesal, opholdsstue, bar og en hyggelig terrasse, hvor man kan nyde en drink eller en kaffe og beundre udsigten.

**Værelser:** Pæne enkelt indrettede værelser med bad og toilet. Alle værelser har air-condition, telefon, tv, hårtørrer og minibar. Mod tillæg er der mulighed for at vælge et dobbeltværelse med balkon.

Pris kr. **8.995**  
Pr. person i dobbeltværelse

Tillæg vær. m/balkon på Elba kr. 300  
Tillæg enkeltværelse kr. 1.200  
Afbestillingsforsikring kr. 275/655  
Rejseforsikring kr. 287

### INKLUDERET I PRISEN

Transport med bus til Kastrup lufthavn t/r Fly København-Bologna t/r  
Butransport i Italien  
2 nætter på 3\* hotel på Po-sletten  
5 nætter på 3\*\* Hotel Fabricia på Elba  
7 x morgenmad  
2 x frokost  
7 x aftensmad  
Udflugter ifølge program  
Dansk rejseleder

### IKKE INKLUDERET I PRISEN

Øvrige måltider og drikkevarer  
Drikkepenge og forsikringer  
Obl. turistskat til hotellet på Elba (5€ i alt pr. person)

### FLYINFORMATION ATLANTIC AIRWAYS

København-Bologna kl. 16.00-18.05  
Bologna-København 19.05-21.10

### BUSOPSAMLING

Fredensborg St.	kl. 12.15 / 23.20
Humblebæk (Ida Tesd.v.2)	kl. 12.35 / 23.00
Nivå Centret	kl. 12.45 / 22.45
Kokkedal (Egelunden)	kl. 13.00 / 22.30

### AFR / HJMK

### BEMÆRK

Vær opmærksom på, at man som gæst skal være selvhjulpent på rejsen. Terrænet kan være kuperet og uegnet for svagt gående og for personer med rullator.

### TILMELDING

Til Best Travel på tlf. 70 20 98 99 eller e-mail [kk@besttravel.dk](mailto:kk@besttravel.dk).  
Oplys venligt, at der er tale om en grupperejse med Ældre Sagen Fredensborg.

### ARRANGØR

Best Travel A/S  
Stena Line Terminalen  
Færgehavnsvej 10  
DK-9900 Frederikshavn

Tel. +45 70 20 98 99  
[info@besttravel.dk](mailto:info@besttravel.dk)  
[www.besttravel.dk](http://www.besttravel.dk)



Danmarks Rejsbureau Forening

Medlem af Danmarks Rejsbureau Forening  
Medlem af Rejsegarantifonden nr. 2190



### DAG 1 · ANKOMST

Efter ankomsten til Bologna lufthavn tager vi plads i vores egen bus og kører fra lufthavnen frem til vores hotel på Po-sletten i den italienske region Emilia-Romagna. Aftensmad på hotellet med lokale specialiteter.

### DAG 2 · ITALIENS SPISEKAMMER

Dagens tur fører os gennem Italiens spisekammer. Intet besøg i Emilia-Romagna regionen er fuldstændt uden at have smagt på områdets skønne specialiteter – Parma skinke, Parmesan ost og Balsamico eddike. Undervejs mod byen Parma besøger vi et eddikeri, hvor vi indvies i processen med fremstilling af Balsamico eddike – og skal naturligvis også stifte bekendtskab med denne specialitet. Efter besøget på eddikeriet skal vi opleve en af Italiens smukkeste byer Parma med de herlige gamle bygninger, som vidner om byens stolte fortid som et selvstændigt hertugdømme.

Vi nyder vi en god frokost i landlige omgivelser på komponisten Giuseppe Verdis hjemegn – og skal naturligvis smage på den lokale Parma skinke og Parmesan osten.

### DAG 3 · BOLOGNA - OVERFART TIL ELBA

Efter morgenmaden forlader vi vores hotel sætter vi kurs mod den spændende by Bologna. På en byvandring oplever vi byens smukke seværdigheder såsom den imponerende San Petronio-kirke, den smukke og harmoniske Piazza Maggiore med Neptunfontænen og Europas ældste universitet fra 1088. På byvandringen oplever vi også de velbevarede gamle forsvarstårne, som byen også er berømt for. Bologna er desuden kendt for de smukke gamle arkader med delikatesseforretninger og specialbutikker og ikke mindst de hyggelige restauranter med de lokale specialiteter såsom tortellini og tagliatelle – og den delikate "bolognese sauce".

Efter besøget i Bologna sætter vi kurs ud mod Middelhavet og fortsætter turen langs kysten til havnebyen Piombino, hvorfra der er færgeforbindelse til øen Elba. Efter en skøn sejltur på ca. 1 time ankommer vi til Elba og indkvarteres på et godt hotel beliggende med fantastisk udsigt over Middelhavet.

### DAG 4 · I NAPOLEONS FODSPOR

Udflugt til Elbas største by Portoferraio. I den gamle charmerende bydel og ved de store fæstningsanlæg fornemmer man tydeligt øens spændende og fascinerende historie.

Napoleon satte under sit 10 måneder lange ophold på Elba et betydeligt præg på øen. Vi besøger Napoleons residens Villa dei Mulini og huset på landet Villa San Martino, der ligger i pragtfulde omgivelser med udsigt over bugten.

### DAG 5 · PORTO AZZURRO

Vi krydser øen og besøger den skønne by Porto Azzurro, som har en smuk beliggenhed i bunden af bugten. Frokost på en maritim restaurant.

Eftermiddagen er helliget oplevelser på egen hånd. Måske en vandre- eller cykeltur – eller måske blot nyde det i hotellets have eller på hotellets private strand.

### DAG 6 · MINERALERNES ELBA

Elba er rig på mineraler. Allerede etruskerne formåede at udvinde mineralerne på øen. Elbas beliggenhed har betydet, at øen har været regeret af mange forskellige herskere. Alle har været tiltrukket af Elbas miner. I minebyen Rio Marina arrangeres et interessant besøg på mineralmuseet, hvor vi hører om øens geologi og de forskellige folkeslag, som gennem tidens løb har brudt malm i bjergene.

### DAG 7 · MONTE CAPANNE - BJERGTUR MED SVÆVEBANE

Elba er yderst naturskøn og frodig. På dagens udflugt oplever vi spændende landskaber og betagende udsigter. Vi skal med svævebane op til øens højeste punkt Monte Capanne, hvorfra der er en fantastisk udsigt over maleriske fiskerlejer, gamle borge og kirker samt små landsbyer, der formeligt klæber sig op ad øens bjergskrånninger. I klart vejr kan man se over mod Napoleons fødeø Korsika.

Efter opholdet på Monte Capanne kører vi ned til den hyggelige havneby Marciana Marina, hvor der bliver mulighed for frokost med udsigt over havet på den skønne havnepromenade.

### DAG 8 · OVERFART - LUCCA - HJEMREJSE

Også på rejsens sidste dag venter der os dejlige rejseoplevelser. Efter morgenmaden tager vi afsked med vores hotel og returnerer med færge til fastlandet. Vi sejler en skøn tur langs Elbas kyst til det toskanske fastland. Efter ankomsten til fastlandet sætter vi kursen nordover mod den smukke by Lucca. Byen er berømt for sin velbevarede bymur, som stammer fra renæssancen, og den stolte fortid som en romersk koloni, idet der findes rester af et gammelt amfiteater i byen. Frokost på egen hånd. Under opholdet i byen bliver der for de operainteresserede også mulighed for et besøg i komponisten Puccinis barndomshjem.

Godt mætte af indtryk sætter vi kurs mod Bologna lufthavn og hjemrejse med vores eget fly direkte til Danmark.

# Oplevelsesrige busture i 2021 i samarbejde med de graa busser

## Ærø & Langeland - 3 dage - midt april

Turen går til det Sydfynske øhav, hvor vi skal besøge det idylliske Ærø og slutter af med store oplevelser på Langeland. Sammen med en lokal ærøbo, skal vi rundt og se nogle af øens største seværdigheder. Vi kommer blandt andet forbi Ærø Bryggeri, hvor vi smager på deres dejlige øl og får en fortælling om bryggeprocessen. Vores ophold har vi på Ærø Hotel, der ligger i søfartsbyen Marstal. Hotellet har en dejlig beliggenhed og er Danmarks eneste voksenhotel. Vi sejler fra Ærø til Langeland, her ser vi på vilde heste på Sydøen og kommer ind bag murene på Lange­landsfortet, hvor vi får en spændende historisk rundvisning.

Læs mere og tilmeld dig turen her:

<https://www.degraabusser.dk/aeroe-langeland-aesfredensborg/>



Pris pr. person: 3.399 kr.

Enkeltværelsestillæg: 500 kr.

## Endelave & Samsø - 4 dage - slut juni

Dejlig bustur til de østjyske øer Endelave og Samsø. Vi har ophold på Hotel Juelsminde Strand, hvorfra vi besøger vi de naturskønne øer, som ligger ud for den østjyske kyst. De har begge hver deres charme og unikke historie, som vil blive fortalt af de dygtige lokalguider, der er med os rundt. Vi nyder Samsøs charmerende landsbyer, stille skovområder og bløde bakker og tager på opdagelse på Endelave, som netop er blevet kåret til Årets Ø. På turen kommer vi også forbi Vejle midtby, Clay Museet i Middelfart og der bliver naturligvis rig mulighed for at nyde stranden og havet ved Juelsminde.

Læs mere og tilmeld dig turen her:

<https://www.degraabusser.dk/endelave-samsoe-aesfredensborg/>



Pris pr. person: 3.899 kr.

Enkeltværelsestillæg: 800 kr.

## Aarhus & Djursland - 4 dage - midt september

På denne spændende bustur, kombinerer vi storbyferie i Aarhus og naturoplevelser i Nationalpark Mols Bjerge på Djursland. Sammen tager vi på opdagelse i Den Gamle By, her kan man besøge de mange huse, butikker, baggårde og værksteder fra gamle dage. Vi ser Aarhus Ø, byens yngste bydel, kommer ind på det imponerede kulturhus Dok1 og har selvfølgelig et stop ved Marselisborg Slot. Vi drager også på udflugt til Djursland, hvor naturvejleder John Simoni, vil vise os rundt i de grønne landskaber i Nationalpark Mols Bjerge, og efterfølgende besøger vi det hyggelige Ebeltoft. Der er ophold på det charmerende Årslev Kro, lidt uden for Aarhus.

Læs mere og tilmeld dig turen her:

<https://www.degraabusser.dk/aarhus-djursland-aesfredensborg/>



Pris pr. person: 3.999 kr.

Enkeltværelsestillæg: 700 kr.



# Klippeøerne i Nordatlanten

Tag med til Færøerne fra d. 17. - 20. maj 2021

Med fly fra  
København



*Færøerne er præget af smuk natur med høje klippevægge på vestkysten og et yderst kuperet terræn, der gør øgruppen til en oplevelse ud over det sædvanlige. Dette er en unik chance for at opleve en "gren" af dansk kultur, som til daglig ligger de fleste fjernt.*

*I løbet af opholdet vil der være arrangeret spændende udflugter, så vi får indsnuset så meget af denne skønne øgruppe som overhovedet muligt.*

Læs mere og tilmeld dig til turen her:

[www.degraabusser.dk/faeroerne-kbh](http://www.degraabusser.dk/faeroerne-kbh)

**de graa busser**

Tlf. 86 39 43 66 - [Info@degraabusser.dk](mailto:Info@degraabusser.dk)

# Foredrag

## SPAR på din telefon



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

Vi afholder derfor et Temamøde, den 27. april 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! **Meld dig til arrangementet den 27. april kl. 15-17.**

### Tilmelding:

#### Senest

den 23. april

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

eller

[formand@fredensborg-aeldresag.dk](mailto:formand@fredensborg-aeldresag.dk)

## 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

### Tirsdage:

**13. april – 4. maj – 18. maj**

Alle torsdag fra kl. 15.30-17.

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

### Tilmelding:

#### Senest

den 9. april – 30. april – 15. maj

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

[formand@fredensborg-aeldresag.dk](mailto:formand@fredensborg-aeldresag.dk)

## 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

Tirsdag den 8. april kl. 14-16 i 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.**

**(Begrænset antal pladser)**

**Senest den 6. april 2021 til**

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

eller [formand@fredensborg-aeldresag.dk](mailto:formand@fredensborg-aeldresag.dk)



Kim Svane



Thomas Lykke Pedersen



Bjørn Laugesen

# ARRANGEMENTER

STENDER

Nivå Center 24

Tlf. 49144118

FORÅR  
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



**Imam Ali Moské**

**Torsdag 4. marts kl. 11 kl. 12.30**

**Vibevej 25-27, 2400 København NV**

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

Regler for besøgende:

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

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

**Deltagerpris: 60 kr.**

Max. 19 deltagere

Mødested uden for moskéen 10 min. før

**Tilmeldingen kan kun ske på hjemmesiden fra 25. januar kl. 9 til og med 18. februar**

**Kontaktperson: Lise Huusom  
61 70 54 80  
lise@huusom.dk**



**Københavns nye Museum**

**Hold 1 tirsdag 16. marts kl. 11 - 12**

**Hold 2 tirsdag 16. marts kl. 13 - 14**

**Stormgade 18, 1555 København V**

København - fra istid til nutid.

Turen byder på et rigt udvalg af historier om København og Københavnerne gennem tiden: se f.eks. rendsyrgævret, som istidsjægerne bearbejdede for 14.000 år siden, og som er det første spor af menneskelig aktivitet i Hovedstadsområdet.

Hør om skelettet af en kriger fra middelalderen, hilseformer i 1700-tallet, den dramatiske historie om flugtkongen Morten Frederiksen og fortællinger om de store epidemier og brande, som har været med til at forme det København, vi kender i dag. Få vist den interaktive bymodel, som viser byens puls og udvikling.

**Deltagerpris inkl. entre og guide: 130 kr.**

Max. 24 deltagere pr. hold

Mødested foran museet 10 min. før

**Tilmeldingen kan kun ske på hjemmesiden fra 25. januar kl. 9 til og med 1. marts**

**Kontaktperson: Solveig Simonsen  
49 14 60 08  
solsim@business.tele.dk**



**Københavns Skomuseum**

**Torsdag 25. marts kl. 13 - 14.30**

**Vespersvej 40, 2900 Hellerup**

Skomuseet har til huse i Skomagernes Hus. Bygningen er indviet i 1931, og Københavns Skomagerlaug har siden 1880'erne samlet på genstande til det private museum, som ligger i kælderens.

Samlingen har et afsnit om ortopædisk skomageri, hvor de fleste håndsnydte sko fremstilles i dag.

Afsnittet rummer flere eksempler på fantastiske løsninger på folks fodproblemer.

Skomuseets største afsnit omhandler historiske sko i blandet kuriosa som bamses støvler fra børneudsendelsen Bamse og Kylling og med flere fine mester- og svendestykker.

Desuden er der flere eksempler på maskiner og værktøj, der hører til faget. Museet har indrettet en lille værkstedsafdeling med forskellige maskiner.

Museet byder os på en kop kaffe/the med en småkage.

**Deltagerpris inkl. guide og kaffe/the: 50 kr.**

Max. deltagere 19

Mødested foran museet 10 min. før

**Tilmeldingen kan kun ske på hjemmesiden fra 25. januar kl. 9 til og med 10. marts**

**Kontaktperson: Marianne Jørgensen  
49 14 75 73  
marianne2980@mail.dk**

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



## Besøg på Oticon

**Onsdag 21. april kl. 13-16.30**

**Kongebakken 9, 2765 Smørum**

Oticon er en moderne virksomhed, der udvikler høreapparater.

Sussi Malmros vil, sammen med sin kollega Lars Wilcken Gertsen, tage imod os. De starter med at fortælle os om hørelse, høretab og høreapparater. Efter foredragene, som forventes at tage ca. 2 ½ time, vil de runde af med en rundvisning i huset.

Under foredraget vil Oticon byde på kaffe og kage.

**Deltagerpris: 40 kr.**

Max. 44 deltagere

Mødested på adressen 10 min. før

**Tilmelding kan kun ske på hjemmesiden fra 25. januar kl. 9 til og med 7. april**

**Kontaktperson: Connie Christiansen  
40 89 49 37  
harryc@outlook.dk**



## Grundtvigs Kirke

**Tirsdag 11. maj kl. 14**

**På Bjerget 14 B, 2400 København NV**

Grundstenen til kirken blev lagt på Grundtvigs fødselsdag i 1921, og kirken blev indviet i 1940. Der blev anvendt ca. 5 millioner mursten.

Gennemsnitlig lægger omkring 30.000 mennesker turen forbi kirken om året – enten for at bede en stille bøn, høre en orgelkoncert, eller iagttage den særprægede arkitektur.

Efter rundvisningen, som varer ca. en time, er der kaffe og kringle på Cafe Bjerget.

**Deltagerpris inkl. guide, kaffe og kringle: 130 kr.**

Max. 24 deltagere

Mødested: på adressen 10 min. før

**Tilmeldingen kan kun ske på hjemmesiden fra 25. januar kl. 9 til og med 12. april**

**Kontaktperson: Solveig Simonsen  
49 14 60 08  
solsim@business.tele.dk**



## Dragør Fort

**Torsdag 3. juni kl. 11**

**Prins Knuds Dæmning 2, 2791 Dragør**

Dragør Fort blev anlagt i 1910 til 1915 på en kunstig ø ca. 400 meter fra kysten syd for Dragør. Selve fortet er omgivet af en våd grav og en dækmole, der danner øens omkreds. Fortets areal udgør ca. 32.000 m<sup>2</sup>, hvoraf godt 2.500 m<sup>2</sup> er bebygget.

Fortets opgave var bl.a. at medvirke til at hindre et fjendtligt bombardement af København, beskytte minespæringer og at hindre fjendtlige fartøjers operationer.

Helt indtil 1999 var der skudklare kanoner på fortet. I dag er Dragørfortet privatejet og drives som hotel- og restaurant.

Kom med på en rundtur og hør mere om fortets historie. Bagefter indtager vi en frokost "Kabyssens frokostplade". Drikkevarer er for egen regning. Derefter kan man nyde de dejlige omgivelser i Dragør.

**Deltagerpris inkl. guide og frokost: 150 kr.**

Max. 24 deltagere

Mødested på adressen 10 min. før

**Tilmelding kan kun ske på hjemmesiden fra 25. januar kl. 9 til og med 20. maj**

**Kontaktperson: Connie Christiansen  
40 89 49 37  
harryc@outlook.dk**

# Status på Seniorboliger i Fredensborg Kommune



Foto: Niels Mehnke

Ældre Sagen Fredensborg har stadig fokus på manglen af Seniorboliger og seniorbofællesskaber. Siden sidst har vores formand, Erling Vraa, søgt kommunen om midler til at intensivere indsatsen på området, så vi kunne ned sætte en projektgruppe under ledelse af Ældre Sagen Fredensborg, som i samarbejde med forvaltningen kunne afsøge kommunen for egnede grunde og byggerier.

Det lykkedes desværre ikke, men det blev indskrevet i budgetforliget, at forvaltningen i første kvartal 2021 skal lave en oversigt over mulige steder i kommunen for alle relevante grupper. Vi glæder os til at se forvaltningens resultater, for med knap 8.000 medlemmer i den berørte aldersgruppe, føler vi os naturligvis selvskrevet til at deltage i dette arbejde.

## Status i øjeblikket

Der er 2 projekter i gang i øjeblikket. Det er i begge tilfælde private investorer, der er i spil, og i begge tilfælde er der tale om udlejningsejendomme. Vi har flere gange omtalt det største projekt, Kongeparken i Fredensborg, ved det tidligere Menu hovedkvarter. De før-

ste 16 lejligheder i de ombyggede kontorbygninger er for længst lejet ud til nogle meget glade seniorer, men påbegyndelsen af den 2. etape, med 50 lejligheder, har trukket ud på grund af lokale klager over byggeriets udformning, hvorved den nødvendige lokalplan er forsinket væsentligt, fortæller direktør Christian Lund Hansen fra Vivo Ejendomme ApS.

Vi har dog på ingen måde opgivet projektet siger han. Vi har hele tiden været i en god dialog med forvaltningen i Fredensborg Kommune, og det vil vi fortsætte med, indtil vi finder en løsning alle kan acceptere. Vores arkitekter er godt i gang, så vi forhåbentlig i løbet af foråret/sommeren 2021 kan påbegynde byggeriet. Siden præsentationen i januar 2019 har vi fået opbygget en venteliste på knap 700 interesserede, så der bliver rift om de ca. 35 lejligheder vi håber at få tilladelse til.

## Nu også et projekt i Nivå

Selskabet Kongeegen A/S, der er beliggende på Lyngbækgård i Nivå, har søgt om tilladelse til at ombygge hovedbygningen på ejendommen Kildehøj på Gl. Strandvej i Nivå, så der

kan blive 10-12 selvstændige boliger, som vil egne sig til såvel familie- og seniorboliger. Ejendommens kulturhistoriske værdi knytter sig til området idet den oprindeligt er opført af Johannes Hage, som lod den opføre som en bolig til hans mor. Han har endvidere haft stor indflydelse på udviklingen i Nivå med bl.a. teglværket og Nivaagaards Malerisamling. Et meget spændende projekt i en meget smuk bygning. Lokalplan N109 er netop på vej i høring.

Ditte Johnsen fra FaceBook-gruppen "Seniorboliger i Fredensborg Kommune" mærker også den store interesse. Hver eneste dag er der faktisk nye medlemmer i gruppen, så vi er efterhånden mange, der venter på, at der skal ske noget på området, fortæller hun. Jeg arbejder selv med 3 forskellige forslag til placeringer i Fredensborg, så kig ind på gruppens side, de bliver snart lagt på til debat og inspiration for byrådet.

**Niels Mehnke**  
Redaktør

# Aktiviteter

Ældre Sagen Fredensborg Kommune forår 2021

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

**Torsdag den  
11. marts kl. 18.30**

i Rådhuskælderen på Fredensborg rådhus

Vi håber, at mange medlemmer møder op, men da der er begrænset plads på grund af Corona/Covid-19 pandemien, ser vi os nødsaget til, at der bliver forhåndstilmelding.

Vi kan ikke sige noget om traktementet endnu, da retningslinjerne hele tiden ændres.

**Du bedes tilmelde dig på Ældre Sagens hjemmeside, via vores bookingsystem.**

Det betyder, at vi hurtigt kan kontakte dig, hvis der sker ændringer eller aflysninger.

Eventuelle ændringer vil ligeledes 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 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**

### 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)

### 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**

**lo@email.dk**

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

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



**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)

### 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)**

### 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**

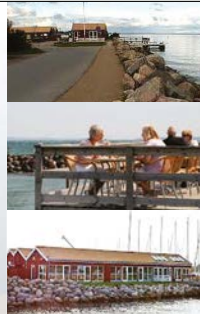
**[i.o.prehn@gmail.com](mailto:i.o.prehn@gmail.com)**

*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)**



## 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**

**Erling Vraa**

**26 18 17 16**

**formand@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.

**Britta Petersen**

**45 86 51 08**

**sopbp@privat.dk**

## 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**

**lo@email.dk**

## Vågetjeneste

Vi tilbyder at være hos den døende de sidste døgn af livet, da vi ikke synes, nogen skal dø alene. Vi giver ro, nærvær og tryghed ved livets afslutning.

Vi tilbyder også støtte og nærvær i forbindelse med et langvarigt sygdomsforløb, hvor helbredelse ikke skønnes muligt. Vi aflaster pårørende uden dog at påtage os plejeopgaver.

**Anne-Marie Paul / Helle Wikstrøm**

**på vågetjenesten**

**40 97 95 95**

**Vågere m/k søges**

**Ældre Sagen tilbyder kurser**

**40 97 95 95**

### Frivillige instruktører søges.

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

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

**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**

### Bowling Hillerød

Slots Bowl, Københavnsvej 23

**Onsdage i lige uger kl. 14-16.**

Pris: 70 kr. for 2 timer inkl. skoleje – kaffe/te/vand.

Fælleskørsel fra Humlebæk Dagcenter kl. 13.

**Hilmar Sørensen 49 19 18 60**

**hilmarsorensen@mail.dk**

**Erik Østergaard Jensen 49 19 27 27**

**erik4609@gmail.com**

**Nye medlemmer er meget velkomne**

### 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**

**knudbpdk@gmail.com**

**Inge Vesterby**

**27 14 63 34**

**inge.vesterby@hotmail.com**

### Gymnastik Nivå

Karsemosegård, Møllevvej

**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**

**INDEGYMNASTIKKEN ER MIDLERTIDIGT INDSTILLET**

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. Sundhedsforedrag efter gymnastikken én onsdag om måneden.

**Erik Daugaard Jensen**

27 23 64 95

[erik@fredensborg-aeldresag.dk](mailto:erik@fredensborg-aeldresag.dk)

**Henry Angelo**

20 10 51 06

[henry@angelo.dk](mailto: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](mailto:erikbch@tdcadsl.dk)

**Ole Vagn-Olsen**

49 14 77 16

[olevagnolsen@yahoo.dk](mailto: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](mailto:hilmarsorensen@mail.dk)

### Stavgang Kokkedal

Grønningen ved Egedal Kirke

**Onsdage kl. 9.30**

Hele året. Husk vandafvisende tøj og sko.

**Annie Albrecht**

71 72 49 26

[annia772@gmail.com](mailto:annia772@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](mailto: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](mailto: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](mailto:erik@fredensborg-aeldresag.dk)

**Tommi Schou (torsdage)**

23 84 96 57

[TommiSchou@hotmail.dk](mailto:TommiSchou@hotmail.dk)

### Frisbeegolf Kokkedal

Fredtoften, Fredtoftevej

Se mere på [kfgk.dk](http://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](mailto: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**

**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**

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

### Bridge Kokkedal

Græstedgård, Kokkedal

**Mandage kl. 13-16.30**

Hyggebridge uden undervisning.

Du skal have spillet før.

**Michael Oluf Krüger**

**40 87 70 06**

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

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



**Onsdage kl. 13-15**

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

**Jens Bay**

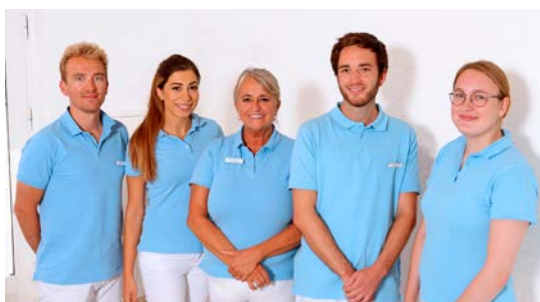
**29 72 19 46**

**[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**

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**

**Dagny Nielsen**

**49 14 12 95**

**dagny.nielsen@youmail.dk**

**Bent Westen 49 19 15 00**

**bent@westen.dk**

**Nye medlemmer er  
meget velkomne**

### 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**

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**

Konversation

**Karin Sahlertz**

**26 14 21 38**

**karinsahlertz@hotmail.com**

**Bliv løbende orienteret - tilmeld dig til vort  
nyhedsbrev på hjemmesiden  
[www.aeldresagen.dk/fredensborg](http://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](http://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](mailto:lindehuset@fredensborg.dk)  
[www.fredensborg.dk/borger/senior-og-pension/dagtilbud](http://www.fredensborg.dk/borger/senior-og-pension/dagtilbud)

## Blomsterbinding

KulturStationen, Humlebæk

**Mandag 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 om 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. 12.30-16**

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**

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**

## Maskegruppen - designstrik

Privat

**2. mandag i hver måned kl. 14-16**

Vi strikker dansk design.

Seyfarth, Høxbro, Falkenberg, Isager, Lene

Holme Samsøe er nogle spændende designere

med farverige naturgarner.

Vi strikker året rundt.

**Ilsemarie Dam**

**60 62 39 76**

**ilsemarieberg@gmail.com**

**Brønsholmdalsvej 30**

**Kokkedal**

## 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 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 Tesdorfsvej 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 strikkesgarn 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**

## Madlavning for finere mænd

Kokkedal Skole Vest

Holmegårdsvej 101, Kokkedal.

**Onsdage i ulige uger kl. 16-20**

Pris **150-200 kr.** pr. gang.

**Der er venteliste**

**Erling Vraa**

**26 18 17 16**

**erlingvraa@hotmail.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**

**29800537**

**heal@newmail.dk**

**Ritta Bjerre**

**51723896**

**Ritta.bjerre@gmail.com**



### 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**

**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**

### Slægtsforskningsgruppen Kokkedal

Byens Hus, Egedalsvej 2, Kokkedal

**Tirsdage i ulige uger kl. 10-12**

Forudsætning for deltagelse er kendskab til søgninger i de mest elementære arkivalier. Slægtsforskningsgruppen er baseret på hjælp til selvhjælp deltagerne imellem. Der vil ikke være direkte undervisning. Dog vil lederen vejlede i nødvendigt omfang. Et af emnerne kunne f.eks. være udformning af slægts- eller anebog.

**Aktivitetsleder**

**Ove G. Kristensen**

**ogkriste@outlook.dk**

**Mobil 3060 3970**

### 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**

**Bliv løbende  
orienteret  
- tilmeld dig  
til vort  
nyhedsbrev på  
hjemmesiden**

**www.aeldresagen.dk/  
fredensborg**
















ure • guld • sølv

**Hegelund**

HUMLEBÆK CENTRET 13 • 3050 HUMLEBÆK

**49 19 06 14**

# 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  
Hjortevænget 223  
2980 Kokkedal  
formand@fredensborg-aeldresag.dk

## Oplag

6.200  
Udgives 2 gange årligt  
15. 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

# VELKOMMEN I HUMLEBÆK FITNESS FORENING



## 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.

## 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 jævnlige, 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.



LOFkurser.dk

# viden

i bevægelse

**KOM I FORM TIL FORÅRET:**  
Gå til yoga, zumba eller pilates  
– der er mange hold at vælge i mellem.  
Læs mere og tilmeld dig på [www.LOFkurser.dk](http://www.LOFkurser.dk)

## FULD FART PÅ FORÅRET 2021



**Lær et nyt sprog eller genopfrisk et gammelt.**

Vi har mange forskellige kurser fx fransk, italiensk eller spansk. Læs mere og tilmeld dig på [LOFkurser.dk](http://LOFkurser.dk)



**Bliv fortrolig med din tablet, din PC og din smartphone. Flere hold at vælge i mellem.**

Holdene starter i januar og marts.  
Læs mere på [LOFkurser.dk](http://LOFkurser.dk)



**Lær at male akvarelmaling på Strandlyst – både de klassiske og moderne teknikker**

14/1 kl. 11.00 / holdnr. 16251  
6/3 kl. 11.00 / holdnr. 16254  
11/3 kl. 11.00 / holdnr. 16252

**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)

