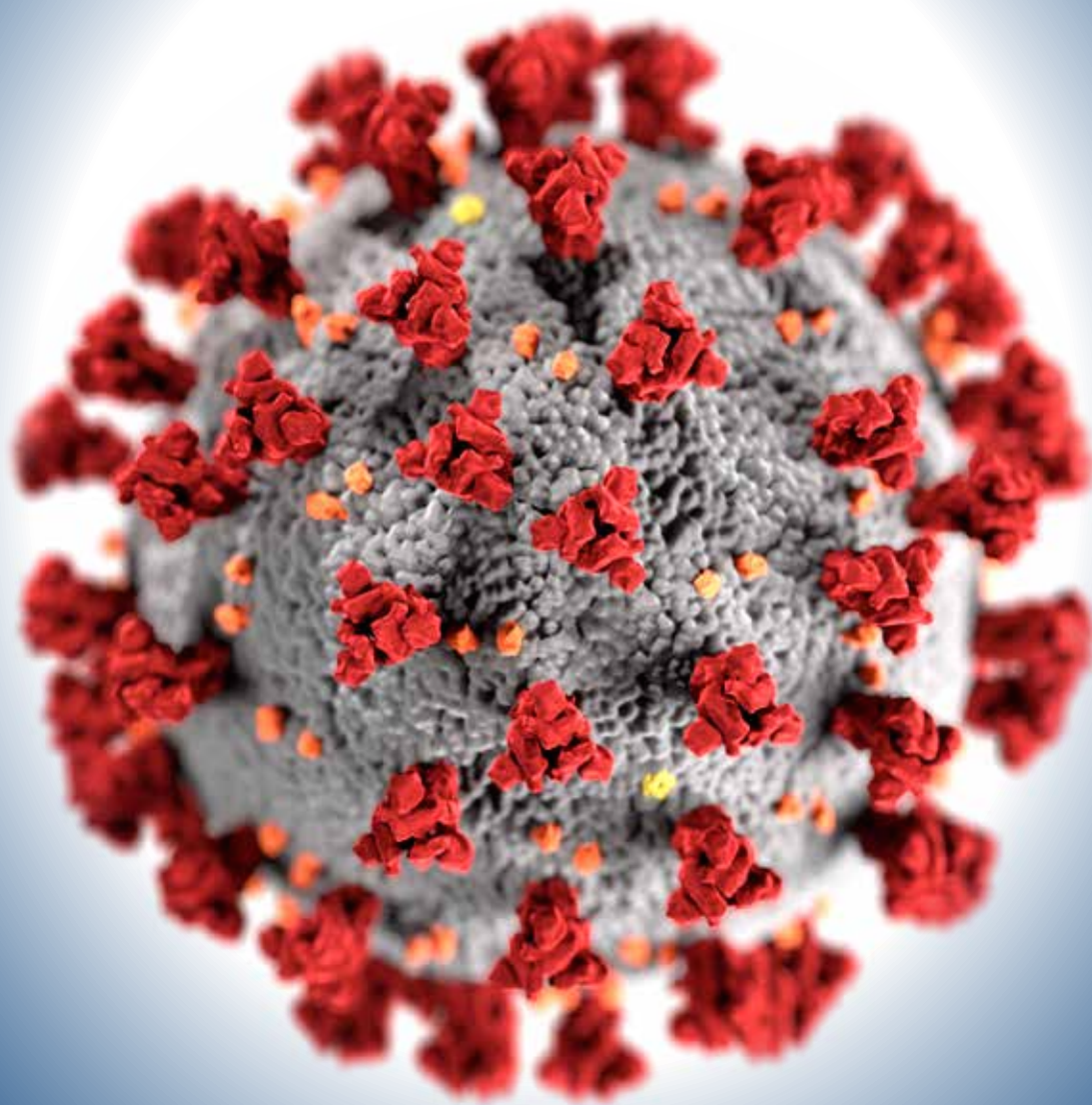


Ældre  Sagen

**2. HALVÅR 2020**



**I Coronaens skygge**

FREDENSBORG KOMMUNE



# Seniorboliger i fremtidens Fredensborg Kommune

Med baggrund i den store interesse for seniorboliger, som borgermødet på rådhuset i januar 2019 med over 300 deltagere viste, har Ældre Sagens lokale bestyrelse vedtaget at nedsætte en arbejdsgruppe, som skal arbejde med at finde egnede steder i alle fire bysamfund.

Ældre Sagens lokale formand, Erling Vraa, har derfor søgt Fredensborg Kommune om et tilskud på kr. 100.000,- i budgetårene 2021 og 2022 til en intensiveret indsats på området. De ansøgte midler skal bruges til at nedsætte en projektgruppe under ledelse af Ældre Sagen Fredensborg, som i samarbejde med forvaltningen skal afsøge kommunen for egnede grunde og egnede byggerier.

Midlerne skal endvidere bruges til besigtigelse af eksisterende seniorboliger/bofællesskaber, borgermøder, foredragsholdere, møder med arkitekter, aktiviteter, hvor stemningen for at flytte i seniorboliger/bofællesskaber bliver afsøgt, samt til annoncering i lokale medier.

Vi håber på at få en bevilling, så vi for alvor kan sætte arbejdet i gang, til gavn for vore knap 8.000 medlemmer.

**Niels Mehnke**  
Redaktør

Fredensborg Kommune

## Gratis familiefotografering

*Du betaler kun de billeder du vælger  
Kørsels tillæg hvis mere end 20 km  
Annoncen skal medbringes*

**Peter Dahlerup Fotografi**  
21602991 - [www.dahlerup.dk](http://www.dahlerup.dk)

**PS. Pas / kørekort foto kun 100,- kr.**

# PUHA

Sikke et forår – man kunne måske kalde det “det forsømte forår”, hvor alle aktiviteter blev aflyst, og al social kontakt ophørte.

Den 12. marts lukkede hele landet ned – men vi startede lidt tidligere, da vi aflyste vores **årsmøde** den 10. marts. Kommunen lukkede af for lokalet, da de vurderede, at der blev for mange samlet og alle i risikogruppen.

Der blev hurtigt sendt et nyhedsbrev ud, hvor der blev gjort opmærksom på, at mødet var aflyst/udsat til et senere tidspunkt. Formand, næstformand og kasserer var til stede på Fredensborg Rådhus, da kantinen allerede havde smurt en del af de frokostboller, som vi skulle fortære under årsmødet. Personalet i kantine pakkede frokostbollerne i poser med 4 stk. i hver, som kunne uddeles til de personer, der mødte op. Der kom ca. 20 personer, som ikke vidste, at mødet var aflyst. De fik alle et par poser med hjem, så de ikke var gået helt forgæves. De overskydende boller blev kørt til brandvæsenet, der havde øvelse den aften, og bollerne faldt i god jord der.

Vi er stadig betænkelige ved at skulle afholde vores årsmøde i september. Det er planlagt til den 8. september, men bestyrelsen er ikke glad for at skulle holde mødet, hvor der sidste år deltog 216 medlemmer. Igen er det pladsen, der er bekymrende, og at stort set alle, der kommer, er i risikogruppen. Vi er i stadig dialog med Ældre Sagen centralt for at få lov til at udskyde årsmødet til næste år i marts.

Øv – **koncerterne** i foråret med John Mogensens Jam og Fede Finn og Funny Boyz blev aflyst eller udsat. John Mogensens Jam ønskede ikke at udsætte deres koncert, men vi skulle betale for en ny koncert. Det endte med et forlig, hvor vi betalte kr. 5.100 – under min store protest. Dem skal I ikke se frem til at møde her i foreningen fremover. Fede Finn var mere medgørlige og de spiller i efteråret. De tilmeldte til denne koncert, der ønskede at overflytte til den nye dato, blev overført.

Der bliver gennemført 3 koncerter i efteråret – dog med færre deltagere af hensyn til afstanden.

**Spis Sammen**, som vi igen havde planlagt til afholdelse i uge 17, som vi plejer, måtte vi også aflyse. Vi havde ellers valgt nogle spændende arrangementer. Vi har fået lov at beholde de penge, som Ældre Sagen har bevilliget mod at holde arrangementerne i efteråret. Se de spændende Spis Sammen arrangementer her i bladet.

**Rejser** må vi ikke gennemføre, men her opstod et problem, da vi ikke kunne henvende os til de personer, der havde meldt sig til en rejse. Datareglerne siger, at et rejsebureau ikke må give os oplysninger om dem, der skal rejse. Det er et forhold mellem rejsebureauet og den rejssende.

De fleste rejser blev udsat et år, og deltagerne kunne overføre deres depositum til den nye rejse.

Vi mangler i skrivende stund at få svar fra den sidste rejsearrangør, Best Travel, der ønsker at gennemføre rejsen til Elba i september – på trods af, at mange af dem, der har meldt sig til rejsen, ikke ønsker at tage med.

**Plejecentre** har være lukket ned for pårørende og frivillige, og alle aktiviteter, hvor der var frivillige fra Ældre Sagen, blev sat i stå. Det samme var gældende for alle social-humantære aktiviteter, blandt andet besøgstjenesten, vågere, spisevenner, pårørendecafe samt herre- og dameværelse.

**Fremtiden** ser lidt usikker ud. Vi ved ikke, hvad den bringer i forhold til at være sammen til forskellige aktiviteter. Sikkert er det, at der nu er sprit til afspritning af hænder, der gives nok ikke hånd lige med det samme, kram kommer det nok også til at ligge lidt svagt med. Det betyder den varme, man møder hinanden med, bliver lidt mere “upersonlig”? Vi vil nok heller ikke komme til at deltage 100 herrer eller damer i de to værelser, koncerterne vil blive med færre deltagere og dermed øgede udgifter til Ældre Sagen i Fredensborg.



Formanden har ordet  
Erling Vraa

Vi kommer også til at kigge på, hvor mange, der kan deltage i forskellige aktiviteter, som gymnastik, floorball og bridge, hvor man sidder tæt og rører ved de samme kort. Der bliver lagt op til øget hygiejne ved aktiviteterne fremover. Vi ser også frem til, at der kommer nye aktiviteter.

Meeeen, hvis vi står sammen og passer på hinanden, kan det være, at når vi igen er på sikker grund, kan vi både give hånd og kysse/kramme, som vi plejer. Vi følger på dette område Sundhedsstyrelsens, Ældre Sagens og Kommunens anbefalinger.

**Bestyrelsen** skal have tak for deres indsats i denne svære periode. Vi har holdt virtuelle bestyrelsesmøder 4 gange i perioden – på Webex. Lidt udfordringer i starten, men ellers fungerede det, og vi kunne se hinanden i øjnene. Der var mange ting omkring rejser og arrangementer, der skulle drøftes og falde på plads. Bestyrelsen har udsendt et par nyhedsbreve med vigtige oplysninger om tilstanden i foreningen.

**Nyhedsbrev og hjemmeside** er vigtige informationskilder fra Ældre Sagen. Der finder du alle aktuelle aktiviteter og nyheder. Hvis du tilmelder dig nyhedsbrevet, vil du få vigtige nyheder direkte i din mailboks.

**UPS:** Den 1. juli blev der lige pludseligt åbnet for alle arrangementer også indendørs med de restriktioner, som stadig skal overholdes. Det betyder dog ikke, at vi åbner alle aktiviteter, men starter med de udendørs muligheder. I skal stadig følge med på hjemmesiden.

# Kreativt Værksted, Græstedgaard



Vi startede Kreativt Værksted på Græstedgaard den 2. torsdag i januar 2018.

Vi mødes den 2. og 4. torsdag i hver måned fra september til og med maj.

Vi er en flok glade, kreative piger, og der bliver hygget og snakket, drukket kaffe og te og spist småkager samtidig med, at kreativiteten breder sig ved bordene.

Alle kommer med det, de helst vil sidde og nørkle med, og det er mange forskellige ting:

Strikke, hækle, brodere, sy tøj, patchwork, male malerier, smykker med små perler, julepynt, påskepynt. Efterårskranse og juledekorationer – og så sker det ofte, at nogen får lyst til at lave noget, de aldrig har prøvet før. Vi har lavet gips-spøgelser til Halloween, som en af pigerne viste, hvordan man kunne lave, så vi inspirerer hinanden meget.

Der er ingen mødepligt. Man skal ikke melde til og fra til torsdagene – men man skal være tilmeldt holdet, hvis man har lyst til at være

en del af vores hyggelige gruppe. Dog er du velkommen til at komme 1-2 gange uden at tilmelde dig for at se, om det er noget for dig.

Hvis du vil vide mere, kan du kontakte Susanne Kallemose, [susannekallemose@gmail.com](mailto:susannekallemose@gmail.com) eller Helle Albrecht, [heal@newmail.dk](mailto:heal@newmail.dk)

**Mange kreative hilsner  
Helle og Susanne**

## Hørsholm Begravelsesforretning

et mindeværdigt sidste farvel

Vi er altid at træffe på telefon 45 86 02 49  
[info@bedemandsforretning.com](mailto: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 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](mailto:thorkild.wilson@gmail.com)

# Karlebo Kro

Restaurant • Selskaber • Kursusfaciliteter  
Mad ud af huset

Åben for arrangementer og selskaber alle dage hele året.  
A la Carte restauranten er kun åben mod forudbestilling.



Karlebovej 10 • 2980 Kokkedal  
Tlf: +45 4828 0404  
[www.karlebokro.dk](http://www.karlebokro.dk)

# Opfriskningskursus for erfarne bilister

Så fik vi endelig startet dette kursus, Coronavirus og smittefaren til trods.



2 hold på hver 9 deltagere er begyndt hos Malms Køreskole i Hørsholm.

Når Regering, Kommune og Ældre Sagen løsner mere op for antal personer ved større indendørs samlings, vil vi indkalde til nyt introduktionsmøde til dette kursus. Følg med på Ældre Sagens hjemmeside Fredensborg Lokalfdeling.

Flere af læserne af dette blad har allerede meldt sig til introduktionsmødet, som jo desværre måtte Corona-aflyses. I vil modtage en e-mail, når jeg ved mere om nye datoer, tider og lokaler. Det bliver nok i september måned.

Kurset giver alle ældre bilister (medlemmer af Ældre Sagen) chancen for at komme ajour med reglerne i den sidste nyeste færdselslov og samtidig få trænet deres færdigheder bag rat-

tet. Hvordan skal man give tegn i en rundkørsel? Hvad er et repetitionssignal? Skal jeg altid give tegn ved vognbaneskift? Hvordan fletter jeg ind i trafikken? Selv den rutinerede bilist kommer ofte i tvivl, når det gælder de nye færdselsregler, og for ældre bilister, der ikke kører så meget hver dag, kan det være svært at følge med også i praksis.

Alderen alene er ingen grund til at holde op med at køre bil, men mange ældre bilister har behov for at opbygge en tryghed ved at færdes trafikken og blive opmærksom på situationer, der kræver hurtig reaktion og overblik. Og netop det er formålet med vores kursus.

En teori-gennemgang af færdselsreglerne og nye færdselsskilte (Introduktionslektion plus 6 lektioner), samt kørsel i egen bil (1 lektion) med en kørelærer i sædet ved siden af indgår

i kursuspakken, som i alt koster 550 kr. Desuden tilbydes interesserede kursister (mod ekstra egen betaling) et kursus på Køreteknisk Anlæg, hvor de træner undvigemanøvre, glatføre kørsel og katastrofeopbremsninger. Deltagerne på de to første hold, havde betalt for Corona-lukningen.

Tilmelding til introduktionsmødet (når dato foreligger) kan foretages på vores hjemmeside. Yderligere information kan du hente hos:

Michael Huusom, e-mail:  
michael@huusom.dk tlf.: 6166 2609  
Malms Køreskole, e-mail:  
martin@malm-koreskole.dk tlf.: 4166 9880

Venlig hilsen  
**Michael Huusom**  
**Næstformand**

# 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.



# Spil Golf med "Old Tigers" - et godt tilbud

Ældre Sagens lokalafdeling i Fredensborg Kommune har forhandlet med Nivå Golfklub (Løvbjerggårdsvej 1, 2980 Kokkedal, [www.nivaagolf.dk](http://www.nivaagolf.dk)), og klubben har givet os et tilbud, man ikke kan sige nej til. De første 12 deltagere startede den 16. juni, og hold 2 startede den 24. juni. Vi har aftalt med Nivå Golf Klub, at de vil tilbyde kurset engang i efteråret efter sommerferien. Følg med på vores hjemmeside.

Golf er udendørs, kan spilles alene eller 2-4 sammen, man bruger eget udstyr osv.

Med andre ord: Det er ikke særligt Corona smittefarligt.

**Kursus indhold:** Du melder dig (via hjemmesiden) til 4 gange 2 timer.

1. gang er der træning med Robin Lundskær (professionel golftræner). Her får du instruktion i, hvordan man bruger forskellige golfkøller, og du får lidt at vide om, hvordan man begår sig på en golfbane. Vi slutter med en øl,

et glas vin eller en kop kaffe i klubbens restaurant. 2. og 3. gang spilles en 3-boldrunde på vores Par-3 bane sammen med et nuværende medlem. Vi slutter begge gange med en forfriskning i restauranten. 4. gang spiller man igen en runde på Par-3 banen, hvor deltagerens score nedskrives. Denne gang slutter vi med en burger eller dagens ret i restauranten og en snak om golfen. Bemærk at "forfriskninger og dagens ret" er inkluderet i kursusprisen, som er 350 kr.

Specielt for ældre er golfen en underholdende og social måde at få god motion på. Klubben har en seniorklub, som vi kalder "Old Tigers". Herrerne skal være 60+ og damerne 55+. Vi (undertegnede er medlem) er ca. 175 medlemmer og spiller mindst 2 gange om ugen. Måske har du hørt, at det tager en hel dag at spille en runde. Det er ikke rigtigt. Der er en bane, der kan spilles på en times tid, en anden bane kan spilles på under 2 timer, og så har Nivå natur-

ligvis den store flotte 18 hullers bane, hvor en runde tager mellem 3 og 4 timer. Uanset dine forudsætninger og motiver, er du meget velkommen. Tilmeld dig kurset, kom og prøv.

Lige så snart Nivå Golf Klub finder datoer (nok i september) og tider for næste hold, vil jeg lægge kurset ud på vores hjemmeside. Som angivet kan du som medlem af Ældre Sagen melde dig til (og betale) via Ældre Sagens lokale hjemmeside. Her kan man booke sig ind, ligesom ved andre arrangementer (først til mølle princip).

Alle Ældre Sagens medlemmer kan tilmelde sig, uanset hvilken kommune de bor i. Derfor: Spred ordet om dette gode tilbud. Håber vi ses i de smukke omgivelser på Nivå Golfbaner.

Venlig hilsen

**Michael Huusom**  
**Næstformand**



# TELEFONI SKRÆDDERSYET TIL SENIORER



MERE END 34.000  
MEDLEMMER AF  
ÆLDRE SAGEN  
ER KUNDER HOS  
FASTNET.NU



## ABONNEMENTER: FASTNET

### MEST FOR PENGENE FASTNET MED FRI TALE

Gratis opkald til  
fastnet og mobil.  
Inkl. telefonsvarer  
og vis nummer.

**189,-** PR. MD.

## ABONNEMENTER: MOBIL



### MOBIL 3 TIMER

Tale ..... 3 timer  
SMS ..... Fri SMS/MMS  
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 12 TIMER

Tale ..... 12 timer  
SMS/MMS ..... Fri  
Data ..... 5 GB

**99,-** PR. MD.

**Fastnet.nu**

– Fastnet, mobil & bredbånd



# Vores Aktiviteter i Ældre Sagen i Fredensborg

På grund af covid/19 har det ikke været muligt med indendørs aktiviteter i Ældre Sagen siden den 10. marts. Hele samfundet lukkede ned den 12. marts. Der bliver nu åbnet for de indendørs og udendørs aktiviteter, som tilbydes i vores forening.

**Den 3. november 2020  
kl. 12 – 14.30 vil vi indbyde  
til et "Spis Sammen"  
arrangement i  
Madkollektivet Naboskab,  
Slotsgade 3 i Fredensborg.**

Menuen består af et godt stykke svinekød, langtidsbagt svinebryst. Dertil kommer der en masse dejlige grøntsager, kartofler og sauce til. Endvidere for du et glas vin, det kan både være rød eller hvid. Du får også vand til maden og efterfølgende kaffe.  
Pris per kuvert kr. 110,-

**Den 5. november 2020  
kl. 15.00 – 18.30 vil vi  
indbyde dig til et foredrag  
om dating for seniorer  
med efterfølgende  
"Spis Sammen"  
arrangement i Byens Hus,  
Egedal, Egedalsvænge 2,  
Kokkedal.**

Vi starter med lidt kaffe og kringler, hvorefter du får en orientering om, hvorfor seniordating er noget for sig, ved Antropolog, Christine Amtoft Jensen. Her kommer vi ind på emnerne bolig, intimitet og ensomhed. Efter en times tid holder vi en pause, hvor du kan få en kølig drik. Derefter giver Christine tips og tricks til, hvordan man kommer godt i gang med egen dating eller støtter en bekendt eller pårørende i deres søgen.  
Vi afslutter med spisning, øl, vin, vand.  
Pris per deltager kr. 75,-

**Du skal gå ind på hjemmesiden for at blive opdateret.  
Efterårets og vinterens indendørs aktiviteter starter -  
efter den nuværende plan - først efter d.1. september.**

Bestyrelsen har besluttet, at alle, der gik på Ældre Sagens hold, da vi lukkede ned, bliver tilbudt at forhåndstilmelde sig efterårets aktiviteter. Der bliver på samme måde som sidste år udsendt et link fra de aktivitetsansvarlige, hvor det bliver muligt at tilmelde sig. Sidste frist for forhåndstilmelding er den 10. august, hvorefter pladserne bliver givet fri, og alle kan tilmelde sig fra den 17. august.

Bestyrelsen besluttede samtidigt, at der ikke skal betales deltagergebyr for deltagelse i Ældre Sagens aktiviteter i den næste sæson, selvom det giver en manglede indtægt på ca. kr. 120.000. Det gælder også nye tilmeldinger, når der bliver åbnet for tilmelding for alle medlemmer. Tilmelding, sker efter først til mølle princippet, da der på nogle aktiviteter bliver begrænset antal deltagere, på grund af pladskravene. Det er vigtigt, at du skriver dig på ventelisten, hvis pladserne er optaget, så har vi mulighed for at skrive til dig, når der igen bliver plads på holdet.

Der skal stadig betales for aktiviteter, hvor der er fortæring eller til indkøb af materialer. Det er blandt andet dame- og herreværelset, madholdet, de kreative eller hvis der er aktiviteter, hvor der skal købes præmier.

Når du har tilmeldt dig på vores hjemmeside, er det vigtigt, at du er registreret med den rette e-mail adresse. Det vil være gennem bookingsystemet, du vil få information om den aktivitet, som du har meldt dig til. Vi kan hurtigt kommunikere gennem bookingsystemet.

Der er særligt vigtigt i denne sæson, da ikke alle vores frivillige er trygge ved at starte hold op. Derfor kan det være, at netop det hold, som du har meldt dig på, først åbner senere på året eller måske først til næste år - eller når der er en vaccine til rådighed. Det vil alt sammen fremgå af tilmeldingen.

**HUSK - det er kun medlemmer,  
der kan deltage i vores aktiviteter.**

**Erling Vraa**  
Formand

# Ældre Sagen i Fredensborg tilbyder I samarbejde med Nivaagaard Malerisamling

Omvisning i særudstillingen "Hans Scherfig, Myter og drømme"  
Torsdag den 20 august kl. 14-16

Udstillingen viser Scherfigs mange dyrebilleder med motiver fra Det Gl. Testamente eller fra oldgræsk mytologi, hvori dyr spiller en rolle. Hans malerier er viet til venlige og fredelige planteædende dyr – i en verden uden rovdyr og dræberinstinkt. De mange dyr indgår hos Scherfig altid i en større fortælling, hvor han drømmer om en lige og fri verden for alle levende væsener. Udstillingen er en hyldest til Scherfigs kunst og litteratur og til naturen og den biodiversitet, der i dag er truet. Efter omvisningen serverer museumscafeen kaffe og kage. Deltagelse giver adgang til hele museet resten af dagen.

Pris 110,- inkluderer omvisning, kaffe, kage og adgang til udstillinger



Dialog over værket "Moder og datter" samt fællesspisning.  
Fredag den 6. november kl. 17-19

Præst Hans-Henrik Ross taler om Fritz Sybergs: Moder og datter, fra 1898-1899, i anledning af særudstillingen 'Fortællinger om mødre' Museumscafeen serverer aftensmad inkl. 1 genstand, kaffe og efterret i cafeområdet.

Pris per person kr. 190,-



Tirsdag den 6. oktober kl. 14 - 16.  
Omvisning i særudstillingen  
"Fortællinger om mødre"

Alle har en mor. Nogle oplever selv at blive mor. Moderrollen er uomgængelig og ændrer sig gradvist i de forskellige livsfaser. Moderskabet bliver på skift idylliseret, diskuteret, idealiseret og kritiseret. Udstillingen Historier om mødre viser religiøse og verdslige mor/barn-portrætter og diskuterer gennem udvalgte temaer moderrollen historisk set og i dag. Malerisamlingens udstilling vil have hovedvægt på den ældre kunst før 1900. Der vises centrale værker fra andre museer i ind- og udland, private samlere foruden værker fra museets egen samling.

Kaffe/kage i cafeområdet. Pris per person kr. 110,-

Torsdag den 3. december kl. 14-16  
Klippe/klistre og julehygge med oplæsning

kaffe/kage i cafeområdet.

Pris per person kr. 90,-

Omvisning og spis-sammen-arrangement planlægges efter max 25 deltagere. Spisning foregår i cafe-området.



# Vil du være gruppeleder for vores sorg- og livsmodsgruppe?

Ældre Sagen i Fredensborg søger frivillige, som kunne tænke sig at være med til at lede en ny sorg- og livsmodsgruppe for ældre, der har mistet deres ægtefælle eller livspartner. Du skal være leder for et forløb, hvor deltagerne støtter hinanden gennem at fortælle om deres erfaringer.

- Er du god til at fornemme andres behov for hjælp?
- Er du god til at skabe nærvær og respekt i en gruppe?
- Vil du være medleder for en sorggruppe hver anden uge?

Så er du måske den, vi har brug for til at lede gruppen.

## Dine opgaver

Som gruppeleder skal du ikke løse problemerne, men du skal skabe en god dialog blandt deltagerne, så alle både får lyttet og selv kommer til orde. Du skal nogle gange styre gruppen og andre gange træde lidt i baggrunden. Du kommer også til at stå for nogle administrative og praktiske opgaver. Du vil indgå i et team med en anden gruppeleder, så vil altid være to ledere sammen om opgaven.

## Vi glæder os til at høre fra dig

Sorg- og livsmodsgruppen mødes hver anden uge over 12 gange. Møderne varer 1 ½ time hver gang. Der er altid 2 gruppeledere for en gruppe, så du har en at sparre med. Ring og hør mere hos Marjorie van Berge Henegouwen, tlf. 53 85 33 45 eller send en email til: [marjorievbh@gmail.com](mailto:marjorievbh@gmail.com)

## Ingrid Prehn

Bestyrelsesmedlem

## 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%



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

# THIELE

HOVEDGADEN 24 · HØRSBOLM · Tlf. 45 86 27 24

# At leve på den (høre)vanskelige måde

Mennesker med hørenedsættelse kan gøre hvad som helst, undtage at høre – eller høre ordentligt. Hørenedsættelse slukker ikke for vores musik og stopper ikke vores fritidssystemer, vores latter eller vores behov for at udføre dette og hint. Vi gør det bare på den (høre) vanskelige måde.

Du er en skuespiller, der står bag tæppet og venter på din indgangsreplik. Du hører den ikke, og den hektiske instruktør skubber dig ind på scenen. Det tager dig hele akten at få pulsen ned igen. Når du spiller bridge, er melodierne begyndt at lyde som et fremmed sprog: "N-på". "Oruder". "Pss". "Pss". "Obar". "Pss-pss-pss".

Bridgespillere melder med sagte stemme ned i deres egen hånd, og spillere med normal hørelse behøver ikke at mundaflæse for at forstå meldingen. En spar. To ruder. Pas. Pas. To spar. Pas. Pas. Pas. Du kan genkende et bord, hvor der sidder en makker med høre-vanskelig-heder, på den længere tid, det tager at melde: En spar. Hva-si'r-du? To ruder. Hva-si'r-du? Pas. Hva-si'r-du? Pas. Hva-si'r-du? To spar. Hva-si'r-du?

Musik lyder anderledes, end den plejede, og på en cykeltur hører du ikke bilerne, før de glider op på siden af dig. Rejser er fulde af overraskelser, ikke mindst den guide, der åbenlyst ikke tror på at din hørenedsættelse kan være så grel, fordi du trods alt kan tale.

Psykolog og audiolog Kathy Pichora Fullers fortæller i sit foredrag "Improving Everyday Life with Hearing Rehabilitation", at det største problem, ældre mennesker har, er at forstå tale i svære lyttesituationer. Vi taler om si-

tuationer, der er normale og uomgængelige i hverdagen. Det handler om vanskeligheder ved at kunne deltage i grupper, hvor mange mennesker taler samtidigt, vanskeligheder ved at forstå mennesker, der taler med en fremmed accent, van-skelig-heder når der skiftes emne midt i samtalen, vanskeligheder når man skal "multi-taske", mens man lytter og vanskeligheder ved at kunne høre, når alting skal ske lynhurtigt. I disse svære situationer er der en høj risiko for, at mennesket med hørenedsættelse vil trække sig tilbage og på et tidspunkt blive socialt isoleret.

Det er ikke bare ældre mennesker. Uanset alder og omfanget af hørenedsættelsen undgår mennesker med hørenedsættelse situationer, hvor kommunikation er svær. Nogle skifter arbejde til et med færre udfordringer eller lavere meningsfylde for at undgå kommunikation med kolleger og klienter. Nogle opgiver ud-

dannelsen, de er i gang med - eller opgiver på forhånd. Hørenedsættelse kan medføre nogle alvorlige begrænsninger for vores liv.

Hørenedsættelse er ikke den eneste faktor, der afgør, hvad jeg vælger at gøre eller ikke gøre. Jeg springer ikke ud af flyvemaskiner, simpelt hen fordi jeg ikke tør. Jeg reparerer ikke ting i huset, fordi det vil jeg ikke.

Blandt alle de barrierer, vi kommer ud for – manglende undertekster, baggrundsstøj, den høje pris på teknologi – er holdningsbarriererne til hørenedsættelse de sværeste at identificere og få has på: Uvidenhed, frygt, underlegenhed, benægtelse og stigma.

**Kirsten Vedum**

(forkortet af red. læs hele artiklen på [www.aeldresagen.dk/Fredensborg](http://www.aeldresagen.dk/Fredensborg))

## HUMLEBÆK SPORT

Vi forhandler alt inden for  
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: [humlebaek@sport.dk](mailto:humlebaek@sport.dk)

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



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



## Hensyntagen Ballroom™ Dans hos Letsmove i Humlebæk

Vi danser tirsdage kl. 11:30 og torsdage kl. 16:15

1 gang ugentligt i 8 uger: kr. 400,-/person eller 740,-/par

Instruktør: Majken Feldballe Franck.

Alle er velkommen, med eller uden partner og med eller uden danseerfaring. Vi danser i Letsmove, Humlebæk Center 26 (mellem Irma og Apoteket). Letsmove ligger tæt på bus og station og har masser af gratis parkering lige uden for døren og niveaufri adgang.

Dans og motion gør en stor og positiv forskel ved lidelser som følge af Parkinson, Demens, Alzheimer, Sklerose eller lignende. Vi får lettere ved hverdagens bevægelser, gangtempoet bliver øget, smilet bliver bredere, og de sædvanlige trængsler glemmes for en stund. Det er ved hjælp af takten, at vi finder tilbage til det tempo, vi havde, før vores neurologiske tilstand blev den nye hverdag.

Vi spiller god musik, og den er forholdsvis høj, så vi bedre kan høre takten og samtidigt synge med. Alt i alt har vi en dejlig fritime og går trætte hjem, fyldte med varme og glæde.

En almindelig dansetime starter typisk med opvarmning, hvor vi får gang i leddene, får armene over hovedet og træner lidt balance. Dernæst øver vi de forskellige danse og laver marchtræning for at få pulsen lidt op, danser på linje og sammen med vores partner og det hele afsluttes med lidt udstrækning og et "tak for i dag – på gensyn"

## Lindrende træning i varmtvandsbassin

Ældre Sagen i Fredensborg Kommune har de sidste år kunnet tilbyde vore medlemmer med et ønske og behov herfor at deltage (mod betaling) i ugentlig lindrende træning i varmtvandsbassin på omsorgscenter Breelteparken i Hørsholm.

Dette kan vi desværre ikke tilbyde i efteråret 2020 og foråret 2021, idet Breelteparkens bygninger og vandbassin i denne periode skal renoveres gennemgribende. Vi agter at genoptage aktiviteten efter sommerferien 2021.

Her i kommunen er der mulighed for at skrive sig ind via FOF, LOF, m.fl. på tilsvarende træning i bassinet i Veksebo Svømmecenter (en del af Veksebo Wellnesscenter) lidt uden for Fredensborg by. Nogle af vores nabokommuner (dog ikke Hørsholm) kan også tilbyde varmtvandstræning.

Venlig hilsen  
**Michael Huusom**  
Næstformand

## Røde Kors Nørklerner

på Byens Hus Egedal og Mergeltoften har tilsammen strikket 72,2 kg tøj, som er pakket og sendt videre, hvor der er behov og vil lune.

Venlig hilsen  
**Astrid Lyngsø**



## Hallo DANSEMUS, er dette noget for dig?

Som noget nyt agter bestyrelsen at oprette et "Dansekursus" i efterårets mørke måneder.

Mange kender allerede "Les Lanciers" fra skoleafslutninger, uddannelsers afslutning og fra "film". (Prøv at slå det op på internettet)

Dansen Les Lanciers, der er en kvadrilledans (fire par), startede i sin tid ved hoffet i Frankrig, og også den nuværende danske kongefamilie danser lanciers ved festlige lejligheder. Men dansen er ikke mere forbeholdt kongelige på Fredensborg Slot ... vi borgere i Ældre Sagen kan også være med. Det er faktisk ret sjovt, og tænk om du blev inviteret op på slottet ... så ka' du bare de der fem ture i dansen.

Hvis du og din partner, eller du som single kunne tænke dig at prøve denne danseoplevelse, så skriv en mail til vores næstformand på Michael@Huusom.dk (telefon 61 66 26 09).

Hvis du selv kan eller du kender en der vil ... skal vi også bruge en frivillig Les Lanciers danselærer.

Et chassé til højre ... og et chassé til venstre ... (kom og vær med) ... Bliver vi mange nok skal det nok blive til noget. Som det tegner nu, bliver det tilmed gratis at deltage.

Venlig hilsen  
**Michael Huusom**  
Næstformand



# 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



**Alliance Advokater Hørsholm ApS**

Hovedgaden 47, 2. sal

DK-2970 Hørsholm • Tlf. 45 79 21 11

[www.allianceadvokater-hørsholm.dk](http://www.allianceadvokater-hørsholm.dk) • [lea@alliance2970.dk](mailto:lea@alliance2970.dk)

# Faldforebyggelse

Ældre Sagen i Fredensborg samarbejdede frem til det tidspunkt, hvor Danmark blev lukket ned på grund af Corona virus, med faldforebyggelseskonsulenterne på Center for Ældre og Omsorg, Træning og Rehabilitering i Fredensborg Kommune. Sammen var vi fuldstændig klar til at gå i luften med et projekt, som det er beskrevet nedenfor.

## Faldforebyggelse: Hold balancen. Rejs dig, hvis du falder!

**Ældre Sagen gennemfører som pilotprojekt et kursusforløb**, der gennem holdtræning og frivillige hjemmeøvelser skal forsyne deltagerne med en værktøjskasse af muligheder, så deltagerne får indarbejdet en sikkerhed for at bevare balancen i forskellige situationer og i en faldsituation gøre det muligt at komme op og stå på benene igen, stort set ved egen hjælp.

Projektet er kommet i stand ved et samarbejde mellem Ældre Sagen og Center for Ældre og Omsorg, Træning og Rehabilitering i Fredensborg Kommune. Ældre Sagens undervisere har gennemgået et undervisningsprogram, der er tilrettelagt af faldforebyggelseskonsulenterne i Træning og Rehabilitering.

**Kursusforløbet er målrettet deltagere på 60+**, der stadig er mobile og klarer sig selv, men som er i risikogruppen for at falde

på grund af alder, mindre handicaps, måske manglende balance mv. og i en faldsituation har meget vanskeligt ved igen at komme på benene. Med i det at være mobil hører, at deltagerne skal være selvtransporterende for at kunne deltage i kursusforløbet.

**Ældre Sagens undervisere i kursusforløbet er:** Linda og Finn Jensen

**Kursusforløbet løber over 12 eftermiddage á 1,5 timer** med opvarmning, balance-træning, styrketræning og træning i bevægelighed samt anden relevant træning. Der vil undervejs være eftermiddage, hvor faldforebyggelseskonsulenterne kommer med korte oplæg omkring relevante emner inden for faldforebyggelse. Ældre Sagen sørger for relevante træningsredskaber.

**Diverse oplysninger:**

**Tidspunkt:** Eftermiddage (tirsdage og torsdage).

**Holdstørrelse:** Max. 12 deltagere (forventet).

**Hvor:** Bevægelokalerne ved Egedalshallen i Kokkedal.

Projektforløbet søsættes, så snart der er fuld afklaring omkring situationen med COVID-19, og det vurderes forsvarligt at gennemføre det. Nærmere detaljer om projektforløbet vil blive offentliggjort i et nyhedsbrev og lagt på Ældre Sagen Fredensborgs hjemmeside.

**Erik Daugaard Jensen**

**Motionsansvarlig**

**Medlem af bestyrelsen**

## Alt for mange ældre falder og kommer til skade i kommunen

”Det skal der gøres noget ved”, siger Forebyggelsesrådet for ældrebefolkningen, som Ældre Sagen er medlem af. Alle ulykker på vejene bliver registreret, så man kan undgå skader på mennesker. Fx blev der sidste år anlagt en rundkørsel i Humlebæk for ca. 8 millioner kr. Sådan er det på vejene; men faldulykker på stier og fortove er der ingen, der har registreret, indtil Forebyggelsesrådet undersøgte det, og resultaterne var opsigtsvækkende. Der sker mange faldulykker både udendørs og i hjemmene. Mange flere, end man regnede med, kommer hvert år alvorligt til skade i hjemmene og på kommunens misligholdte stier og fortove. Undersøgelsen bliver snart offentliggjort, men her er et indblik i nogle af de opsigtsvækkende resultater.

**Omfanget er betydeligt og skaderne er store.** Hver 3. ældre over 65 er faldet det seneste år. Af de 80+ årige er det hver anden. Ca. 500 har ”slået hovedet”, der er ca. 250 forstuvninger, mens andre 500 har haft knoglebrud. Heraf er der ikke så få, der er har brækket en hofte. Mange smerter og langt, langt sygeleje. Udendørs angiver de ældre, at de falder på ujævne stier og fortove, op af kantsten, på ramper og trapper og stejl hældning. Det er positivt, at kun få angiver dårlig belysning og busstoppesteder.

**Men her er det værste. På spørgsmålet: ”Frygter du dagligt at falde”, svarede 33% af de 65-79-årige ”ja”, mens tallet steg til 46% af de 80+. Kære Byråd. Det kan vi ikke være bekendt.**

Indendørs arbejder kommunens forebyggende medarbejder allerede dygtigt med at hjælpe borgerne med at undgå fald. Udendørs mangler der stadig meget. Ældre Sagen og Forebyggelsesrådet regner ikke med 8 millioner kr., men at en enkelt million kan forhindre mange smerter og langvarige sygelejer med funktionsnedsættelser, så patienterne næsten ikke kan gå bagefter. Pengene kommer såmænd tilbage i form af manglende udgifter til medfinansiering af sygehusvæsnets, hjemmehjælp og hjemmesygepleje for ikke at tale om genoptræning.

Med venlig hilsen

**Jørgen Simonsen**

Medlem af bestyrelsen



# Yoga-holdene i Fredensborg stopper Yoga nu i stedet for i Helsingør!

Vores underviser i Hatha yoga på Fredensborg Bibliotek gennem de sidste sæsoner, Lucie Schultz, har haft sin sidste undervisningstime på Biblioteket!

Da Ældre Sagen startede samarbejdet med Lucie, var hun i gang med sin yoga-uddannelse og vi kreerede en win-win situation sammen: Lucie gik ind som frivillig og underviste i yoga og fik derigennem værdifuld erfaring som et led i sin uddannelse. Ældre Sagen Fredensborg fik en dygtig yoga-underviser, der igennem de sidste år har undervist flere hold, og på denne måde har 20-30 af Ældre Sagens medlemmer haft glæde af at deltage i yoga-undervisning.

Lucie har nu besluttet sig for at starte sit eget yogastudie i Helsingør fra 1. august. Held og lykke med dette fra Ældre Sagen!

Imidlertid vil begge parter gerne fortsætte samarbejdet, nu i en anden form. Lucie tilbyder at oprette et hold for Ældre Sagens medlemmer onsdag formiddage i sit yogastudie, Bjergegade 7B, 1. sal, Helsingør. Varighed af hver lektion er 1 time og 30 min. Afhængig af Coronasituationen vil der på dette hold være plads til 7-10 deltagere. Betaling pr. undervisningssession er 70 kr.

pr. deltager, hvilket er særdeles favorabelt i forhold til priser på deltagelse på yoga-hold helt generelt.

Ældre Sagen ser frem til samarbejdet.

Yderligere og mere detaljerede oplysninger om opstart, tilmelding og andre praktiske

forhold vil fremgå af et senere nyhedsbrev og Ældre Sagen Fredensborgs hjemmeside.

**Erik Daugaard Jensen**  
Motionsansvarlig  
Medlem af bestyrelsen



**Fredensborg og Omegns Brugsforening**

**Lokal siden 1892**

**Super  
Brugsen**

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

# ÆLDRE SAGENS KONCERTER

Efteråret 2020 i Egedal Byens Hus i Kokkedal i samarbejde med Fredensborg Kommune

## Dario med pianist

Musikalsk foredragsshow den 13. september kl. 14.00

Det blev noget nær et triumftog, da Dario Campeotto turnerede med sit 60 års jubilæums-show på en større Danmarksturné i 2019. Her blev publikum, arrangører og anmeldere vidne til, at hele Danmarks Dario er særdeles still-going strong.

Det afvæbnende gavtyv glimt i øjet og sangstemmen er i den grad intakt og med én af Danmarks bedste akkompagnatører Mickey Pless (bl.a. kapelmester i Nykøbing F. Revyen) ved sin side, formåede Dario Campeotto i den grad at fange, fastholde og forføre publikum i et musikalsk foredragsshow, hvor publikum kunne opleve Dario helt tæt på og få hele historien om Dario Campeotto. Ovenpå den succesrige 60 års jubilæumsturné har Dario Campeotto og Mickey Pless i be-grænsede perioder rejst land og rige rundt med det musikalske foredragsshow Evergreens & Røverhistorier. Her har Dario, som den eminente fortæller han også er, fortalt anekdoter fra et langt liv i showbiz og med sikker hånd strøet sang-eksempler undervejs. Publikum har kunnet se frem til sange fra både musicals og operetter, revy, et Tommy Seebach nummer (som en hyldelse til Seebach Senior – Darios afdøde ven), masser af både italienske og danske sang-perler lige fra "O Sole Mio" til "I Danmark er jeg født" og naturligvis "Angeliqve". Undervejs fortæller han ærligt om sit liv, om hvordan det var fra den ene dag til den anden at blive folkeeje.



## Fede Finn og Funny Boyz

Den 4. oktober kl. 14.00  
'Kærligheden brænder' og alle synger med

Det er ganske vist, efter en hel del modvind på cykelstien, øjenoperationer, nye musikere og ny sangerinde, pladeindspilning og et nyt show, så har Fede Finn gjort det muligt at få samlet et helt eminent hold af kompetente musikere.

Det tegner til at blive et fantastisk show, så glæd Jer allerede nu til et forrygende år med over 100 spillejob i Danmark. I 2016 var Fede Finn og Funny Boyz klar med en ny cd "Ren Røv at Trut i", nye musikvideoer og ikke mindst en reality serie på TV2 Charlie.



## Koncert med Johnny Hansen fra KANDIS

Den 25. oktober kl. 14.00

Johnny Hansen fra Danmarks populæreste og travleste orkester KANDIS besøger Ældre Sagen i Fredensborg med en solistoptræden, hvor han synger store KANDIS-hits og andre kendte evergreens.

I 2018/2019 kunne Johnny Hansen fra KANDIS fejre 2 jubilæer - et personligt jubilæum og et KANDIS jubilæum. I 2018 var det 35 år siden, at Johnny Hansen som 18-årig begyndte at turnere som guitarist i danseorkesteret Airport. Det var her, at spiren til KANDIS blev født, og i januar 1989 stod KANDIS for første gang på scenen til et enkebal på et hotel i Thisted - og med Johnny Hansen som forsanger. Det vil sige, at Danmarks populæreste band KANDIS i 2019 kan fejre 30 års jubilæum.

# Kære rejsevenner i Ældre Sagen Fredensborg



Det er nu snart længe siden, coronaen kom til Danmark. Vi håber, I alle er kommet godt igennem de første måneder.

Selvom vi i Fredensborg er meget glade for at rejse, har bestyrelsen besluttet, at alle rejser i indværende år, så vidt muligt bliver udsat til 2021. Der kommer derfor ikke ture til julemarked i år.

Det er i skrivende stund lykkedes os at udsætte turen til Gøtakanalen til 2021. Hvis I ikke allerede har fået besked, får I det.

Best Travel er ikke vendt tilbage på vores forespørgsel omkring ændring af rejsen til Elba, Italien, til 2021. Best Travel ønsker at afvente situationen. I skal selv kontakte Best Travel omkring jeres rejse til Elba. Det fremgår af jeres bestilling, hvordan I skal forholde jer. Vi håber at se alle, og måske mange flere igen i 2021. I ønskes alle en dejlig sommer og et godt helbred.

De bedste hilsner  
**Ingrid Dahlrot**  
Rejsegruppen  
Ældre Sagen Fredensborg, juni 2020



**SIDSTE NYT fra de graa busser  
vedrørende  
3 dages tur til National Vadeha-  
vet i tidsrummet 27.9 til d. 29.9**

Turen har tidligere været annonceret som aflyst, men bliver nu alligevel gennemført.

**Alt henvendelse skal ske til DE GRAA  
BUSSE**

Mail: [booking@degraabusser.dk](mailto:booking@degraabusser.dk)  
Tlf 86 39 43 66

**Kontaktperson Morten Nielsen**

**ELBA i september**

Så er der en løsning på turen til Elba: De der ØNSKER, kan rejse som planlagt nu i september. Til jer andre: Turen vil blive gennemført i september 2021 (afrejse 15.9)

**ALLE vil få brev fra BestTravel inden  
Deadline for afbestilling, d. 16. juli,  
omkring betingelserne.**

Bedste sommerhilsener fra rejsegruppen  
**Annie, Bent og Ingrid**



4 DAGE

#### DATO OG PRIS PR. PERSON I DELT DOBBELTVÆRELSE

23/8-2021 ..... kr. 4.299,-

#### TILLÆG PR. PERSON

Eneværelse ..... kr. 450,-

Afbestillingsforsikring..... kr. 275,-

Obl. administrationstillæg..... kr. 89,-

**TILMELDING**  
**Kontakt Vitus Rejser på**  
**Telefon 33 14 65 66**

Der er begrænset antal pladser på denne rejse (48 pladser). Først til mølle-princippet. Rejsen gennemføres ved minimum 35 deltagere.

Der er et begrænset antal eneværelser.

Vælg gratis din favoritplads i bussen ved bestilling af rejsen. "Først til mølle". Du beholder din plads under hele rejsen.

*Bemærk:* Det er en forudsætning for deltagelse i rejsen, at man er selvhjulpne.

#### INKLUDERET I PRISEN

**TRANSPORT:** 4-stjernet bus, inkl. pladsreservation og WiFi · Opsamling i Kokkedal, Nivå, Humlebæk og Fredensborg

**OVERNATNING:** 3 nætter i Skövde på Hotel Scandic Billingen\*\*\*

**FORPLEJNING:** 3 x morgenmad (2.-4. dag) · 3 x frokost (1., 3. og 4. dag) · 3 x middag (1.-3. dag) · Drikkevarer til frokoster og middage er for egen regning

**UDFLUGTER OG ARRANGEMENTER:** Besøg på Tage Andersens Gunillaberg · Besøg i Lidköping · Besøg i Trollhättan og ved Trollhättan-vandfaldet · Sejl tur på Gøtakanalen · Besøg i Karlsborg · Udflugt til skærgården med besøg på øerne Tjörn og Orust

**ØVRIGT:** Danskaltende rejseleder på hele rejsen

*En verden af gode oplevelser i godt selskab*

Ny afrejse  
i 2021

Med  
Ældre Sagen  
Fredensborg

# GØTAKANALEN

## Trollhättan & Skærgården

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.

### 1. dag: Afrejse og Herregården Gunillaberg

Rejsen begynder i Fredensborg, Kokkedal, Nivå og Humlebæk. Vi kører mod Helsingør, hvor færgen sejler os til Helsingborg. Herfra går turen gennem store skove til den lille by Bottnaryd. Herfra går turen gennem store skove til den lille by Bottnaryd.

I 2008 erhvervede den danske blomsterkunstner Tage Andersen herregården Gunillaberg lidt uden for byen. Den smukke, gule gård – i typisk svensk stil – danner rammen om en have- og kunstoplevelse ud over det sædvanlige. Haven rummer et helt særligt univers med skulpturer, rislende vandløb og træer, buske og blomster i vidunderlige arrangementer. I små indhegninger græsser gamle, svenske husdyrracer, der er med til at understrege stedets magiske stemning. I disse skønne omgivelser spiser vi frokost. Der bliver også tid til at studere haven på egen hånd, inden vi fortsætter rejsen mod Skövde.

De næste tre nætter bor vi centralt i Skövde, som er et godt udgangspunkt for udflugter i området. Om aftenen nyder vi hotellets middagsbuffet.

*Inkluderede måltider: Frokost og middag.*

### 2. dag: Gøtakanal-anlægget – sejltur fra Töreboda til Sjötorp

I dag venter den skønneste sejlads på Gøtakanalen. Vi går ombord på båden i Töreboda og sejler til Sjötorp. Sejlturen er uden tvivl rejsens højdepunkt og vi skal gennem 16 sluser med en samlet niveauforskel på cirka 40 meter. Nogle steder ligger sluserne så tæt på hinanden, at man kan stå af båden og gå langs kanalen til den næste sluse. Vi gør et kort ophold i Lyrestad, hvor vi besøger landsbyens hjemstavnsmuseum, og undervejs hygger vi os med en let frokost ombord.

Vi er fremme i Sjötorp om eftermiddagen, hvor vores bus venter på os. Vi kører tilbage til hotellet i Skövde og har tid til at slappe lidt af inden aftenens middag.

*Inkluderede måltider: Morgenmad, frokost og middag.*

### 3. dag: Lidköping, Trollhättan-vandfaldet og Arns rige

Efter morgenmad på hotellet skal vi se nærmere på Lidköping, der ligger i bunden af Sveriges største sø, Vänern. Byen har en hyggelig bymidte med gamle træhuse, og der er mange gode indkøbsmuligheder, blandt andet i den tidligere porcelænsfabrik Rörstrand. Vi kører videre til Trollhättan, hvor der er mange muligheder for frokost på egen hånd.

Kl. 15.00 skal vi være klar ved byens legendariske vandfald. Sluserne åbnes, og vi oplever elvens oprindelige vildskab og romantik. Sidst på eftermiddagen kører vi gennem de flotte landskaber i Arns rige, kendt fra Jan Guillous romaner om tempelridderne. Aftensmad på hotellet. Måske er der stemning for en aftentur til Rododendron Dalen. (Rundtur på cirka 5 kilometer.)

*Inkluderede måltider: Morgenmad og middag.*

### 4. dag: Skærgården

Den svenske skærgård er imponerende i al slags vejr. Vi kører på udflugt til øerne Tjörn og Orust, som ligger lidt nord for Gøteborg. Her møder vi et rigtigt skærgårdsmiljø med småbyer, hyggelige gamle fiskerlejer, små øer, skær og holme samt de skønneste landskaber.

Vi spiser frokost, inden vi begiver os sydpå mod Helsingborg. Vi er tilbage i Nordsjælland først på aftenen.

*Inkluderede måltider: Morgenmad og frokost.*

### HOTEL SCANDIC BILLINGEN \*\*\*

Charmierende hotel midt i Skövde. Hotellet er indrettet i en flot, velbevaret og moderniseret bygning fra 1888. På hotellet er der elevator, restaurant, bar, fitnessrum og sauna.

Vi bor på uensartede værelser med Wi-Fi, tv, strygebræt samt eget badeværelse med hårtørrer og badekar eller bruseniche. Af hensyn til miljøet rengøres værelserne ikke under opholdet, men hvis du ønsker rengøring, kan det bestilles uden beregning i receptionen.

# En solstrålehistorie fra en besøgsven

Jeg hedder Anette, er 68 år og pensionist. Jeg er aktiv med mange interesser og gøremål, men har også altid nydt at være noget for andre. Da jeg gik på pension, fik jeg lyst til at være besøgsven. I november 2018 kontaktede jeg Ældre Sagens koordinator i mit område. I nærområdet fandt hun en besøgsvært, som vi, som udgangspunkt besøgte sammen.

Min besøgsvært hedder Inge og er i dag 94 år. Hun klarer sig i eget hjem og er frisk, dog ikke så rørig. Hun er en flot dame af sin alder, gør meget ud af sig selv. Altid pæn i tøjet, flot frisur og lidt make-up skal der også til. Så dejligt for mig at se. Inge er en stor hundeven, så det er til stor glæde for hende, at jeg har min hund Molly med. De er så gode venner, og der er lagt tæppe i sofaen, så de kan sidde tæt sammen. Det falder også mange godbidder af. Jeg besøger Inge hver uge i et par timer og også gerne, hvis der er ekstra behov. Vi er meget ens, har mange fælles interesser og kan tale om alt, stort og småt. Vi har samme humor, laver sjov og griner meget. Hvis Inge er lidt trist en dag, taler vi om det, og der går ikke længe

før, hun går og små-fløjter. Vi har begge boet i Mellemøsten og taler tit om den tid. Vores forhold har udviklet sig til et varmt venskab, til fælles glæde for os begge. Inge er blevet en del af min familie og tit foregår besøgene i mit hjem, med min mand, vores datter og børnebørn. Det nyder vi begge, for under besøgene hos Inge taler vi jo meget om vores familie, så det er hyggeligt at kunne sætte ansigter på dem vi taler om. Inge er meget beskeden, hun sætter en stor ære i at kunne klare sig selv, men når jeg ser et problem, som begrænser hendes hverdag, taler vi om det og løser det. Jeg har oplevet en fantastisk støtte og velvilje fra kommunen, som har besøgt hende og visiteret hende til hjælpemidler, som gør hverdagen nemmere. Inge og jeg tager også på små ture, vi handler lidt og kører ned til søen og hygger os.

Og så kom Corona Pandemien. Jeg er i særlig høj risiko gruppe og Inge er jo ingen "vårhare", så i slutningen af februar besluttede vi at stoppe vores fysiske besøg. Det var svært, trist og tomt, for os begge. Jeg begyndte så at ringe et par gange om ugen og lave ude-besøg. Inge

står i hoveddøren og jeg, pænt på afstand. Det var da en lille begyndelse. Den 8. maj, var det godt vejr og jeg blev lukket ind i haven gennem garagen. Jeg havde Molly med og der var stor gensynsglæde. Vi drak kaffe og hyggede os med at sludre om Inges smukke have, som hun holder så meget af. Det var en dejlig oplevelse for os begge. Sådan vil vi gøre i fremtiden, når vejret tillader det. Sammen, men på afstand.

Jeg kan varmt anbefale, at være besøgsven. Det giver så meget tilbage, at kunne hjælpe andre. Vores forhold er blevet så åbent, varmt og kærligt. Jeg ser ikke Inge som en besøgsvært, men som en kær ven eller familiemedlem.

**Annette  
Norsk**



## Du kommer langt med et åbent sind og et godt sprog

Ældre Sagen samarbejder med den boligsociale helhedsplan "Kokkedal på Vej" om projektet "Samtalevenner". Samtalevenner er enten to personer eller to familier, som mødes en gang om ugen og snakker sammen. Den ene part taler dårligt dansk og er flyttet til Kokkedal fra f.eks. Indien eller Tyrkiet, mens den anden part er dansker og derfor kan hjælpe den nytilkomne med at blive bedre til det danske sprog.

Gennem de seneste to år har over 30 forskellige mennesker fået en samtaleven. Nogle mødes en gang om ugen til en gåtur og snak om naturen. Andre besøger hinanden og snakker om et nyt emne hver gang – f.eks. kunst, musik eller kulturelle forskelle. Andre par udvikler sig til stærke venskaber – eksempelvis har en

ældre dansk kvinde fået brudt sin ensomhed ved at komme ind i en bulgarsk familie med små børn, som hun kan passe og endda tage på ferie med. Moderen fra familien er samtidig blevet så dygtig til dansk af at tale med sin danske samtaleven, at hun for nylig fik tilbudt et drømmejob, som kræver gode dansk kundskaber.

Samtalevenner er med andre ord et projekt, som gavner begge parter. Nogle danske frivillige har rejst meget og synes derfor, det er spændende at tale med en fra et andet land. Andre er ensomme og savner selskab. Vi har også pensionerede lærere i gruppen af frivillige, som savner at lære fra sig! Det er dog intet krav, at du har erfaring med at undervise. Tværtimod skal projektet ses som et sup-

plement til den normale danskundervisning, som mange af de nytilkomne borgere får. Samtalevenner sludrer i stedet om stort og småt som almindelige venner. Det giver nemlig både en mere naturlig samtale og relation til hinanden.

Kokkedal på Vej modtager løbende henvendelser fra folk, som ønsker at blive bedre til dansk. Lige nu mangler to indiske familier en dansk familie hver at mødes med. Kunne det være dig, eller har du lyst til at høre mere? Kontakt Mette fra Kokkedal På Vej på [metto@kab-bolig.dk](mailto:metto@kab-bolig.dk) / 51325993

**Winding Top**  
Netværkskoordinator  
Kokkedal på Vej





# Best Travel

Rejs dig rig

Best Travel er rejser, der er rige på kulturelle oplevelser. Du rejser med erfarne rejseledere, som kan fortælle og skabe trykthed på rejsen. Og vi har inkluderet alt det relevante hjemmefra, så du bare skal lade dig berige af de mange indtryk på rejsen. Med andre ord - **rejs dig rig...**



## Rejser med kultur, historie og fællesskab

Hos Best Travel finder du rejser til lands og til vands til spændende rejsemål i Europa. Såvel tema- som rundrejser og flodkrydstogter på Rhinen og Donau, de franske floder, Dourofloden i Portugal m.fl.

På alle rejserne deltager vores erfarne rejseledere, som kyndigt fortæller om rejsemålet og sørger for alt det praktiske undervejs. Og

du rejser med ligesindede som også er interessede i nye horisonter - ikke sjældent, opstår livslange venskaber på rejserne.

Allerede nu, er en stor del af vores rejser med afrejse i 2021, klar til bestilling. Få overblikket på vores hjemmeside på [www.besttravel.dk/2021](http://www.besttravel.dk/2021)



Solid økonomi og medlem af Rejsegarantifonden.  
Din garanti for en tryk rejse - også i krisetider.



Tlf. 70 20 98 99  
[www.besttravel.dk](http://www.besttravel.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 12. marts 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. oktober kl. 15-17.**

### Tilmelding:

#### Senest

den 24. oktober

[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

### Tirsdays:

**6. oktober – 10. november – 24. november**

Alle torsdag fra kl. 15.30-17.

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

### Tilmelding:

#### Senest

den 3. oktober – 7. oktober – 21. oktober

[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 29. september 2020 kl. 15.-17 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 24. september 2020 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

## EFTERÅR 2020

▲▲▲ NIVÅ CENTER ▲▲▲

# NIVÅ CENTER

## MIDTPUNKTET I NIVÅ

**VI GLÆDER OS TIL  
NÆSTE SPIS SAMMEN  
ARRANGEMENTI 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
Grønhandleren .....	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

MØDESTEDET

Nordea  
PENGEAUTOMAT

STENDER

NETTO



## Ny Cabaret-Vandring

Hold 1 torsdag 17. september kl. 11  
Hold 2 mandag 21. september kl. 11

Søren elsker Katinka - en cabaret-vandring gennem Nyhavn og Minefeltet med Sigfred Pedersens liv og viser.

Sigfred Pedersen, en af Danmarks største visedigtere, skænkede os forårskåde perler som Tørresnoren, Katinka og Søren Bramfris lærkesang – og så var og er han Danmarks Nyhavns-digter nummer ét.

Med cabaret-vandringen kommer viserne ud i deres rette element, nemlig til gader og gårde i Nyhavn og Minefeltet – kunstnerkvarteret om Nikolaj Kirke. Forestillingen opføres undervejs gennem byen, hvor viserne og historien om Sigfreds underholdende bohemliv folder sig ud.

**Deltagerpris: 130 kr.**

Max. 24 deltagere

Mødested ved Mindeankeret i Nyhavn 10 min. før

**Tilmeldingen kan kun ske på hjemmesiden fra 17. august kl. 9.00 til og med 7. september**

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



## Planetarium

Hold 1 onsdag 30. september kl. 11-14.30  
Hold 2 onsdag 30. september kl. 11-14.30

**Gl. Kongevej 10, 1610 København V**

Vi starter i kuppelsalen, hvor vi skal se en film om Stillehavet. Efter filmen vil vi få serveret frokost i Kerne Pavillonen med udsigt over Sankt Jørgens Sø. Frokosten består af 2 stykker smørrebrød samt enten et glas vin, en øl eller en sodavand.

Derefter kommer vi med på en eksklusiv rundvisning bag kulissen på Planetarium og i den prisvindende udstilling Made in Space, hvor engagerede og dygtige guider fortæller om vores kosmiske historie.

**Deltagerpris inkl. indgang, guide og frokost: 365 kr.**

Max. 24 pr. hold

Mødested på adressen 10 min. før

**Tilmeldingen kan kun ske på hjemmesiden fra 17. august kl. 9.00 til og med 26. august**

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



## Besøg på Oticon

Onsdag 28. oktober 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 17. august kl. 9.00 til og med 14. oktober**

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

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



**Københavns nye Museum**

Hold 1 tirsdag 24. november  
kl. 13-14

Hold 2 tirsdag 24. november  
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. rensdyrgeviret, 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 17. august kl. 9.00 til og med 2. november**

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



Foto: Egon Gade ©

**Skuespilhuset**

Torsdag 28. januar 2021 kl. 16.30

**Sankt Annæ Plads 36, 1251 København K**

Oplev Skuespilhuset, Store Scenes intime grottestemning inspireret af den italienske renesansescene og få indblik i tankerne bag bygningens arkitektur og belysning.

Kom med bag scenen, hvor kulisserne skiftes ud og bygges op, mens belysningen til aftenens forestilling justeres. Stedet hvor hårdtarbejdende sceneteknikere hver dag gør drømme til virkelighed, og Danmarks største teaterproduktioner bliver til. Bliv guidet rundt gennem husets mange prøvesale og scener og få et særligt indblik i husets kreative hverdag.

Rundvisningen tager ca. 75 minutter, men sceneteknik, der kræver akut justering, kan bevirke, at vi ikke kan gå den vante rute.

**Deltagerpris inkl. guide: 105 kr.**

Max. 29 deltagere

Mødested på adressen 10 min. før

**Tilmelding kan kun ske på hjemmesiden fra 17. august kl. 9.00 til og med 14. januar**

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

## **Kommende ture: Slentretur til Lergravene i Nivå Onsdag 2. september**

Vi mødes på Vestsiden af Nivå St. Kl. 09.35. Herfra slentrer vi en tur rundt i området med en del nye stier og trapper for at se på de forskellige ting, der er blevet lavet til dem, der vil motionere samt til børnene. Medbring selv drikke og mad. Turen er 5-6 km og gennemføres uanset vejret

**HUSK AT TJEKKE, OM DER SKAL PLADSBILLET TIL TOGET.**

**Tilmelding ikke nødvendig.**

**Yderligere oplysning hos:**

**Marianne og Leif Ryom**

**42 31 00 83**

**Mogens Juhl Christensen**

**22 81 29 06**

## **Slentretur til Marienlystskoven Onsdag 14. oktober**

Vi mødes på Nivå St. Spor 1 kl. 09.25, hvor vi tager toget 09.32 til Helsingør. Vi slentrer fra stationen, langs kajen til Kulturværftet og videre gennem Nordhavnen til det fine Marienlyst Slot, hvor der er et fint kig til Sverige og Kronborg. Vi slentrer videre højt oppe ad stisystemet langs med den stejle kystskrænt, hvor vi kommer forbi bagsiden af Feriebyen samt Konventum, hvor der er spisepause, inden det går hjemad. Herfra kan du gå over til Hellebo Park og tage bus 803 til Helsingør St. Medbring selv drikke og mad.

Turen er 5-6 km og gennemføres uanset vejret. Tilmelding ikke nødvendig.

**HUSK AT TJEKKE, OM DER SKAL PLADSBILLET TIL TOGET.**

**Yderligere oplysning hos:**

**Marianne og Leif Ryom**

**42 31 00 83**

**Mogens Juhl Christensen**

**22 81 29 06**

# Vores Aktiviteter i Ældre Sagen i Fredensborg

På grund af COVID-19 har det ikke været muligt med indendørs aktiviteter i Ældre Sagen siden den 10. marts. Hele samfundet lukkede ned den 12. marts.

Der bliver nu åbnet for de indendørs og uden-dørs aktiviteter, som tilbydes i vores forening. Du skal gå ind på hjemmesiden for at blive op-dateret.

**Efterårets og vinterens indendørs aktiviteter starter – efter den nuværende plan – først efter 1. september.**

Bestyrelsen har besluttet, at alle, der gik på Ældre Sagens hold – da vi lukkede ned – bliver tilbudt at forhåndstilmelde sig efterårets akti-

viteter. Der bliver på samme måde som sidste år udsendt et link fra de aktivitetsansvarlige, hvor det bliver muligt at tilmelde sig.

**Bestyrelsen besluttede samtidigt, at der ikke skal betales deltagergebyr for deltagelse i Ældre Sagens aktiviteter i den næste sæson - selvom det giver en mangledt indtægt på ca. kr. 120.000.**

Det gælder også nye tilmeldinger, når der bliver åbnet for tilmelding for alle medlemmer.

Der skal stadig betales for aktiviteter, hvor der er fortæring eller indkøb af materialer. Det er blandt andet dame- og herreværelset, madholdet, de kreative eller hvis, der er aktiviteter, hvor der skal købes præmier.

**Når du har tilmeldt dig på vores hjemmeside, er det vigtigt, at du er registreret med den rette e-mail- adresse.**

Det vil være gennem bookingsystemet, du vil få information om den aktivitet, som du har meldt dig til. Vi kan hurtigt kommunikere gennem bookingsystemet. Der er særligt vigtigt i denne sæson, da ikke alle vores frivillige er trygge ved at starte hold op.

**Derfor kan det være, at netop det hold, som du har meldt dig på, først åbner senere på året eller måske først til næste år – eller når der er en COVID-vaccine til rådighed.**

**Det vil alt sammen fremgå af tilmeldingen.**

**HUSK:** Det er kun medlemmer, der kan deltage i vores aktiviteter.

**Erling Vraa**  
Formand

## Humblebæk Dagcenter



### STEDET FOR AKTIVE PENSIONISTER

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

Vi bor Ida Tesdorfsvej 2, 3050 Humlebæk.

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

Mere information på tlf. 72562829 eller på

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

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

# Aktiviteter

Ældre Sagen Fredensborg Kommune efterår 2020

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

**Tirsdag den  
8. september 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

## Danske Lægers Vaccinations Service

Torsdag d. 1. oktober kl. 09.30, Foreningshuset, Nørredamsvej 16, 3480 Fredensborg.

Fredag d. 2. oktober kl. 09.30 Humlebæk Dagcenter, Ida Tesdorfsvej 2, 3050 Humlebæk.

Mandag d. 12. oktober kl. 09-11, Sundhedscenter Egelunden, Egedalsvænge 17, 2980 Kokkedal.

Mandag d. 12. oktober kl. 12.30-15, Sundhedscenter Mergeltoften, Mergeltoften 8, 2990 Nivå.

Fredag d. 16. oktober kl. 15-17.30, Foreningshuset, Nørredamsvej 16, 3480 Fredensborg.

### 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**

Benediktehemmet, Fredensborg  
ElseMariehemmet, Humlebæk

**Tirsdag kl. 10-12**

Egelunden, Kokkedal

**Onsdag kl. 10-12**

Benediktehemmet, 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**

## Aktivitetscenteret Egelunden



Kære pensionister, førtidspensionister og efterlønsmodtagere.  
Styrk dit sociale netværk, med daglige aktiviteter,  
ture og gode oplevelser....  
Vi ses i aktiviteten på Egelunden.

**Åbent hverdage 9.00 - 15.00**

**Egedalsvænge 17 • 2980 Kokkedal  
tlf. 72 56 58 86**



## 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?

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, visitorator, hjemmeplejen eller ringe/skrive direkte til os.

**Kontaktperson**

**Kirsten Vedum**

**30 54 54 51**

**kirsten.vedum@gmail.com**

**Humlebæk**

**Arne Jappe**

**40 72 01 49**

**ajappe@image.dk**

**Kokkedal - Nivå**

**Bjarne Strandberg-Hansen**

**21 29 14 02**

**bjaka@os.dk**

**Fredensborg**

**Bjørn Svejstrupe**

**28 82 07 23**

**bjoernsvejstrup@gmail.com**

## Herreværelset

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.

Vi mødes alle fredage i lige uger fra kl. 11-14. i Egedal Byens Hus, Egedalsvej 2, 2980 Kokkedal

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)



**Niverøddyrreklínik**

DEN BEDSTE BEHANDLING AF DIT KÆLEDYR

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

Niverød Kongevej 5B | 2990 Nivå

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

### 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**

### Kaffe-mik

**Egelunden, cafeen**

**Egedalsvænge 17, Kokkedal**

**4. onsdag i hver måned kl. 14.30**

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

**Birthe Foder**

**49 14 49 16**

**b.foder@ny-post.dk**

### Kørestolsskubber

Har du som kørestolsbruger lyst til at få besøg af en frivillig fx en gang om ugen, så du kan komme en tur ud i frisk luft? Du bestemmer selv, om det skal være en tur ud i naturen, fx til en nærliggende park eller eng eller til kysten, eller måske vil du hellere til et indkøbscenter? Du bestemmer, men turens længde afhænger også af kørestolsskubberens kræfter.

Er det noget for dig, så henvend dig til kontaktpersonen.

**Ingrid Prehn**

**20 10 19 40**

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

### Motionsven

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

**Ingrid Prehn**

**20 10 19 40**

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

### 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 demensflaster/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**



# Øresundshjemmets Cafe

har åben dagligt for pensionister.

**Åbningstid**

**12.30 – 13.30**

**72 56 31 50**

## 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 selvhjulpnen 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**

**knudbpd@gmail.com**

**Inge Vesterby**

**27 14 63 34**

**inge.vesterby@hotmail.com**

### Gymnastik Nivå

Karsemosegård, Møllevvej

**Tirsdage kl. 9.30-11.30**

START-TIDSPUNKT IKKE FASTLAGT

Sjov og hyggelig motionsgymnastik til rytmisk musik.

**Käte Olsen**

**22 55 44 15**

**pilevangsk@mail.dk**

**Torsdage kl. 9.30-11.30**

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

**Birgit Frank-Nielsen**

**49 14 76 59**

**bfranknielsen@gmail.com**

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

**Torsdag 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)

## 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. 13.00-16.30**

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**

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

Fredag 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. Tysk er et krav.

1. mandag i måneden kl. 13-16

Herzlich willkommen.

**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 12.15-13-15

Konversation

**Karin Sahlertz**

26 14 21 38

karinsahlertz@hotmail.com

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

**AUTOREPARATION**



**autonom aps**

Automester



- 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

# Lindehuset

For pensionister / førtidspensionister og efterlønsmodtagere  
Mandag til torsdag 9 -16 • Fredag 9 -15



Jernbanegade 28 b • Fredensborg

tlf: 72 56 27 64

mail: mhp@fredensborg.dk

www.fredensborg.dk/borger/senior-og-pension/dagtilbud

## Blomsterbinding

Nivå Skole Syd, Formningslokalet  
Niverødvej 38

**Mandag i ulige uger kl. 15-17.30**

Emneplan for sæsonen udfærdiges.  
En rigtig hyggelig og kreativ hobby.  
Medbring selv materialer.

**Der er venteliste**

**Kåte Olsen**

**22 55 44 15**

**pilevangsk@mail.dk**

**START TIDSPUNKT  
UDSAT  
INDTIL VIDERE !**

## De kreative

**Første onsdag om måneden kl. 13.00-16.00**

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. Med-  
bring 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**

## Humblebæk Nørkleklub

Strik til Røde Kors

Humblebæk Dagcenter

Ida Tesdorpsvej 2, Humlebæk.

**4. onsdag i hver måned kl. 14-16**

Du bestemmer selv, om du vil strikke firkanter  
til tæpper eller børnetøj efter enkle opskrifter.  
Vi leverer materialerne og modtager gerne garn  
eller et påbegyndt strikkesøj, 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 strikkesøj,  
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**

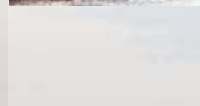
*Når mad er mere  
end blot et måltid*

Se vores åbningstider på:  
**www.trekosten.dk**

**4914 0555**

Restaurant Trekosten

Nivå Strandpark 29  
**www.trekosten.dk**





### 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**

### Slægtsforskning

Egedal Byens Hus, Egedalsvej 2, Kokkedal

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

Forudsætning for deltagelse er kendskab til søgninger i de mest elementære arkivalier, da kurset er baseret på hjælp til selvhjælp kursisterne imellem. Kursusleder vil vejlede i nødvendigt omfang, da der ikke vil være direkte undervisning. Der vil enkelte gange være indlæg fra erfarne gæste”lærere”.

Der vil blive lagt stor vægt på tydning af gotiske håndskrifter.

**Ove G. Kristensen**

**49 14 40 65/30 60 39 70**

**ogkriste@outlook.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**

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

**www.aeldresagen.dk/fredensborg**







ure • guld • sølv

**Hejelund**

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 Kontakt til Seniorrådet 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>49 19 00 59</b> jorgen@fredensborg-aeldresag.dk</p>	Forebyggelsesrådet Ældre- og Sund- hedspolitisk udvalg	 <p><b>Kasserer</b> Henrik Nielsen <b>49 14 68 04</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  
14. 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 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.

## 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*

Motion i vand, yoga, Tai Chi og Qi Gong er blot nogle af de mange motionshold, du kan gå til i LOF.

Læs mere og tilmeld dig på [www.LOFkurser.dk](http://www.LOFkurser.dk)

## FARVERIGE EFTERÅR 2020



Lær et nyt sprog eller genopfrisk et gammelt.

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



Kom i godt humør og lær at synge eller spille et instrument

Det er aldrig for sent at lære at synge eller spille et instrument. Se alle vores musikhold på [LOFkurser.dk](http://LOFkurser.dk), hvor du også kan tilmelde dig.



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

3/9 kl. 13.30 / holdnr. 13275  
19/9 kl. 15.00 / holdnr. 13277  
24/10 kl. 15.00 / holdnr. 13278

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)

