

Ældre Sagen

1. HALVÅR 2020



Forsidefotos Bent Kallermose



FREDENSBORG KOMMUNE

Slentre- og vandreture

Første tur den 11. september gik til Rusland og Tegners skulptur park i Dronningmølle, hvor vi nød vores medbragte kaffe, mens vi kunne se på de mange skulpturer. Der var ikke lige siddeplads til alle, da vi var 32 deltager. Så gik turen videre ud i Rusland, hvor vi skulle nyde lyngen. Desværre var den afblomstret, men vi fik set enebærbuske og varieret skov. En smuk tur med godt vejr.

Anden tur gik til Fredtoften og Stasevang Skov, hvor vi var 12 deltagere. Vi gik ind igennem Fredtoften, hvor vi så på nogle, der spillede frisbee golf. Vi fik også forklaret lidt om banen, samt at der var 3 start steder på hver kurv. Derfra gik vi ind i Stasevang Skov, hvor vi så på langdysser og runddysser. Bagefter spiste vi vores medbragte mad ved bålpladsen på Fredtoften. Turene var planlagt af Mogens Juhl Christensen samt Marianne og Leif Ryom.



Fotos: Bent Kallemose



Kommende ture :

Slentretur til Krogerup onsdag den 29. april

Vi mødes på Humlebæk station Vest, kl. 09.50 med afgang fra Kokkedal St. kl. 09.38 og fra Nivå St. kl. 09.41. Herfra slentrer vi mod Krogerup Højskole, hvor vi vil drikke vores medbragte kaffe, te eller andet. Vi går forbi Humlebæk Gl. Kro, gennem Babylone Skoven, tilbage langs Øresundskysten, gennem Humlebæk kirkegård, forbi Louisiana Musset frem til udsigts punktet ved Amalievej, hvor vi spiser den medbragte frokost, inden vi returnerer til Humlebæk St. PS: Der tages forbehold for togtider. Du opfordres til at se på hjemmesiden for evt. ændringer.

Vi gennemfører turen uanset vejret. Tilmelding ikke nødvendig.

Yderligere oplysninger hos:

Marianne og Leif Ryom

42 31 00 83

Leif.ryom@gmail.com

Mogens Juhl Christensen

22 81 29 06

Solvej 18@mail.tele.dk

Slentretur til Jægersborg Dyrehave onsdag den 27. maj

Vi mødes på Nivå St. spor 3 kl. 09.30 med afgang fra Humlebæk St. kl. 09.23 med skift i Nivå hvor vi kører fra 09.37, Kokkedal St. 09.40 er på Skodsborg St 09.51 hvor vi finder et sted at drikke vores medbragte kaffe eller hvad du har med. Herefter slentre vi mod hvidtjørnesletten og håber de er i blomst. Under vejs finder vi et sted at spise vores medbragte frokost og går videre til Klampenborg St. hvor vi tager toget retur.

PS: Der tages forbehold for togtider. Du opfordres til at se på hjemmesiden for evt. ændringer.

Vi gennemfører turen uanset vejret. Tilmelding ikke nødvendig.

Yderligere oplysninger hos:

Marianne og Leif Ryom

42 31 00 83

Leif.ryom@gmail.com

Mogens Juhl Christensen

22 81 29 06

Solvej 18@mail.tele.dk

Så er vi næsten gennem lydmuren

Vi er nu mere end 7.500 medlemmer og har stadig omkring 400 frivillige



Formanden har ordet
Erling Vraa

De frivillige blev fejret ved vores frivilligfest, der traditionen tro blev holdt på Karlebo Kro. Der deltog 187 frivillige, og formanden bød velkommen. Tommy Krabbe indledte med et indlæg om at bevare ildsjælen blandt de frivillige. Et super indlæg, der gav stof til eftertanke. Det handlede i den grad om fællesskaber, som alle vores medlemmer er en del af, men i den grad også om det fællesskab de frivillige har indbyrdes.

Stor tak til de frivillige for den kæmpe indsats de yder. Det være sig alle de socialhumanitære, der sørger for de svageste i vores kommune, men også alle de frivillige, der sørger for, at vores aktiviteter kører.

Vi har i alt godt 39.000 personer til vores aktiviteter og arrangementer om året, og det er stigende, da interessen er blevet større for at deltage i vores aktiviteter.

Vi søsatte en ny måde at tilmelde sig aktiviteter og arrangementer på i forbindelse med sæsonstarten.

Vores **digitale bookingsystem** har bestået sin prøve. Det er et godt system, hvor man tilmelder sig på vores hjemmeside. Vi var klar på de fire dagcentre, da bookingsystemet blev indført, for at hjælpe de medlemmer, der ikke er IT sikre og for således at sikre, at det var muligt for dem at tilmelde sig ved vores hjælp.

Den digitale tilmelding startede 7. august, og allerede den dag var der næsten 1.000, der tilmeldte sig. Alle, der tidligere havde deltaget i en bestemt aktivitet, havde fået et link med mulighed for tilmelde sig denne aktivitet inden 7. august.

Vi har indgået en **samarbejdsaftale med Nivaagaard Malerisamling** om forskellige aktiviteter, blandt andet rundvisninger og



”Spis Sammen”. Alle arrangementer slutter med kaffe og kage, kaffe og ostemad eller dagens ret. Se inde i bladet om de tilbud vi har på Nivaagaard Malerisamling.

Som noget nyt havde vi en **koncert** med Sussi og Leo. Det arrangerede vi i samarbejde med Fredensborg Kommune, hvor kulturudvalget havde bevilliget kr. 9.000 i tilskud til koncerten. Det betød, at vi kunne udbyde billetterne til en yderst favorabel pris, og de blev revet væk. Tak til Fredensborg Kommune. Jeg håber, at vi i 2020 kan tilbyde flere koncerter.

Vi gennemfører igen i 2020 **”Spis Sammen”** arrangementer forskellige steder i kommunen. Du kan læse mere om disse arrangementer inde i bladet. Som noget nyt, er det ene ”Spis Sammen” arrangement med et datingkursus.

Vi har i 2020 fået tildelt **§18 midler** fra Fredensborg Kommune på kr. 90.000 til vores socialhumanitære aktiviteter. Det er kr. 20.000 mindre end i 2019, men vi håber, at det er til-

strækkeligt til at gennemføre alle de aktiviteter, som vi har indenfor området.

Jeg vil gerne takke Fredensborg Kommune for det gode samarbejde. Vi er med i Ældre- og Sundhedspolitisk udvalg, hvor der holdes ca. fire møder årligt. Se tekst inden i bladet. Vi er med i en arbejdsgruppe om Generationernes Hus i Nivå og en arbejdsgruppe om Skovgården, kommunens nye plejecenter i Humlebæk. Vi bliver også indbudt ad hoc i andre sammenhæng.

Tak til vores borgmester, Thomas Lykke Pedersen, der altid stiller op, når han bliver spurgt. Endelig vil jeg sige tak til alle de frivillige, der gør det muligt, at gøre noget for dem, der har det sværest i vores samfund. Tak til vores annoncører, der gør det muligt at tilvejebringe dette blad, og tak til alle de frivillige, der bringer det ud. Uden dem havde vi ikke noget blad, da det vil koste ca. kr. 148.000 i porto at udsende det med Post Nord.

Fredensborg Kommunes budget 2020-2023

Det lover godt, men Ældre Sagen følger nøje udviklingen på ældreområdet

Godt hjulpet af en god kassebeholdning i kommunen og flere gode tilskudspuljer fra staten, gik det hurtigt for de 26 af vore 27 byrådsmedlemmer at indgå et budgetforlig. Dog skulle den nye regering og Kommunernes Landsforening først lige ordne de overordnede retningslinjer med hensyn til serviceramme og anlægsloft; men den 6. oktober var budgettet på plads.

Byrådet har især prioriteret velfærd for de ældste, de yngste og de svageste medborgere. Dette kan vi aktive i Ældre Sagen tilslutte os. Vi udgør flertallet af de ældre, men vi føler os ikke som de ældste. Der er ca. 12.000 borgere, som er mere end 60 år, bosat her i kommunen. Ældre Sagen har godt. 7.500 medlemmer i Fredensborg Kommune.

Bestyrelsen i Ældre Sagen glæder sig især over, at der frem mod 2024 investeres yderligere knap 100 mio. kr. til nye anlæg samt infrastruktur, bl.a. til nye sundhedshuse i Humlebæk og Fredensborg samt Generationernes Hus i Nivå bymidte med skole, sundhedshus, svømmehal og bibliotek/kulturhus. Sidstnævnte kan om muligt stå klar i 2025. Spændende bliver det, om der i fremtiden også bliver et sundhedshus i Kokkedal. En stolt fornemmelse for borgerne er det også, at Borgmesteren m.fl. nu lover kommunen gældfri ultimo 2024.

På ældreområdet ser vi frem til det lovede budgetløft med bl.a. en ny demografimodel (13 mio. kr. i 2020 og 47 mio. over perioden) samt en yderligere 1 million kr. årligt til flere

hjemmesygeplejersker. Endvidere er der via budgetforliget enighed om, at midler fra værdighedspuljen og til bekæmpelse af bl.a. ensomhed på i alt ca. 9 mio. kr. årligt fastholdes på ældreområdet.

Ældre Sagen forventer, at den såkaldte "Klippekortsordning" for beboere på vore plejecentre videreføres i fuldt omfang. De af jer, som har internet, kan læse flere detaljer om budgettet ved at logge ind på Kommunens hjemmeside og søge på Budgetforlig.

I Ældre Sagen følger vi nøje borgernes behov og kommunens tilbud på plejecenterboliger. Der er nemlig venteliste på disse boliger, også efter åbning i 2020 af det nye plejecenter Skovgården i Humlebæk. Næste plejecenter åbner måske ultimo 2024 i forbindelse med Generationernes Hus i Nivå.

Det skal være trygt at kunne gå til egen læge tæt på egen bopæl, og det skal være trygt at kunne tilbyde vores ældste en bolig i et "lokalt plejecenter".

Michael Huusom

Næstformand

Hørsholm Begravelsesforretning

et mindeværdigt sidste farvel

Vi er altid at træffe på telefon 45 86 02 49

info@bedemandforretning.com

Vi hjælper med at udfylde folderen

"Min sidste vilje" uden beregning.

Kontakt os gerne for et uforpligtende møde.



Vi er medlem af brancheorganisationen Danske Bedemænd



Usserød Kongevej 40B, 2970 Hørsholm

Epilepsi i Nordsjælland

Netværkscafé for epilepsi
berørte borgere

Humlebæk dagcenter lørdag
i ulige uger kl. 14-16

Thorkild W Føns

23 20 44 86

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



Kongeparken begynder at tage form

Tekst: Niels Mehnke
Fotos: Kongeparken

Ombygningen af de tidligere Menu-bygninger på Kongevejen i Fredensborg skrider planmæssigt frem, så de første beboere kan flytte ind til april.

Interessen for det største seniorbofællesskab i Fredensborg Kommune nogensinde har været overvældende for selskabet, der står bag projektet. Mange hundrede interesserede har lagt vejen forbi vores prøvelejlighed i de sidste måneder fortæller direktør Christian Lund Hansen til Ældre Sagens redaktion.

Lejlighederne i første sektion indrettes i de eksisterende bygninger. De bliver i to plan med et areal på mellem 105 og 168 kvm. i de arkitektonisk roste bygninger, som Armada Shipping i sin tid lod opføre. Bygningerne er totalrenoveret med gulvvarme, isolering, køkken og 2 badeværelser, nye døre og vinduer mv.

De 16 lejligheds størrelse afspejler sig naturligvis i huslejen, som ikke ligger i den ende, hvor de fleste pensionister kan være med. Det har imidlertid ikke afspejlet sig i udlejningen. Ved redaktionens afslutning

var der kun et lejemål tilbage, hvilket naturligvis glæder bygherren, som allerede nu arbejder på fuld kraft for at realisere 2. etape.

Vi har lyttet meget til de mange besøgte seniorer, som har efterspurgt mindre og billigere boliger. Etape 2 bliver derfor et miks af boliger på 65, 85 og 100 kvm. Det er de størrelser, der er mest efterspurgt, og lejepriserne forventes i niveauet fra ca. 7500kr/mdr.

Inden byggeriet kan gå i gang skal der laves en ny lokalplan for området. Vi har allerede holdt de indledende møder med kommunens medarbejdere, hvor vi har forelagt vores planer/tegninger for etape 2, som efter planen skal rumme ca. 54 boliger. Det er vort håb, at lokalplanen kan ligge klar til sommer, så vi kan gå i gang med at lave kontrakter med entreprenører, og sætte byggeriet i gang. Det vil være optimalt, hvis beboerne kan flytte ind i sommeren 2021, slutter Christian Lund Hansen.

Fordele i GF Forsikring

Del i overskuddet på alle dine forsikringer.

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

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

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

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

VI HJÆLPER DIG MED AT SKIFTE TIL GF FORSIKRING

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

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

GF Nordsjælland / Storkøbenhavn • www.gf-kbh.dk • Tlf. 38 770 770

Frederiksværksgade 7A • 3400 Hillerød

Vi tager forbehold for fejl eller mangelfuld information. Indholdet er alene vejledende og kan ikke erstatte den professionelle rådgivning, som du kan få ved at kontakte os. Du kan finde betingelserne for vores produkter på hjemmesiden. De særlige fordele og dækninger kan du som medlem af Ældre Sagen få ved at blive tilmeldt Ældre Sagens gruppe i GF Forsikring, dette vil fremgå af policen.

GF Nordsjælland / Storkøbenhavn tilbyder forsikringer via GF Forsikring a/s, som er et dansk forsikringselskab omfattet af Garantifonden for skadesforsikringselskaber.



*Overskud
til hinanden*

Bliv Cykelpilot

Har du lyst til lettere motion, og vil du samtidig gerne give ældre medborgere på et af kommunens plejecentre en god oplevelse i den friske luft, så bliv cykelpilot.

Alle kommunens plejecentre har én eller flere såkaldte parallelcykler. Det er 3-hjulede el-cykler, hvor fører og passager sidder ved siden af hinanden med hver sit sæt pedaler og gear. Her får I begge motion. Enkelte centre har også en rickshaw el-cykel med plads til 2 passagerer, som du derfor kan give en rigtig hygge tur.

Det stiller ikke specielle krav til kondition, og du bestemmer selv, hvor tit du har lyst. Du får naturligvis en grundig introduktion til cyklerne med prøveture, før du beslutter, om det er noget for dig. Tidspunkterne for cykling på de enkelte centre fremgår af nedenstående oversigt med forbehold for mindre ændringer.



Familiefoto tilbud

**KUN 995,- kr. (du sparer 1195,-) for optagelse
incl. 30x40 forstørrelse i flot ramme**

*Klip annoncen ud - ring til familien og fotografen - og vi
fotograferer overalt i Fredensborg Kommune uden tillæg*

Familiefoto er det nye sort

Tidsbestilling på 21602991 - tilbud gælder til 20.10.2020

Peter Dahlerup
FOTOGRAFI
www.dahlerup.dk

**Kontakt gerne undertegnede for
yderligere information**

Ib S. Mørch

61 26 21 57

Elseogib.moerch@gmail.com

Mandag kl. 10-12

Benediktehjemmet, Fredensborg

Else Mariehjemmet, Humlebæk

Tirsdag kl. 10-12

Egelunden, Kokkedal

Onsdag kl. 10-12

Benediktehjemmet, Fredensborg

Plejecenter Lystholm, Fredensborg

Øresundshjemmet, Humlebæk

Fredag kl. 9-12

Mergeltoften, Nivå

TELEFONI SKRÆDDERSYET TIL SENIORER



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



ABONNEMENTER: FASTNET

MEST FOR PENGENE FASTNET MED FRI TALE

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

189,- PR. MD.

ABONNEMENTER: MOBIL



MOBIL 3 TIMER

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

39,- PR. MD.

MEST POPULÆRE MOBIL 5 TIMER

Tale 5 timer
SMS/MMS Fri
Data 1 GB

69,- PR. MD.

MOBIL FRI TALE + 5GB

Tale Fri
SMS/MMS Fri
Data 5 GB

99,- PR. MD.

Fastnet.nu

– Fastnet, mobil & bredbånd



Ældre Sagen i Fredensborg Kommune indbyder hermed til "Spis Sammen"

Traditionen tro, vil der igen i uge 17 blive afholdt "spis sammen" arrangementer.

Den 21. april 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 23. april 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,-

Den 24. april 2020 kl. 17 – 19 byder vi på et "spis Sammen" arrangement, på Nivågaard Malerisamling.

Her vil en præst invitere til åben dialog om det muntre værk "Hjemturen fra Kermessen" malet af den hollandske Pieter Brueghel omkring 1620. Selvom maleriet har præcist 400 år bag sig, har motivet med sine feststemte bønder en særlig plads hos mange.

En opløftet stemning, en illustrators satiriske streg, kirkens og andre autoriteters rolle gennem 400 år er blot forslag til emner, vi alle kan tale med om. Maleriet er et af Malerisamlingens hovedværker i den faste samling af renaissance, barok- og guldalderkunst. Arrangementet tager afsæt i Ældre Sagens tema-uge "Spis Sammen", hvor dialogen fortsætter over et måltid mad. Museumscafeen serverer dagens ret inkl. et glas vin, en fadøl eller en sodavand samt kaffe og efterret. Pris per person for hele arrangementet kr. 150. Deltagelse giver adgang til hele museet frem til kl. 20.

Til alle tre arrangementer er tilmelding nødvendig.

Det gør du på aeldresagen.dk/fredensborg, find det arrangement du vil deltage i og betal. Husk at printe din billet.



Fotos: Niels Mehnke

Lørdag den 2. maj 2020 kl. 12 – 14 indbyder Nivå Centerforening i samarbejde med Ældre Sagens Madhold For Finere Mænd "Spis Sammen" arrangement i Nivå Center.

Det er gratis at deltage: Der bliver serveret tre slags kød, salater og flutes, og du skal ikke tilmelde dig. Du kan købe øl, vin og vand på stedet til yderst venlige priser.

Ældre Sagen i Fredensborg tilbyder i foråret 2020 i samarbejde med Nivaagaards Malerisamling



Filmvisning: Tirsdag den
18. februar kl. 10 – 12.45

Vi starter besøget med Hans Scherfigs klassiker "Den forsvundne fuldmægtig" med Ove Sprogøe i hovedrollen som den pæne embedsmand, der får mulighed for at fingere sit eget selvmord, og således begynde en friere tilværelse under ny identitet. Det er dog ikke så let, som han troede. Politiet finder ham, men tilværelsen i fængslet viser sig at være den tilværelse, det borgerlige uddannelsessystem bedst har forberedt ham på.

Filmen vises i anledning af museets aktuelle særudstilling med vores alle sammens Hans Scherfig. Efter filmen kan deltagere på egen hånd opleve Scherfigs mange folkekære billeder af elefanter, giraffer og aber i deres naturlige omgivelser, der altid indgår i en større fortælling. Maleren og forfatteren Hans Scherfig så aldrig selv hverken jungle eller savanne, men globetrotterlængslen skinner igennem i de mange malerier og ikke mindst dagens film, baseret på Scherfigs roman. Efter filmen serveres kaffe og en ostemad.

Pris 80,- inkluderer film, kaffe, en ostemad og adgang til udstillinger.

Omvisning i særudstillingen "Hans Scherfig, Myter og drømme"
Torsdag den 26. marts 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 'Hjemturen fra Kermessen' samt fællesspisning
Fredag den 24. april kl. 17-19

En præst inviterer til åben dialog om det muntre værk "Hjemturen fra Kermessen" malet af den hollandske Pieter Brueghel omkring 1620. Selvom maleriet har præcist 400 år bag sig, har motivet med sine feststemte bønder en særlig plads hos mange. En opløftet stemning, en illustrators satiriske streg, kirkens og andre autoriteters rolle gennem 400 år er blot forslag til emner, vi alle kan tale med om. Maleriet er et af Malerisamlingens hovedværker i den faste samling af renaissance, barok- og guldalderkunst. Arrangementet tager afsæt i Ældre Sagens tema-uge "Spis sammen", hvor dialogen fortsætter over et måltid mad.

Museumscafeen serverer dagens ret inkl. et gl. vin, en fadøl eller en sodavand" samt kaffe og efterret. Deltagelse giver adgang til hele museet frem til kl. 20.

Husk at give Jeres oplysninger til Sekretariatsgruppen

- Når I ændrer mailadressen eller får en ny mailadresse oprettet. Flere par får oprettet hver sin mailadresse.
- Hvis I sletter et telefonnummer f.eks. fastnetnummer eller får nye telefonnumre.
- Hvis I flytter, Ældre Sagen i Snorregade får automatisk adresseændringen fra borgerservice, men ændringerne når ikke frem til Ældre Sagen Fredensborg, og det gælder også alle andre ændringer I får rettet i Snorregade.
- Når I som medlemmer tilmelder Jer til en aktivitet eller et arrangement i det nye bookingsystem, skal Ældre Sagen Snorregade kende jeres fødselsdato, for at reservationen til aktivitet og arrangement kan gennemføres. I kan selv gøre det ved at bruge Ældre Sagens hjemmeside Medlems-service og rette dine oplysninger dér eller ringe til Ældre Sagen på tlf. 33 96 86 89. I kan også sende en mail til Sekretariatsgruppen, der så vil foretage rettelsen. HUSK kun fødselsdag, IKKE cpr-nr.

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

Når I skriver til Sekretariatsgruppen (allan@fredensborg-aeldresag.dk) bedes I meget gerne oplyse medlemsnummer, for så er det den rette persons oplysninger der bliver rettet. Som det sidste vil jeg bede jer om, når I som bestyrelsesmedlem/aktivitetsleder/kontaktperson sender en mail til flere personer samtidigt, at sende den som Bcc., så medlemmers mailadresser ikke oplyses til alle. Det er faktisk et krav i persondataforordningen som Ældre Sagen skal overholde – det er Snorregade der får bødeforlægget, hvis vi dummer os.
allan@fredensborg-aeldresag.dk

Kun for Ældre Sagen hos THIELE

10% rabat - også på tilbud

Hos Thiele får du altid 10% rabat - også på tilbud

Flerstyrkebriller med gratis læsebrille

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

Mobil brilleservice

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

Flerstyrkelinser til specialpris

Specialpris på deltidsbrug af flerstyrkekontaktlinser

Mulighed for screening af aldersbetingede øjensygdomme

Speciel seniorsynsprøve kr. 0,-

Se mere på seniorsyn.dk et samarbejde med Ældre Sagen

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



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

THIELE

HOVEDGADEN 24 · HØRSOLM · Tlf. 45 86 27 24

Ældre- og Sundhedspolitisk Udvalg, hvad er det?

ÆSU behandler ikke enkeltsager, men kontakt os alligevel

Som læser af dette blad er du bekendt med mange af de aktiviteter, som vores lokalafdeling tilbyder medlemmerne. For de fleste af disse aktiviteter har et frivilligt medlem tilbudt at være "tovholder" og ofte tilmed instruktør for aktiviteten (f.eks. gymnastik, boldspil, kreative fag, social-humanitær hjælp og meget andet).

Et andet frivilligt arbejde, du nok ikke kender ret meget til, udføres af lokalafdelingens Ældre-Sundhedspolitisk Udvalg (forkortet ÆSU). Et sådant udvalg findes også i Ældre Sagens lokalafdelinger i andre kommuner. Her i kommunen er vi fem medlemmer fra Ældre Sagen, som fire gange om året mødes med Ældrechefen i kommunen. Han hedder Hans Bækvang og er Centerchef for Ældre og Omsorg.

Dette "Center" (afdeling i kommunen) har ansvar for træning, rehabilitering og patientrettet forebyggelse, hjælpemidler og boligændringer. Derudover varetages funktioner i forbindelse med sundhedsaftaler, aktivitetsbestemt medfinansiering af regionale sundhedsydelser og vederlagsfri fysioterapi. Under centeret hører Pleje- og Aktivitetscentre, Træning og Rehabilitering, Hjemmeplejen, Visitation og Hjælpemidler, dagcentre og demenscafe.

Vi fem ÆSU-medlemmer følger (efter bedste evne) med i regeringens, Region Hovedstaden og kommunernes aktiviteter, love, bekendtgørelser, forslag osv. Især følger vi med i Fredensborg Kommunes "ældre-budget" og de konsekvenser, som "økonomiske justeringer" medfører ... (det kommunalt udtryk herfor er "økonomiske udfordringer").

Som eksempel på emner fra vores møde den 12. november kan kort nævnes:

Status plejecentre og hjemmeplejen:

Ventelister, ventetider, personalesituation, sygestatistik, rekruttering (der er en del "udfordringer").

Budgetforligets (2020-2023) betydning for ældrebefolkningen: Dette budget har ikke medført (nævneværdige) besparelser for Ældre Sagens målgruppe.

Behandling af enkeltsager fra borgere:

ÆSU-medlemmerne er underlagt den almindelige lov om tavshedspligt, og vi behandler ikke enkeltsager på mødet med Ældrechefen. Men ... skulle du opleve en situation, hvor du føler dig uretmæssigt behandlet af kommunen (inden for et af de ovennævnte Ældre og Omsorg områder), må du meget gerne kontakte ÆSU (se navne nedenfor).

Skulle man opleve en situation, hvor en anden person måske har brug for bedre omsorg, er man "etisk" forpligtiget til at gøre noget. Du

skal dog huske specifikt at anmode personen om skriftligt samtykke til at kontakte kommunen.

Du er også velkommen til at kontakte et ÆSU-medlem.

Andre emner er også med på vore møder, men en gennemgang vil optage for meget plads i dette blad.

Medlemmer af Ældre Sagens lokale Ældre-Sundhedspolitiske Udvalg er:

Ingrid Prehn, Agnes Castella, Jørgen Simonsen, Henrik Nielsen (referent), Michael Huusom (formand). Tag en snak med dem eller kontakt evt. Michael på michael@huusom.dk eller tlf.: 61 66 26 09, og jeg vil formidle din henvendelse.

Michael Huusom Næstformand

HUMLEBÆK SPORT

Vi forhandler alt inden for
Badminton • Håndbold
Tennis • Aerobic

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

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

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



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 som +65 årig

- ✓ Ny afdeling med Styrke- og Konditionstræning, alle dage kl. 00:00-24:00
- ✓ Nye Matrix Spinning cykler
- ✓ Nye Reformer™ bænke
- ✓ Lyse og rene rammer
- ✓ Gratis introduktion og træningsopfølgning
- ✓ Veluddannet personale
- ✓ Professionelle instruktører
- ✓ +45 ugentlige hold
- ✓ Gratis café og gratis wi-fi
- ✓ Central beliggenhed, tæt på station og bus og altid gratis parkering
- ✓ Niveaufri adgang

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



God stemning og særlige Motionshold for Seniorer, alle dage i Holdplanen



Opfriskningskursus for erfarne bilister?

Mange af læserne kan huske den afholdte "Trafikcafé for Ældre", som Ældre Sagen i samarbejde med Kommunen gennemførte den 11. september i Rådhusets Kælder. Den aften var 140 personer mødt frem og blandt dem var der ca. 30, som viste interesse for et opfrisknings-kørekursus. I alt har ca. 50 personer vist interesse, og de er skrevet på en liste.

I skrivende stund (1. december 2019) er der desværre ikke nye informationer om kurset. På trods af en almen aftale/kontrakt med Ældre Sagen har gentagne anmodninger til Dansk Kørelærer-Union, fra både Ældre Sagens hovedkvarter i København, og fra undertegnede, ikke givet resultat. Vi arbejder fortsat på en specifik aftale omkring dette kursus gældende for Ældre Sagen i Fredensborg Kommune.

De der er skrevet på min liste, vil få besked (mail eller telefon), når der er "godt" nyt i sagen. Vores nyhedsbrev vil også reflektere status på kurset. I mellemtiden kør forsigtigt.

Venlig hilsen Michael Huusom, Næstformand

Ballroom Fitness™ i Humlebæk

Tidspunkt: Torsdage kl. 16.15 – 17.15.

8 ugers forløb med opstart 24. oktober.

Pris: 400 kr. pr. person og 740 kr. pr. par for 8 lektioner med dans én gang om ugen.

Danseinstruktør: Majken Feldballe Franck.

Adresse: Letsmove, Humlebæk Center 26, 3050 Humlebæk (mellem Irma, Brugsen og Apoteket) tæt på station og med masser af P-pladser, let adgangsforhold og praktisk indretning.

Kontakt- og tilmeldingsoplysninger: Letsmove's reception, 49 200 330 eller reception@letsmove.dk. Forløbet kan også købes via webshoppen på www.letsmove.dk

Bemærkninger: Alle er velkomne – med eller uden partner – og med lidt, meget eller ingen danseerfaring.

Spis med og gør en forskel

Bliv frivillig spiseven på Plejecenteret Benediktehjemmet i Fredensborg.

Benediktehjemmet samarbejder med Ældre Sagen om frivillige Spisevenner.

Som frivillig spiseven spiser du sammen med en eller flere beboere.

Din opgave er at være nærværende, og at hjælpe med at holde samtalen i gang under måltidet. Du spiser med til frokost, og du betaler ikke for maden.

Du vil som gæst ved måltidet være et frisk pust i beboernes hverdag. Der vil være personale til stede, som står for det professionelle sundheds- og omsorgsarbejde.

Som frivillig er du dækket af Ældre Sagens forsikring. Du behøver ikke at være medlem af Ældre Sagen for at være frivillig.



Arkivfoto

To lytter bedre end en!

Bisidderen stiller op, når du, eller en du kender, skal til møde med kommunen, hospitalet, lægen eller plejehjemmet. Bisidderen er en person med livserfaring og kan bidrage til tryghed ved mødet med kommunen, lægen eller på sygehuset. Bisidderen har tavshedspligt. Inden mødet gennemdrøfter du din situation med bisidderen og bliver bedre forberedt til mødet. Bisidderen kan hjælpe med at fremskaffe nødvendige dokumenter, skrive breve eller sørge for en ansøgning.

Ved selve mødet er bisidderen med. Bisidderen lytter og tager notater og kan hjælpe med at huske, hvad der skal spørges om. Bisidderen kan også hjælpe med at foreslå, at der holdes et nyt møde hvis der fremkommer ting på mødet, som du behøver tid til at forberede. Efter mødet drøfter du forløbet med bisidderen. Er der behov for juridisk rådgivning eller kontakt til en socialrådgiver kan bisidderen formidle kontakt til Ældre Sagens faglige eksperter.

Man kan godt være nervøs ved samtaler med myndighederne og her kan bisidderen hjælpe, hvis samtalen går i stå eller der skal holdes styr på alle papirer. Ældre Sagens bisiddere kan bistå ung som gammel, også hvis du ikke er medlem af Ældre Sagen.

Lennart Dahlrot er vores kontaktperson på tlf./SMS: 5239 2520, eller via mail: lennart.dahlrot@mail.dk

Hvem arver dig?

Er du opmærksom på ændringerne i arveloven.

Gratis gennemgang af dit testamente.

Kontakt advokat

Lisbeth Egede Andersson

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

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

For tilmelding - se www.allianceadvokater-hørsholm.dk

Vi rådgiver også i alle spørgsmål vedrørende skifte af dødsboer

- Åbningsstatus
- Boopgørelse
- Selvangivelse
- Uskiftet bo

Og iøvrigt om:

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



Herreværelset

- mødestedet for rigtige mænd

For 3½ år siden startede vi Herreværelset som et mødested for mænd, og der er nu godt 250 medlemmer af Herreværelset, der alle har mulighed for at deltage i vores arrangementer. Alene det sidste halve år har der været en tilgang på ca. 50 medlemmer, så noget må vi jo gøre rigtigt.

Herreværelset er en aktivitet under Ældre Sagen her i kommunen for mænd i 65+ alderen. Men vi er jo stadig unge, der blot har en ældre fødselsattest, og vi kommer fra alle sociale samfundslag. Vi mødes hver 2. fredag fra kl. 11-14 i lige uger, bortset fra sommerferien, i Egedal Byens Hus. Vi starter vores møder med lidt kaffe og hyggesnak og fortsætter med en lille fællessang inden dagens indlæg/foredrag. Herefter er der fælles frokost med 2 stk. lækker godt belagt smørrebrød og 1 øl/vand og herunder masser af snak om alt, hvad der lige kommer op "på tapetet". Til vores møder deltager i gennemsnit 80-85 medlemmer.

I 2. halvår 2019 har vi bl.a. haft indlæg om institutionen Godhavn med Poul Rasmussen, der er en af "Godhavndrengene", indlæg af forfatter Kim Højgaard Rasmussen, der i sit foredrag tog udgangspunkt i mere end 20 års arbejde i Afrika, et indlæg om De Vestindiske Øer under og efter "slavetiden", om Historiske motorløb og et indlæg af Erland Leth Pedersen om "De Danske Varulve", der var en nazistisk sabotagegruppe og "Svend Staal Gruppen", som var danske politifolk, der samarbejdede med Gestapo. Og så var der naturligvis også det årlige besøg af vores borgmester, Thomas Lykke Pedersen, hvor menuen til det møde stod på gule ærter med flæsk og pølse. For slet ikke at forglemme vores superhyggelige julefrokost med god julemad, sang og mere hygge.

Vi fortsætter naturligvis i Herreværelset med flere gode indlæg, og du kan se vores mødekalender med de forskellige indlæg/foredrag til møderne for 1. halvår 2020 på

vores hjemmeside www.fredensborg-aeldresag.dk/herrevaerelset

Den normale deltagerafgift er kr. 60 pr. møde, men der kan naturligvis være møder, hvor deltagerafgiften kan afvige herfra f.eks. ved særlige arrangementer og foredragsholdere. Du kan læse mere på vores hjemmeside og tilmelde dig Herreværelset ved at skrive til os på herrevaerelset@fredensborg-aeldresag.dk (husk at anføre navn, adresse og ikke mindst medlemsnr. til Ældre Sagen). Som medlem af Herreværelset får du pr. mail tilsendt et nyhedsbrev med referat fra seneste møde, evt. info givet på mødet og oversigt over kommende møder. Og du er meget velkommen.

Af: Bent Marcussen

Foredrag i Dameværrelset

Torsdag d. 20. februar
"Fra opvækst i en flygtningelejr i
Libanon til lokalpolitiker i
Fredensborg Kommune".
Foredrag af Suzan Daoud

Suzan Daoud blev født den 1. april 1980 i en libanesisk flygtningelejr. Hun er stifter og formand for Fredensborg Multikulturel Kvindeforening. I 2013 modtog Suzan kulturelt samråds og Coloplast Fredensborgs integrationspris og i 2010 den palæstinensiske hæderspris. Suzan Daoud kom til Danmark i 1992, blev student i 1999, færdiguddannet som farmakonom i 2002 og lægemiddelkonsulent i 2008. Først var hun medlem af integrationsrådet fra 2006-2008 i Fredensborg Kommune og i november 2009 blev hun valgt ind i byrådet i Fredensborg Kommune som den første kvinde med en anden etnisk baggrund. Suzan Daoud er forfatter til bogen "Vejen væk fra Baalbeck" (2013), som er en personlig beretning om hendes endnu unge liv - om hendes opvækst i flygtningelejren Wavel i Baalbeck i Libanon - som statsløs palæstinenser - om rejsen til Danmark, om kultursammenstødet i Danmark og hendes lokalpolitiske karriere.

Hvordan føles det pludselig at stå i Københavns Lufthavn som palæstinensisk flygtning fra en flygtningelejr? Hvordan tilegner

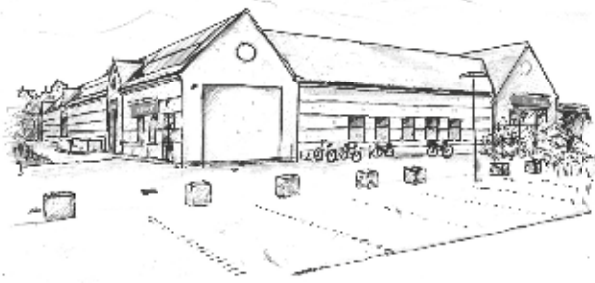
man sig fra den ene dag til den anden en ny kultur, et nyt sprog og et nyt tankesæt? Det er nogle af de spørgsmål som Suzan Daoud med udgangspunkt i sin selvbiografiske bog "Vejen væk fra Baalbeck" vil komme ind på i sit foredrag.

NB: Efter foredraget er der mulighed for at købe en signeret bog til en særlig pris

Torsdag d. 19. marts.
En sand historie må ikke gå i glemmebogen.
Foredrag af Margrethe Groes.

Forfatteren holder et foredrag på baggrund af hendes bog "Nu forstår jeg hvorfor". Hør hvad der gemmer sig bag den gådefulde titel.

Af Ingrid Prehn



Fredensborg og Omegns Brugsforening
Lokal siden 1892

Super
Brugsen

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

Foto fra rejsemessen:
Bent Kallmose



Pressefoto:
Fede Finn og Funny Boys



Koncerter i foråret

Ældre Sagen forsøgte sig med en koncert med Sussi og Leo i efteråret. Koncerten fik et tilskud på kr. 9.000 af Kulturudvalget i Fredensborg Kommune, og billetterne blev revet væk. Nu forsøger vi os igen med et par koncerter i foråret, hvor vi også har søgt tilskud fra kommunen.

Koncerten med Fede Finn og Funny Boyz finder sted den 26. april kl. 14-16 i Byens Hus Egedal, Egedalsvænge 2, Kokkedal. Prisen afhænger af tilskuddet. Følg med på hjemmesiden eller tilmeld dig nyhedsbrevet på aldresagen.dk/fredensborg.

Streaming

Efter lukning af en række TV kanaler og programmer først i det nye år, er der opstået fornyet interesse for streaming, dvs. levering af programmer og tjenester via internettet til en computer, telefon, tablet eller TV.

Spørgsmål som Hvad kan mit udstyr? Hvordan får jeg adgang til mine favoritprogrammer?

Skal jeg købe ekstra udstyr (Chromecast, Apple TV eller andet) melder sig.

Ældre Sagens IT café tilbyder support og planlægger undervisning og kursusvirksomhed indenfor emnet. Læs Ældre Sagens Nyhedsbrev eller besøg IT cafeen på Græstedgård, hvis du vil holdes opdateret.

Rejsemesse

Rejsegruppen holdt rejsemesse tirsdag d. 5. november med stor tilslutning. Over 75 glade pensionister mødte op til foredrag om de fremtidige rejser. Best Travel fortalte om vores første rejse i 2020, som går til det autentiske Andalusien fra d. 14. til d. 21. april 2020.

I sensommeren, nærmere bestemt fra d. 16. til d. 23. september 2020, går turen til Italiens spisekammer og Napolions ø Elba. Derefter har vi en tur til Vestsverige, 4 dages bustur til Trolhättan i Bohuslän. Datoen kan ses på de næste sider.

De graa busser fortalte om juleturen, som netop er afviklet. De omtalte også den spændende 2 dages tur til Sønderjylland i forbindelse med genforeningen d. 11. juli til d. 12. juli 2020. Endelig er der en 3 dages bustur mere på programmet, den går til Nationalpark Vadehavet i Jylland fra d. 27. til den 29 september 2020. Sort sol indgår også i rejsen.

Vi i rejsegruppen takker for det flotte fremmøde. Annie, Bent og Ingrid.

de graa busser arrangerer en skøn 2-dages tur til Sønderjylland - 100 året for genforeningen for Ældre Sagen Fredensborg 11.07. - 12.07. 2020



Der venter os en historisk rundtur i de Sønderjyske landskaber. I 2020 er det 100 år siden at Sønderjylland blev genforenet med Danmark. Vi får historien helt ind under huden og får fortællinger fra det gamle grænseland.

Opsamling:

06:30 Fredensborg Station
06:45 Humlebæk Station, Udgang v. Humlebæk Dagcenter
07:00 Nivå Station, v udgang fra Nivåcentret
07:15 Pleje- og akt.center Egelunden, Egedalsvænget 17

1. dag

Efter endt opsamling, holder vi en lille pause hvor der bliver mulighed for at nyde en kop kaffe og et rundstykke. Derefter krydser vi Storebælt og fortsætter nu mod det sydfynske øhav, hvor vi skal med færgen fra Bøjden til Fynshav på Als. Efter en hyggelige lille overfart sætter vi kurs mod Dybbøl Skanser, hvor vi skal med til den officielle genforeningsfest. Fejringen vil byde på et væld af oplevelser med musik, dans, taler samt opførsel af en ny Danmarkssang. Vi er med til programmet slutter, hvorefter vi kører mod Hotel Saxildhus i Kolding hvor vi skal overnatte. Efter indtjekning spiser vi en god middag i hotellets restaurant.

2. dag

Vi spiser et solidt morgenmåltid og pakker dernæst bussen. Det er nu blevet tid til at dykke helt ned i historien om genforeningen. Vi besøger Genforenings- og Grænsemuseet, der ligger lige hvor Kong Christian X red over grænsen ved genforeningen 1920. På museet får vi et spændende foredrag fra en af de dygtige museumsværter og der bliver tid til på egen hånd at se det historiske museum.

Der fortsættes herefter til Fredericia, hvor vi spiser frokost. Det er nu tid til at vi skal på en guidet rundtur på Fredericia Vold, her fortælles der om hvordan Danmark blev forvandlet fra en europæisk stormagt til lilleputstat. Fæstningen blev grundlagt i 1650 og volden blev bygget med skovl og trillebør af bønder, soldater og straffefanger. Denne spændende historie vil blive levendegjort og vi får et godt overblik over

hele fæstningens baggrund og historie. Efterfølgende er det blevet tid til at vende hjem mod Sjælland, hvor der er forventet hjemkomst midt på aftenen.

Prisen inkluderer

- Bustur i 2 dage
- Buskaffe og rundstykke 1. dag
- Færgeoverfart Alslinjen
- Frokostsandwich 1. dag
- Overnatning på Saxildhus i Kolding
- Morgenmad og aftensmad
- Deltagelse i genforeningsforeningsfesten ved Dybbøl Skanse
- Entré og foredrag på Genforeningsmuseet ved den gamle grænse
- Frokost i Fredericia
- Guidet rundvisning på Fredericia Vold "I Soldatens fodspor"
- Chauffør fungerende som rejseleder

Pris: Kr. 1.749,-

Enkeltværelsestillæg: Kr. 550,-

Hotel Saxildhus

Tilmelding senest d. 7. maj 2020 til

(dog efter "først til mølle"-princippet)

de graa busser • Mail: booking@degraabusser.dk

Telefon 86 39 43 66

Ved tilmelding bedes følgende oplyst: Navn, adresse, telefonnummer, mail samt opsamlingssted.

Tilmelding til turen kræver, at man er almindelig godt gående.

Vitus

REJSER FOR VOKSNE



4 DAGE

DATO OG PRIS PR. PERSON I DELT DOBBELTVÆRELSE

25/8-2020..... kr. 4.099,-

TILLÆG PR. PERSON

Eneværelse kr. 400,-

Afbestillingsforsikring..... kr. 250,-

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

TILMELDING

Tilmeldingsfrist 30. april 2020 på telefon
33 14 65 66, spørg efter Jakob Thomasen.

Efter tilmeldingsfristen fremsendes indbe-
talingsinformation til alle tilmeldte.

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

Der er et begrænset antal eneværelser.

Vælg gratis din favoritplads i bussen ved be-
stilling af rejsen. "Først til mølle". Du behol-
der din plads under hele rejsen.

Bemærk: Det er en forudsætning for delta-
gelse i rejsen, at man er selvhjulpnen.

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: Dansktalende rejseleder på hele rejsen

En verden af gode oplevelser i godt selskab

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 Kokkedal St. kl. 7.15, Nivå St. kl. 7.30, Humlebæk St. kl. 7.45 og Fredensborg kl. 8.00. Vi kører mod Helsingør, hvor færgen sejler os til Helsingborg. 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: 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.

3. dag: Gøtakanal-anlægget – sejltur fra Töreboda til Karlsborg

I dag venter den skønneste sejlads på Gøtakanalen. Vi går ombord på båden i Töreboda og sejler til Karlsborg. Sejlturen er uden tvivl rejsens højdepunkt. Stille glider båden gennem tyste skove og kanaler så smalle, at man næsten kan klappe hestene på land. Snart går det over åbent vand og snart gennem en af turens to sluser. Undervejs hygger vi os også med en let frokost ombord.

Vi er fremme i Karlsborg midt på eftermiddagen, hvor vi gør et par timers ophold i byen. Vi har en lille times kørsel gennem den svenske natur, inden vi er tilbage på hotellet i Skövde til lidt senere afskedsmiddag i hotellets restaurant.

Inkluderede måltider: Morgenmad, frokost 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 ***

Charmende 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.



Best Travel
Rejs dig rig



14.-21. april 2020

Autentiske Andalusien

CÓRDOBA - GRANADA - ALHAMBRA

Tag med på kulturel oplevelsesferie i Spaniens største og sydligste delstat, Andalusien, som takket være det milde og behagelige klima er et oplagt rejsemål efterår, vinter og forår. Både romerne og maurerne har efter århundreders dominans efterladt spor i form af smukke og interessante bygningsværker.

Vi tager på spændende udflugter til nogle af Andalusiens største seværdigheder. I Córdoba, som var de mauriske kaliffers residens, skal vi blandt andet opleve Karl V's katolske domkirke, som er bygget ind i den 1000 år gamle moske - et noget særpræget ægteskab mellem to bygninger!

Alhambra, som blev bygget af maurerne for 700 år siden, er et andet af turens kulturelle højdepunkter.

Mellem kulturoplevelserne lader vi op med ture ud i den smukke andalusiske natur.

HOTEL ANTEQUERA****

Det flotte 4-stjernede Hotel Antequera ligger i udkanten af den hyggelige by Antequera, som er typisk spansk og kaldes "el corazón de Andalucía" - Andalusiens hjerte. Hotellet har gode fællesfaciliteter, en hyggelig bar, udendørs pool og en skøn terrasse. Fra hotellet er der 10-15 minutters gang til Antequera centrum.

Faciliteter: Reception, elevator, bar/café, indendørs pool, skønt poolområde med terrasse og swimmingpool. Gratis wi-fi.

Værelser: Bad og toilet, hårtørrer, telefon, TV, minibar, værdiboks og aircondition.

Pris kr. **7.495**
Pr. person i dobbeltværelse

Tillæg enkeltværelse kr. 1.500
Afbestillingsforsikring kr. 275/655
Rejseforsikring kr. 287

INKLUDERET I PRISEN

Transport med bus til Kastrup lufthavn t/r Fly København-Málaga t/r
Bustransport i Spanien
7 nætter på Hotel Antequera**** i byen Antequera
7 x morgenmad
1 x frokost inkl. vin og vand
7 x aftensmad inkl. ¼ fl. vin og vand
Vingårdsbesøg med smagsprøve
Udflugter ifølge program
Dansk rejseleder

IKKE INKLUDERET I PRISEN

Øvrige måltider og drikkevarer
Drikkepenge
Forsikringer

FLYINFORMATION NORWEGIAN

København-Málaga 11.20-15.00
Málaga-København 15.45-19.25

BUSOPSAMLING

Fredensborg St. kfl. 7.30 / 21.45
Humlebæk (Ida Tesd.v.2) kl. 7.50 / 21.20
Nivå Centret kl. 8.05 / 21.05
Kokkedal (Egelunden) kl. 8.20 / 20.50

AFR / HJMK

BEMÆRK

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

TILMELDING

Til Best Travel på tlf. 70 20 98 99 eller e-mail kk@besttravel.dk hurtigst muligt. Oplys venligt, at der er tale om en gruppe-rejse med Ældre Sagen Fredensborg.

ARRANGØR

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

Tel. +45 70 20 98 99
info@besttravel.dk
www.besttravel.dk



Danmarks Rejsebureau Forening

Medlem af Danmarks Rejsebureau Forening
Medlem af Rejsegarantifonden nr. 2190

ÆLDRE SAGEN FREDENSBORG



DAG 1 - ANKOMST

Fly til Málaga lufthavn, hvor den danske rejseleder tager imod. Vi kører med bus til vores hotel, hvor vi bliver indkvarteret på vores værelser. Vi spiser aftensmad på hotellet. Ved sen ankomst får vi i stedet en kold anretning.

DAG 2 - LANDTUR MED FROKOST

Vi kører til den smukke naturpark El Chorro, hvor vi kan gå rundt og nyde det fantastiske landskab og få en forfriskning på en lokal bar. El Chorro er blandt andet kendt for den halsbrækkende "El Caminito del Rey", kongens lille sti, som blev anlagt i 1905 i forbindelse med etableringen af to af Spaniens første vandkraftværker. Stien er netop genåbnet i år efter en omfattende renovering, men da vandringen er 8 kilometer og temmelig strabadserende tager vi ikke turen, men nøjes med at høre den spændende historie.

Herefter besøger vi appelsinbonden Juanito, som ejer en plantage med appelsiner og andre tropiske frugter, heriblandt citroner, oliven, figen, avocado, mango og bananer. Juanito viser os rundt og fortæller om frugterne, plukker fra træerne og deler smagsprøver ud. Efter rundturen byder Juanitos kone på autentisk andalusisk paella med salat og vin til.

DAG 3 - UDFLUGT TIL CÓRDOBA

Vi kører til Córdoba, som var de mauriske kaliffers residens og engang var Europas største by. Vi skal på byrundtur til fods med lokal guide i det historiske centrum, som er utrolig velbevaret, og hvor gaderne stadig har den samme krogede form, som maurerne i sin tid designede, bl. a. med henblik på at forvirre indtrængende fjender. Den

smukke "Calle de las Flores", blomstergaden, er et smukt eksempel på gammel, maurisk gadestruktur. Córdoba er desuden kendt for at have Spaniens smukkeste patioer - pittoreske hvidkalkede gårdhaver med frodigt blomsterflor.

Der er rundvisning i den 1000 år gamle moské, som er den næststørste i verden. Karl V's katolske domkirke er bygget 500 år senere og anbragt midt i moskéen. Sammen udgør de et meget kuriøst bygningsværk, som man dårligt kan forestille sig, før man har set det.

På vej tilbage til hotellet holder vi ind på en andalusisk vingård. Egnens lokale vin er faktisk en sherry, men provinsen Jerez har eneret på at kunne kalde deres vin for sherry. Derfor hedder den lokale vin Montilla, opkaldt efter byen som er hovedstad i vindistriktet. Vi får indblik i arbejdet med fremstilling af vinen ved en rundvisning og skal da også smage på varen.

DAG 4 - BYVANDRING I ANTEQUERA

I dag kigger vi nærmere på vores "egen by" Antequera, hvor rejselederen tager os med rundt til fods i byen. Herefter er resten af dagen til egen disposition.

DAG 5 - GRANADA OG ALHAMBRA

Så er tiden kommet til et af rejsens højdepunkter - en udflugt til Granada og maurerpaladset Alhambra, som er en af Spaniens vigtigste seværdigheder.

I Granada går vi en tur i centrum sammen med rejselederen, hvorefter der er tid på egen hånd. Blandt Granadas største seværdigheder er Spaniens første renæssance-domkirke og Capilla Real med de legendariske monarker Isabella og Ferdinands smukke grav, samt det gamle mauriske

silkemarked, Alcaicería.

Om eftermiddagen kører vi op til det verdensberømte palads-kompleks Alhambra, som blev bygget af maurerne for 700 år siden. Her er der rundvisning med lokal guide, som også omfatter det smukt beliggende sommerpalads, Generalife. Hen under aften går turen tilbage til hotellet.

Bemærk: Der skal fremvises pas ved indgangen til Alhambra, så husk at medbringe dit pas på dagens udflugt.

DAG 6 - DAG PÅ EGEN HÅND

Dagen er til egne oplevelser.

DAG 7 - NATURPARKEN EL TORCAL

Om formiddagen er der udflugt til den smukke og særprægede naturpark El Torcal, et meget specielt område, som oprindeligt lå under vand, men senere har løftet sig til et bjerg og ligger i 1.000 meters højde. Her kan man blandt andet se utrolig smukke udsigter og kuriøse stenformationer og det fremgår tydeligt, at området har ligget under vand. Dagen byder på mange smukke og interessante motiver, så glem ikke kameraet. Efter udflugten kører vi tilbage til hotellet. Eftermiddagen er til fri disposition.

DAG 8 - HJEMREJSE

Efter morgenmaden checker vi ud fra hotellet. Bagagen kan opbevares indtil vi over middag sætter kursen mod lufthavnen og flyver tilbage til København.

de graa busser arrangerer en skøn 3-dages tur til Nationalpark Vadehavet for Ældre Sagen Fredensborg 27.09. - 29.09. 2020



Nationalpark Vadehavet er kendt for den specielle natur, som er dannet gennem århundreders kamp mod havet. På denne skønne tur oplever vi noget af dette særprægede område og oplever fænomenet "Sort Sol".

Opsamling:

08:30 Fredensborg Station
08:45 Humlebæk Station, Udgang v. Humlebæk Dagcenter
09:00 Nivå Station, v. udgang fra Nivåcentret
09:15 Pleje- og akt.center Egelunden, Egedalsvænget 17

1. dag

Efter endt opsamling, holder vi en lille pause hvor der bliver mulighed for at nyde en kop kaffe og et rundstykke. Vi fortsætter mod Sønderjylland og gør et stop ved middagstid hvor vi spiser vores medbragte frokostsandwich. Vi kører nu over den dansk-tyske grænse og videre til Niebüll, hvor vi bliver indkvarteret. Sidst på eftermiddagen mødes vi med lokalguiden fra Sort Safari. Han fortæller hvilke spændende oplevelser, der venter os. Derefter kører vi ud til "Sort Sol" i Tøndermarsken hvor op imod 1 mio. stære og arktiske gæs går til ro i marskens tagrørsområder. Efter at have sagt godnat til de mange stære kører vi tilbage til Niebüll, hvor der venter os en sen aftensmad.

2. dag

I dag skal vi på ø-tur. Turen går nordpå hvor vi kører over Rømø-dæmningen. På vores rundtur kommer vi forbi Kommandørgården, gennem Lakolk og forbi Rømø Kirke. I selskab med vores lokalguide får vi på denne tur set de mest karakteristiske seværdigheder på øen. Herefter tager vi færgen over til List på den tyske ø, Sild. Vi kører en rundtur på Sild og laver et ophold i Westerland, hovedbyen på øen. Her bliver der tid på egen hånd til at se nærmere på byen og til at finde frokost. Efter frokosten tager vi bilettoget til det tyske fastland. Vi fortsætter nordpå til Süderlügum, hvor der bliver mulighed for at handle i en grænsebutik, inden vi kører tilbage til vores hotel i Niebüll og spiser aftensmad.

3. dag

Vi siger farvel til vores hotel og kører til Danmark igen, hvor vi skal besøge den gamle Tirpitz bunker, der i dag er omdannet til

et spændende museum. Vi får en kort introduktion inden vi understyret med audio guides får et par timer til at udforske museet. Det er nu blevet tid til at spise en dejlig frokost ved Blåvandshuk. Vi slutter vores 3 dages tur med at køre til Varde, hvor vi skal besøge Museum Frello og ser Otto Frellos fantastiske univers. Vi får endnu engang en kort introduktion, inden vi går på opdagelse og ser Frellos helt unikke stil, der får de fleste til at synes, at kunst er fantastisk. Det er nu blevet tid til at vende tilbage til Sjælland og vores hjembyer, der er forventet hjemkomst midt på aftenen.

Prisen inkluderer

- Bustur i 3 dage
- Overnatning på hotel i 2 nætter med halvpension
- Buskaffe og rundstykke 1. dag
- Frokostsandwich 1. dag
- Udflugt og lokalguide til "Sort Sol"
- Ø-rundtur på Rømø med lokalguide
- Færgen Rømø – Sild efterfølgende biltog
- Entré på Tirpitz med introduktion
- Frokost ved Blåvandshuk 3. dag
- Entré på Museum Frello med introduktion
- Chauffør fungerende som rejseleder

Pris: Kr. 2.999,-
Enkeltværelsestillæg: Kr. 400,-

Hotel Niebüll Hof . www.niebueller-hof.de

Tilmelding senest d. 24. juli 2020 til
(dog efter "først til mølle"-princippet)
de graa busser • Mail: booking@degraabusser.dk
Telefon 86 39 43 66

Ved tilmelding bedes følgende oplyst: Navn, adresse, telefonnummer, mail samt opsamlingssted.
Tilmelding til turen kræver, at man er almindelig godt gående.

ARRANGEMENTER

STENDER

FORÅR
2020

Nivå Center 24

Tlf. 49144118

▲▲▲ NIVÅ CENTER ▲▲▲

NIVÅ CENTER

**SÆT KRYDS I KALENDEREN
VI SPISER SAMMEN
I NIVÅ CENTER
LØRDAG D. 2. MAJ 2020**

MIDTPUNKTET I NIVÅ

Telefontavle:

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

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



SIDNEY & CO.

Salon Nivå

NIVÅ APOTEK

NIVÅ VIN & TOBAK

FRK. HIMMELBLÅ

Da Vinci's
Pizza

DEN RIGTIGE
GRØNTHANDLER

Nordea
PENGEAUTOMAT

MØDESTEDET

STENDER

NETTO



Fredensborg Forsyning A/S

Torsdag 27. februar kl. 10
Højvangen 23, 3480 Fredensborg

Fredensborg Forsyning løser alle drifts- og anlægsopgaver inden for vand, spildevand og affald. Fredensborg Forsyning står således bl.a. for driften af to vandværker, tre renselanlæg, mere end 750 km kloak- og kloakledninger med mere end 16.000 brønde og 7.000 ventiler, indsamling af dagrenovation, storskrald, havesaffald, papir, glas og batterier. Alle opgaverne finansieres gennem brugerbetaling.

Fredensborg Forsyning har siden 2010 været et 100 % kommunalt ejet aktieselskab.

Du får mulighed for at høre nærmere om Fredensborg Forsynings opgaver samt se, hvordan vi renser spildevandet på Fredensborg renselanlæg.

Deltagerpris inkl. guide: 40 kr.

Max. 19 deltagere

Mødested på adressen 10 min. før

Tilmelding kan kun ske på hjemmesiden fra 28. januar til 18. februar fra kl. 10

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



Weidingerglas A/S

Hold 1 onsdag 18. marts kl. 11
Hold 2 torsdag 26. marts kl. 11
Generatorvej 3, 2860 Søborg

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

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

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

Deltagerpris inkl. guide: 40 kr.

Max. 21 deltagere

Mødested på adressen ca. 10 min. før

Tilmelding kan kun ske på hjemmesiden fra 28. januar til 25. februar fra kl. 10

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



Foto: Egon Gade ©

Skuespilhuset

Torsdag 30. april kl. 16.30
Sankt Annæ Plads 36, København

Oplev Skuespilhuset, Store Scenes intime grottestemning inspireret af den italienske renæssancescene 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, og sceneteknik, der kræver akut justering, kan betyde, 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 28. januar til den 15. april fra kl. 10

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

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



Cabaret – Vandring

Hold 1 onsdag 27.maj kl. 11.00
Hold 2 torsdag 28. maj kl. 11.00

Nyhavn og Minefeltet

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 bohémeliv folder sig ud.

Deltagerpris: 130 kr.

Max. 24 deltager

Mødested ved Mindeankeret i Nyhavn 10 min. før

Tilmeldingen kan kun ske på hjemmesiden fra 28. januar til 1. maj fra kl. 10

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

OBS! SKYND JER - FÅ PLADSER TILBAGE



Best Travel
Rejs dig rig



16.-23. september 2020

På rejsemessen præsenterede
Best Travel rejsen til Italiens
spisekammer og Napoleons ø Elba

Der er kun få pladser tilbage, så
skynd Jer at tilmelde Jer på
Best Travel
Tlf. 70 20 98 99
eller
kk@besttravel.dk

Oplys venligst, at der er tale om
en grupperejse med Ældre Sagen
Fredensborg

Prostatakræft

Den snigende farlige kræftsygdom
hos mænd.

Læs Bent Marcussens indlæg på
vores hjemmeside
www.aeldresagen.dk/fredensborg

Velkommen til

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 til torsdag
Kl. 9.00 - 16.00
Fredag
Kl. 9.00 - 15.00

Mere information
Tlf. 72 56 28 29

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

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 12. marts kl. 15-17.**

Tag din telefonregning med, så får du straks at vide, hvor meget du kan spare om året, ligesom vi kan oprette dig som kunde på stedet. Vi glæder os til at hjælpe dig til billigere telefoni, Fastnet.nu tilbyder Fastnet's telefoni, Mobil telefoni, Internet og TV. Fastnet.nu anvender TDC telenet. Vi trækker lod om en spændende gave mellem dem, der møder op.

Tilmelding:

Senest den 9. marts

www.aeldresagen.dk/fredensborg
eller

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

Torsdage:

16. april - 30. april - 7. maj

Alle torsdag fra kl. 15.30-17.

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

Tilmelding:

Senest den 13. april - 27. april - 4. maj

www.aeldresagen.dk/fredensborg eller
formand@fredensborg-aeldresag.dk

SIKKER på Elcykel



Går du og overvejer at købe en elcykel, men er usikker på om det er noget for dig?

Så mød op hos Ældre Sagen i Fredensborg onsdag d. 6. maj kl. 14.00 – 16.00. Her fortæller HF Christiansen og GF Fonden om, hvad du skal være særlig opmærksom på, når du køber en elcykel – og ikke mindst din sikkerhed, når du bruger den.

Ved arrangementet har du mulighed for at prøve flere forskellige typer af elcykler, bl.a. elcyklen fra Winther, der er udviklet i samarbejde med Ældre Sagen.

Onsdag d. 6. maj kl. 14-16

**Græstedgård, Græstedgårdsvej 1,
2980 Kokkedal.**

Arrangementet er åbent for alle, og ikke kun for medlemmer

Tilmelding nødvendig på

aeldresagen.dk/fredensborg

Senest d. 4. maj

Aktiviteter

Ældre Sagen Fredensborg Kommune forår 2020

Sæt **KRYDS** i Kalenderen nu...

**Tirsdag den
10. marts
KL. 18.30**

Holder Ældre Sagen i
Fredensborg årsmøde
I Rådhuskælderen

Vi håber, at rigtig mange
medlemmer møder op.
Vi byder på lidt godt til ganen.

Husk dit medlemsbevis

**På gensyn
Bestyrelsen**

Social • Humanitære

Motion

Spil • Sprog • Kultur

Kreativ

IT

Besøgshunden og dens fører

Hunden og dens fører er uddannet til at komme på besøg på plejehjem eller i dit hjem. Har du lyst til få besøg eller blive besøgsven med hund?

Vibeke Brix

51 72 61 61

v.brix@webspeed.dk

Besøgsven

Ønsker du en besøgsven, du kan tale med? Tag trygt imod en besøgsven fra Ældre Sagen. Besøgsvenner har tavshedspligt.

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Agnes Castella

21 82 33 77

olecastella@webspeed.dk

Anna-Lise Stokholm

23 81 91 59

js-al@webspeed.dk

Bisidder

Mangler du en ledsager til et møde med pensionskontor, læge eller andre?

Har du brug for at have en uvildig person ved din side, når du har besøg af visitator? Ældre Sagen har bisiddere, der gerne deltager sammen med dig.

En bisidder er ikke professionel inden for noget område, men en medlytter, der hjælper med at holde styr på de svar, du får.

Alle bisiddere har gennemgået et kursus og har underskrevet en erklæring om tavshedspligt.

Lennart Dahlrot

52 39 25 20

lennart.dahlrot@mail.dk

Cykelpiloter

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

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

Mandag kl. 10-12

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

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 i måneden holder Kirsten Johansen en kort gudstjeneste i Mergeltoften 6, gul gang. Den frivillige kan hente beboeren i dennes bolig, de sidder sammen både under gudstjenesten og det efterfølgende kaffebord, og beboeren følges naturligvis hjem til sin bolig til sidst.

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, visitator, hjemmepælejen 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

FREDENSBORG BOGHANDEL

KØB LOKALT • STØT DIN BY

Jernbanegade 9A • 3480 Fredensborg

Tlf 48 48 01 73 • kontakt@fredensborgboghandel.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 stor hjælp. Hvis du efter genoptræningsforløb har brug for yderligere træning hjemme, kan vi af fysio-

terapeuten 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

Lisette Storgaard

42 76 21 31

lisetestorgaard@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

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



Øresundshjemmets Cafe

har åben dagligt for pensionister.

Åbningstid

12.30 – 13.30

72 56 31 50

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.

Birte Hansen

23 49 66 46

b.hansen1942@outlook.dk

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 hen ad vejen. For nærmere aftale kontakt underviser.

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

SøndagsCafeen

2. søndag i måneden

Humblebæk Dagcenter

Ida Tesdorpsvej 2

Humblebæk

4. søndag i måneden

Dagcenteret Lindehuset

Jernbanegade 28b

Fredensborg

Cafeen er åben fra kl. 14-16

Gør søndagen til hyggedag.

Kom og få en hyggelig snak med andre. Nogle gange er der foredrag eller musik og sang. Deltagerne er velkomne til at komme med forslag til underholdning. Der serveres kaffe/te med kage for 20 kr.

Tilmelding ikke nødvendig. Har du lyst til at blive frivillig i SøndagsCafeen? Kontakt

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

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.

Birte Hansen

23 49 66 46

b.hansen1942@outlook.dk

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

på vågetjenesten

40 97 95 75

Vågere m/k søges

Ældre Sagen tilbyder kurser

40 97 95 75



Niverøddyreklínik

DEN BEDSTE BEHANDLING AF DIT KÆLEDYR

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

Niverød Kongevej 5B | 2990 Nivå

kontakt@niveroeddyreklínik.dk

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

Nye medlemmer er meget velkomne

Slots Bowl, Københavnsvej 23

Onsdage i lige uger kl.14-16.

Opstart i uge 2, afslutning i uge 14.

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

Fælleskørsel fra Humlebæk Dagcenter kl. 13.

Kirsten Hansen 49 19 22 93

kflott@youmail.dk

Hilmar Sørensen 49 19 18 60

hilmarsorensen@mail.dk

Erik Østergaard Jensen 49 19 27 27

erik4609@gmail.com

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

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

Gymnastik Kokkedal

Bevægelokalerne, 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

Henry Angelo

20 10 51 06

henry@angelo.dk

Deres lokale værksted

NIVERØD AUTOVÆRKSTED APS

Niverødkongevej 12, 2990 Nivå



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

**Tidsbestilling
tlf. 49 14 71 24
Fax 49 14 74 59**

Speciale: BMW • HONDA

Petanque Nivå

Valmuens Kvarter ved Fælleshuset, Tingstedet

Mandage og fredage kl. 14-16.30

Erik B. Christensen

20 80 23 20

erikbch@tdcadsl.dk

Stavgang Humlebæk

KulturStationen, Humlebæk Center 44

Mandage og torsdage kl. 9.45-11

Hele året uanset vejret.

Hilmar Sørensen

49 19 18 60

hilmarsorensen@mail.dk

Stavgang Kokkedal

Grønningen ved Egedal Kirke

Onsdage kl. 9.30

Hele året. Husk vandafvisende tøj og sko.

Annie Albrecht

71 72 49 26

anniea772@gmail.com

Gåture Nivå

Busholdepladsen, Nivå Center

Torsdage kl. 10-11.30

Hele året - uanset vejret. Turen varer 1-1½ time. Husk rejsekort. Vi tager ind imellem offentlig transport til andre steder.

Sonja Pedersen

30 70 40 62

sonja.pedersen@outlook.dk

Gåture Humlebæk

Busholdepladsen ved Humlebæk Center

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

Floorball Nivå

Laden, Mariehøj 204

Mandage kl. 14-15.30

Tirsdage kl. 10-11.30

Opvarmning, træning med bold og skudtræning, spil til 2 mål.

Erik Daugaard Jensen (mandage)

27 23 64 95

erik@fredensborg-aeldresag.dk

Tommi Schou (tirsdage)

23 84 96 57

TommiSchou@hotmail.dk

Frisbeegolf Kokkedal

Fredtoften, Fredtoftevej

Se mere på kfgk.dk

Onsdage kl. 10-12.30

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

Jan Bodeholt

51 41 52 02

janbolt@hotmail.dk

Lindrende vandtræning

Omsorgscenter Breelteparken, Hørsholm

Pris: 90 kr. pr. gang, forudbetalt halvårligt.

Tirsdage kl. 16.20-17.05

Sonja Andersen

23 25 99 75

ksvejgaard@mail.dk

Fredage kl. 14.45-15.30

Ole Andersen

24 48 40 69,

olma@outlook.dk

Fredage 15.30 - 16.15

Gitte S. Neiiendam

21 58 94 40

gittesaugmann@outlook.dk

Yoga Fredensborg

Fredensborg Bibliotek, Lokale A

Onsdage kl. 10.15-11.45

Onsdage kl. 12.15-13.45

Hatha yoga: Øvelser der giver styrke, ro og smidighed i kroppen. Afsluttes med afspænding.

Lucie Schultz

28 13 66 79

lucie.schultz@mail.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 C,
Er det længe siden du sidst har spillet bridge,
eller mangler øvelse, så kom og
få genopfrisket spillet

Tirsdage kl. 13-16

Lisa Christiansen

22 88 35 90

lisa67christiansen@gmail.com

Bridge Humlebæk

Humlebæk Bibliotek, Salen
Vi spiller hyggebridge

Torsdage kl. 13-17

Kaj Brix

49 19 23 41

Bridge Kokkedal

Græstedgård, Kokkedal,
Mandage kl. 9.30-12.30
Tirsdage kl. 9.30-12.30

For let øvede

Jørgen Jacobsen

27 36 66 94

jkj@youseeme.dk

Bridge Kokkedal

Græstedgård, Kokkedal
Mandage kl. 12.30-16.30
Hyggebridge uden undervisning.
Du skal have spillet før.

Helge Milo

49 14 90 45

milodk27@gmail.com

Bridge Kokkedal

Græstedgård
Tirsdage kl 13-16.45
Turnering
Marianne Mørch 20 81 19 50
morchmarianne@hotmail.com

Litteraturkreds Fredensborg

Fredensborg Bibliotek, mødelokale B,
3. onsdag i måneden kl. 11.30-13
Vi mødes og debatterer en bog
Ingrid Prehn
20 10 19 40
i.o.prehn@gmail.com

Litteraturkreds Kokkedal-Nivå

Nivå Bibliotek
1. onsdag i måneden kl. 14-16
Vi mødes og debatterer en bog
May Snarberg
49 14 43 97

Litteratur, Medborgerhuset,

Egedal Byens Hus
1. tirsdag i måneden
Vi debatterer en bog
Ellen Kure
24 61 74 97
e.kure@icloud.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

 Parkering lige ved døren



Tandlæge
Jeanette Garner

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

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 vel-
komne

Fredage kl 8.30-12

Dagny Nielsen

49 14 12 95

dagny.nielsen@youmail.dk

Bent Westen 49 19 15 00

bent @westen.dk

**Nye medlemmer er
meget velkomne**

Wir singen, Seit 2003

Privat hjem. 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- 14.15

Konversation

Karin Sahlertz

26 14 21 38

karinsahlertz@hotmail.com

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

AUTOREPARATION



autonom aps



- Den omhyggelige reparatør

LARS LEED

Bakkegårdsvej 302 · Humlebæk

49 19 38 63

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

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

DIN DÆK- OG FÆLGSPECIALIST:

Søren Pihl

v/Lars Pedersen

Rustbeskyttelse & Dækcenter

Bakkegårdsvej 202 B - 3050 Humlebæk - tlf. 4919 3060

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. 14.30-17

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

Der er venteliste

Käte Olsen

22 55 44 15

pilevangsk@mail.dk

De kreative

Første onsdag om måneden kl. 13.00-16.00

Sted: Græstedgård

De kreative quiller, laver kort, æsker, decoupage, gaveposer m.m.. Hvis ikke andet er oplyst, skal der medbringes blyant, lineal på mindst 20 cm, saks, limstift, tape, pincet, pensel. Man skal påregne et beløb til materialer på **20 kr.** pr. gang. Tilmelding på hjemmesiden

Marianne Jørgensen

tlf. 49 14 75 73

marianne2980@mail.dk

Håndsyet patchwork

Græstedgård

Fredag i lige uger kl. 12.30-16

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

Andet håndarbejde kan også medbringes.

Lydia Simonsen

49 14 53 94

Lydia.kurt@youmail.dk

Susanne Christensen

23428466

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 strikketøj, du vil af med.

Kirsten Andresen

41 42 26 25

kirsten.andresen@jubii.dk

Fredensborg Nørkleklub

Sy og strik til Røde Kors

Har du strikkegarn eller påbegyndt strikketøj, samt stof til børnetøj, du gerne vil af med, så kontakt venligst

Kirsten Buur Larsen

50 37 32 60

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

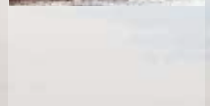
*Når mad er mere
end blot et måltid*

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 tyding af gotiske håndskrifter.

Ove G. Kristensen

30 60 39 70

ogkriste@outlook.dk

Slægtsforskning Fredensborg

Biblioteket

For begyndere

Tirsdage lige uger kl. 13-16

Ikke undervisning, men hjælp til at komme i gang.

Bent Westen

49 19 15 00

bent@westen.dk

Bliv løbende orienteret - tilmeld dig til vort nyhedsbrev på hjemmesiden

www.aeldresagen.dk/fredensborg











ure • guld • sølv

Hegelund

HUMLEBÆK CENTRET 13 • 3050 HUMLEBÆK

49 19 06 14

Bestyrelsen

 <p>Formand Erling Vraa 26 18 17 16 formand@fredensborg-aeldresag.dk</p>		 <p>Astrid Lyngsø 22 79 12 71 astrid@fredensborg-aeldresag.dk</p>	Kreativitet
 <p>Næstformand Michael Huusom 61 66 26 09 naestformand@fredensborg-aeldresag.dk</p>	Vandtræning Kontakt til Seniorrådet Ældre- og Sundheds- politisk udvalg	 <p>Erik Daugaard Jensen 27 23 64 95 erik@fredensborg-aeldresag.dk</p>	Motion
 <p>Sekretær Flemming Thomsen 20 45 06 52 sekretaer@fredensborg-aeldresag.dk</p>		 <p>Redaktør Niels Mehnke 20 89 11 21 redaktion@fredensborg-aeldresag.dk</p>	
 <p>Sekretariat Allan Frank Nielsen 49 14 76 59 allan@fredensborg-aeldresag.dk</p>		 <p>1. suppleant Ingrid Dahlrot 23 74 82 43 dahlrot@fredensborg-aeldresag.dk</p>	Rejser
 <p>Ingrid Prehn 20 10 19 40 ingrid@fredensborg-aeldresag.dk</p>	Socialhumanitære Ældre- og Sund- hedspolitisk udvalg	 <p>2. suppleant Bent Kallemose 21 69 01 61 bent@fredensborg-aeldresag.dk</p>	Arrangementer Fundraising Rejser
 <p>Niels Søndergaard 40 52 27 89 niels@fredensborg-aeldresag.dk</p>	IT support og kurser Seniortræf i Kokkedal	 <p>Webmaster Bjørn Sandberg 61 30 29 80 webmaster@fredensborg-aeldresag.dk</p>	
 <p>Jørgen Simonsen 49 19 00 59 jorgen@fredensborg-aeldresag.dk</p>	Forebyggelsesrådet Ældre- og Sund- hedspolitisk udvalg	 <p>Kasserer Henrik Nielsen 49 14 68 04 henrik@fredensborg-aeldresag.dk</p>	Bankkonto 1329-021 626 7486 Ældre- og Sund- hedspolitisk Udvalg
 <p>Annie Albrecht 71 72 49 26 annie@fredensborg-aeldresag.dk</p>	Kultur, sprog og spil Rejser	 <p>Lokalredaktør af Det Sker Leif Lau 20 83 20 27 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

6.000
Udgives 2 gange årligt
14. årgang
Deadline
næste blad 1. juni

Layout & opsætning

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

VELKOMMEN I HUMLEBÆK FITNESS FORENING



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

FRISTENDE FORÅR 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



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, hvor du også kan tilmelde dig.



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

16/1 kl. 14-16.15 /holdnr 10274
5/3 kl. 14-16.15 /holdnr 10275
Pris 780 DKK

SE MANGE FLERE HOLD PÅ LOFKURSER.DK

Stengade 57, 3000 Helsingør · Telefon 49 26 02 88 · info@LOFkurser.dk · LOFkurser.dk · facebook.com/LOFkurser

