



# Ældre Sagen

## *Gundsø*

*Velkommen til sæsonen 2023/2024*

# BESTYRELSEN



**Lisbeth Daugaard**  
*Formand*  
tlf. 5155 9625,  
fm.gundsoe.255@aeldresagen.dk



**Bente Jørgensen**  
*Næstformand*  
tlf. 4373 8482  
195bej@aeldresagen-post.dk



**Jørn Bjeverskov**  
*Kasserer*  
tlf. 3071 2386  
ks.gundsoe.255@aeldresagen.dk



**Kaj Kristensen**  
*sekretær, webmaster*  
tlf. 2042 6482  
kajkri@yahoo.dk



**Finn Malten**  
*Formand for KAT udvalget*  
tlf. 4051 3005  
finn@aeldresagenigundsoe.dk



**Tenna Sanne Lauritsen**  
*Bestyrelsesmedlem*  
tlf. 2818 4207,  
tenna@post11.dk



**Nøk Dybdahl**  
*Formand for demens*  
tlf. 2536 7616  
dybdahl@fasttvnet.dk



**Ebbe Efferbach**  
*1. suppleant,  
koordinator for Onsdagsværter,  
ansvarlig for husets drift*  
tlf. 4031 2791,  
efferbach@mail.dk



**Steen Lilja Larsen**  
*2. suppleant, praktisk  
arrangements koordinator*  
tlf. 6171 1915  
spliljalarsen@gmail.com



**Gurli Kofoed**  
*3. suppleant, repræsentant i ÆPAG*  
tlf. 2985 6036  
gurlikofoed@webspeed.dk



**Carit Pedersen**  
*4. suppleant,  
PR og kommunikation*  
tlf. 2383 3836  
carit@jyllingesyd.dk

# LISBETHS KLUMME

## FORMANDEN HAR ORDET



Kære medlemmer  
Det er 6. gang, at jeg som formand for Ældre Sagen Gundsø har den glæde at kunne byde jer velkommen til en ny sæson.

Vores 2022/23-sæson blev rigtig god og den første i flere år, som vi kunne gennemføre uden at være plaget af periodiske coronanedlukninger. Vi gennemførte hele 18 engangsarrangementer med masser af fine musikalske oplevelser og velbesøgte foredrag. Lad mig nævne nogle af højdepunkterne. Vi fortsatte vores musikalske rejse Europa rundt med Tyroleraften med Bier und Spass i sept. 2022. Vi havde i februar 2023 besøg af Jane og Shane, der sang og spillede vildt god irsk/britisk folkemusik. Vi genoplevede en aften med Kim Larsen, og Søren Sebber. I januar havde vi besøg af Bottos Jazz Band, i april af Peter Vesth & Kristian Rusbjerg og i maj afslutningsfest med Blå Mandag Jazzband. Disse og øvrige aftener blev en succes med næsten udsolgte huse hver gang. Vi gennemførte også hele 5 "sundhedsforedrag", hvor vi tog emner op som nedsat hørelse, bevar synet, hold hjernen skarp, hold dig i god form og hvordan hjælper vi et sygt menneske. Alle 5 blev et tilløbsstykke, hvor vi alle fik ny viden og masser af gode råd med hjem.

Sæsonen 2023/24 forventer vi også bliver endnu en af de bedre, fyldt med masser af god musik, sang og dertil et passende aftensmåltid. Vi får besøg af kendte kunstnere med bl.a. danske viser på programmet.

Det er Maud & Robert i september, irsk folkemusik med Rumlepotten i oktober og Lotte Riisholt i december 2023, jazz med Six Foot Stompers i januar 2024, Stine & Martin i februar samt bakkesangerinderne Kulager & Oxenbøll i marts. I maj 2024 skal vi have en af de helt store oplevelser, når Beatles-bandet Repeatles kommer til vores afslutningsfest.

Og så fortsætter vi rækken af "sundhedsforedrag", idet vi i denne sæson sætter fokus på bl.a. før vi skal herfra, på diabetes og inkonsistens. Vi afholder naturligvis også Morgenbord, Julebanko, Vinsmagning, Årsmøde samt arrangerer tre ture ud af huset.

De faste ugentlige aktiviteter i Værestedet og i andre lokationer fortsætter også med fuld kraft. Senest er fx Dameværelset kommet til og i sæsonen 2023/24 har vi flere nye aktiviteter i støbeskeen – fx et hold med Seniordans og et begynderhold for bridgespillere samt en frokostklub for mænd på 60+. Læs om alle dine muligheder for at deltage i vores faste aktiviteter på de kommende katalogsider samt på vores hjemmeside – der bringer seneste nyt.

Bestyrelsen og jeg håber, at I igen i år vil være med til at bakke op om fællesskabet, at I tager en måske ensom ven med til en god oplevelse og at vi kan ses under vores motto "Et godt liv, hele livet". Med disse ord vil jeg slutte med at ønske vores ca. 3.250 medlemmer og ca. 100 frivillige en rigtig god sæson.

**Lisbeth Daugaard**

*Formand*

# INDHOLDSFORTEGNELSE

Bestyrelsen	2
Lisbeths klumme	3
Indholdsfortegnelse	4
Arbejdsgrupper	6
Frivillig i Ældre Sagen Gundsø	7
Aktuelt nyt	8
Info siderne	9
Aktiviteter	14
Kalenderen	38

## SPORTS AKTIVITETER

Krolf	18
Minigolf	18
Bowling	19
Billard	19
Petanque	20
Bordtennis	21

## KROP OG BEVÆGELSE

Senior Dans	22
Træn dig Glad	23
Træn dig glad i eget hjem	23
Skovfitness	24
Giv din krop en chance	25

## HOBBY AKTIVITETER

Flittige Hænder	26
Fiskeklubben SeniorFisk	27
Whist	27
Bridge	28
Begynder Bridge	28
Brætspil	29
Vinklubben	29

## UNDERVISNING

IT Café / support i eget hjem	31
IT undervisning	31
iPhone kursus	32

## SOCIALE AKTIVITETER

Besøgsvenner & telefonopringere	33
Vejleder / Bisidder	33
Demens Café	34
Cykling uden alder	35
Spisevenner	35
Dameværrelset	36
Frokost Klubben	37

## ARRANGEMENTER

Sæsonstart 23/24	40
Morgenbord	41
Bustur til Samsø	42
Koncert med Maud & Robert	43
Hvad skal du huske	44
Den tredje alder	45
Irsk/skotsk folkemusik	46
Undgå it-bedrageri	47
Julebanko	48
Julehygge på Dyssegaarden	49
Lotte Riisholt Juleshow	50
Nytårsbobler	51
Diabetes - lær at leve med	53
Slå katten af tønden	54
Stine & Martin show	55
Årsmøde	56
Inkontinens	57
Viser fra Bakken	58
Vinsmagning	59
Kør-selv-tur til Egholm	60
Danmark spiser sammen	61
Vil du med på højskole	62
Sæsonens afslutningsfest	66
Sæsonstart 24/25 / Morgenbord	68
5-dage på Bornholm	70
Elvis on my mind	74
Genoplev The Shadows	75



# frisør CALA-

Vi tilbyder pensionistrabat på dame- og herreklip samt permanent.

Gælder hverdage i tidsrummet fra  
8:30 til 12:00.

Du kan altid komme forbi og vi finder en tid til dig, om du er ny eller  
nuværende kunde.

Bestil tid, ring på vores telefon 4111 1514

Bestil online på [www.frisoercala.dk](http://www.frisoercala.dk)

Vi har nem og direkte  
indgang fra  
parkeringspladsen ved  
Jyllingecenteret

Følg os på:



TF. 41 11 15 14

frisør CALA-

# ARBEJDSGRUPPER I ÆLDRE SAGEN GUNDSØ

## Repræsentant for lokal afdelingen

Lisbeth Daugaard

## Repræsentant i Ældre Politisk Arbejdsgruppe ÆPAG

Gurli Kofoed

Suppl. Bente Jørgensen

## Repræsentant i koordineringsudvalget Roskilde Kommune

Lisbeth Daugaard

Suppl. Bente Jørgensen

## Repræsentant i Ældre Sagen distrikt 8

Lisbeth Daugaard

Suppl. Bente Jørgensen

## Repræsentant i Ældre Sagens Landsforening

Lisbeth Daugaard

Suppl. Bente Jørgensen

## Kontoransvarlig

Bente Jørgensen

Kontorassistent:

Hanne Lemming

Kontorafløser:

Jørn Bjeverskov,

Jytte Løyche

## Kultur, Arrangement og Turudvalget (KAT)

Redaktør og formand:

Finn Malten

Øvrige medlemmer:

Lisbeth Daugaard,

Carit Pedersen,

Birgit Parkhøi,

Jette Pryds Jeppesen,

Jørn Bjeverskov

## Social-humanitær kontaktperson

Lene Hannecke

Suppl. Tenna Lauritsen

## Webmaster, Hjemmeside, Facebook og Lokalt Nyhedsbrev

Carit Pedersen

Suppl. Bente Jørgensen

## Demens-gruppen

Formand: Nøk Dybdahl

Øvrige medlemmer:

Tenna Lauritsen,

Ingrid Hansen,

Steen Lilja Larsen, Anthony

Thompson og

Pia Lilja Larsen

## Husets drift: Ansvarlig for driften, herunder mandags- og onsdagsværter

Ebbe Efferbach

## Onsdagsværterne

Jytte Larsen,

Ulla Christensen,

Jytte Løyche,

Grete Ander,

Verny Efferbach,

Anette Henneberg

## Mandagsvært

Kjeld Steen Madsen

## Annonceansvarlig årskatalog

Jette Pryds Jeppesen

## IT-koordinator

Hugo Klitgaard,

Bestyrelsens repræsentant:

Jørn Bjeverskov

## Praktisk ansvarlig for arrangementer i huset, herunder bordopstilling, frivillige, køkken, lukning af huset

Steen Lilja Larsen,

Kaj Kristensen,

Tenna Lauridsen

Årsprogrammet fra Lokalbestyrelsen udgives af Ældre Sagen Gundsø.

Kataloget udkommer én gang årligt i juli. 34. årgang.

[www.aldresagen.dk/gundsø](http://www.aldresagen.dk/gundsø)

## Ældre Sagen Gundsø

Kirkebjergvej 8

4040 Jyllinge

Tlf. 4673 1920

Kontortid onsdage 9.30-14.00

[aeldresagen4040@mail.tele.dk](mailto:aeldresagen4040@mail.tele.dk)

Kontoret er lukket i juni-juli

Kontakt Lisbeth Daugaard (Formand):

[FM.Gundsoe.255@aeldresagen.dk](mailto:FM.Gundsoe.255@aeldresagen.dk)

tlf. 5155 9625

Redaktion:

Finn Malten, Carit Pedersen, Lisbeth Daugaard, Jette Pryds Jeppesen, Birgit Parkhøi

Design / DTP:

Molandere, Thy

Tryk:

Atlas-Plæhn, Kastrup

Oplag:

2.600 ex.

Forsidefoto:

Parti fra Gundsømagle Sø

Fotos:

Ældre Sagen, Carit Pedersen, Torben Blinkes Nielsen

# FRIVILLIG I ÆLDRE SAGEN GUNDSØ

## Frivillige i Ældre Sagen Gundsø

Vi søger flere frivillige til vore aktiviteter.

Har du tid og lyst til at deltage i frivilligt arbejde og gøre noget for andre mennesker, som sætter pris på din indsats og dine menneskelige ressourcer, så kan du medvirke til at gøre en forskel over for vore medlemmer.

I vores lokalafdeling er vi i dag 100 frivillige, som alle bidrager med deres ressourcer og føler en glæde ved at være med i et godt og velfungerende team.

Vi har brug for alle, som kunne tænke sig at være med i arbejdet:


- Besøgsvenner
- Demensaflaster
- Tryghedsopkalder
- Ældre- og sundhedspolitiske frivillige

- Spisevenner
- Onsdagsværter
- Arrangementsfrivillige
- Medlemsaktiviteter
- Praktisk hjælp
- Chaufføraftløser til minibus
- IT-frivillige til support og undervisning
- Motionsfrivillige

Ældre Sagen har et stort kursusudbud til alle vore frivillige, som melder sig til en eller flere aktiviteter, således at man bliver klædt godt på til at løse den eller de opgaver, som man kunne tænke at påtage sig.

### Vil du være frivillig?

Ring til vores formand Lisbeth Daugaard, tlf. 5155 9625, eller send en mail til [fm.gundsoe.255@aeldresagen.dk](mailto:fm.gundsoe.255@aeldresagen.dk), eller mød os på kontoret en onsdag.



ÆLDRE SAGEN GUNDSØ  
GLÆDER SIG TIL AT  
BYDE DIG VELKOMMEN!

# AKTUELT NYT ÅRET RUNDT

**Hold dig opdateret om seneste nyt fra Ældre Sagen Gundsø via de digitale medier**

- Lokalt Nyhedsbrev
- Opslagstavlen på vores hjemmeside
- Facebook

Årskataloget 2023/24, som du sidder med i hånden, og vores kvartalsblad DET SKER giver vore ca. 3.250 medlemmer et godt overblik over de mange planlagte aktiviteter og engangs arrangementer. Men ikke mindst corona-årene har lært os, at der vil kunne ske mange justeringer over så lang en periode. Det kan være aflysninger af aktiviteter eller arrangementer, eller når vi får mulighed for at give engangstilbud, lave et spændende arrangement eller vi starter en ny aktivitet op. Så vi kan kun opfordre til, at du følger os på de digitale medier. Så går du ikke glip af seneste nyt.

## **Tilmeld dig Lokalt Nyhedsbrev – der løbende udsendes som e-mail**

Er du ikke allerede tilmeldt Lokalt Nyhedsbrev "Gundsø Nyt", så gør det nu. Du gør det ved at gå ind på forsiden af vores hjemmeside [www.aeldresagen.dk/gundsø](http://www.aeldresagen.dk/gundsø). Et stykke nede på siden finder du et indtastningsfelt.



Her indtaster du dit medlemsnummer, tjekker dine fremviste oplysninger og indtaster din e-mailadresse. Så nemt er det. Og du vil fremadrettet altid være opdateret med helt aktuelle tilbud og mulighe-

der. Og du får en påmindelse, lige før du kan tilmelde dig nye spændende oplevelser som koncerter, foredrag, it-kurser og ture ud af huset. Ovenfor ser du feltet på hjemmesiden – rul lidt ned på siden, så dukker det op.

## **Opslagstavlen på hjemmesiden**

Her bringer vi seneste nyt, dag for dag som tingene udvikler sig. Og hjemmesiden er næsten altid et besøg værd. Ud over alle vore aktiviteter, så finder du ofte gode råd om alt fra økonomi, jura og oplevelser. Ikke mindst i coronatiden fra 2020-2022 har links til råd, vejledning og gode oplevelser været til gavn for rigtig mange af vore medlemmer.

## **Facebook-grupperne "Jyllinge – løst og fast" og "Gundsømagle-Dialog"**

Her finder du også løbende nyheder fra Ældre Sagen Gundsø. Så er du på Facebook, så følg seneste nyt via disse Facebook-grupper. Her kan du også like og kommentere.



*Carit Pedersen  
aktivitetsleder for PR og  
kommunikation*

# Jyttes Bus

v/ Maj-Brit Norlin

Gl. Roskildevej 11  
3650 Ølstykke

**47 17 73 46**



# INFO SIDERNE



## Start på sæsonen

Vi indleder efter planen den nye sæson 2023/2024 med kontorets åbning onsdag den 23. august.

Fra sæsonstarten er det muligt online at tilmelde sig en række aktiviteter og arrangementer. Dette kan du læse mere om i kataloget.

## Hvem kan deltage i vore arrangementer?

Alle, som er medlem af Ældre Sagen, kan deltage i de arrangementer, som vi afholder i Værestedet i Jyllinge.

## Ferielukning og andre lukkedage

Kontorets sidste åbningsdag før julen vil være onsdag den 13. december 2023. Efter julen åbner kontoret igen onsdag den 3. januar 2024.

Sidste dag kontoret har åbent før sommerferien er onsdag den 29. maj 2024, samme dag som vi afholder årets afslutningsfest.

## Lokalerne i Værestedet

På visse onsdage med større arrangementer, kan der blive lukket for de faste aktiviteter i Værestedets lokaler.

Det gælder specielt i december, hvor de enkelte aktivitetsområder afholder julefrokoster. F.eks. er IT Cafeen lukket alle onsdage i december.

Nærmere oplysninger får hos den aktivitetsansvarlige.

## Billetter

Man kan købe billetter til de enkelte arrangementer fra den dag, som står skrevet ved arrangementet.

Til ture ud af huset vil der ligeledes stå en dato, fra hvilken billet kan købes. På visse ture kan der i første omgang kun reserveres en billet, idet betalingen så først opkræves senere af den tekniske rejsearrangør.

Man skal altså købe sine billetter løbende gennem sæsonen, og kan ikke købe billetter til alle arrangementer samtidig.

Billetterne bliver først sat til salg den dato, som står angivet her i vores årsprogram samt på vores hjemmeside. I øvrigt sælges billetter efter først-til-mølle-princippet. På kontoret kan man betale med kontanter, og som noget nyt også med MobilePay samt med Dankort, VISA kort eller MasterCard.

# INFO SIDERNE

For at lette ekspeditionen, bedes man medbringe sit medlemskort.

I stedet for at købe billetter på kontoret kan man – døgnet rundt fra udbudsdagen – købe sine billetter gennem bookingsystemet, se nedenfor.

## **Ældre Sagens bookingsystem**

Vi benytter Ældre Sagens bookingsystem. Det betyder, at du kan tilmelde dig til et arrangement via vores hjemmeside, [www.aeldresagen.dk/gundsø](http://www.aeldresagen.dk/gundsø) - næsten på samme måde, som hvis du bestiller en teater- eller biografbillet over nettet.

Når der åbnes for salg af billetter til et arrangement på kontoret, bliver der samtidig åbnet for salg via hjemmesiden (ved enkelte arrangementer åbner salget via nettet dog først et par timer senere. Dette fremgår under de enkelte arrangementer).

Når der bliver åbnet for salg af billetter online, bliver arrangementet for det meste vist på forsiden af hjemmesiden. Du kan også se arrangementet under hjemmesidens **AKTIVITETER OG ARRANGEMENTER**.

Når du klikker på et arrangement, bliver der vist en uddybende beskrivelse af arrangementet bl.a. med tid, sted og pris. Her kan du så tilmelde dig ved at trykke på knappen "Tilmeld".

Du skal nu blot anføre dit medlemsnummer og din fødselsdato. Når du derefter trykker på "Hent oplysninger", bliver alle dine registrerede data vist.

Vigtigt: Hvis dit tlf. nr. eller mailadresse mangler eller er forkert, bedes du anføre oplysningerne eller rette disse.

Hvis der ikke er anført en mailadresse, kan "systemet" ikke sende kvittering til dig, og du modtager således ingen billet til arrangementet. På kontoret kan vi dog altid se på det enkelte arrangement, at tilmelding er foretaget.

Hvis I er to, der er medlemmer under det samme medlemsnummer, kan du tilmelde den anden person ved at markere i boksen. Du kan endvidere tilmelde yderligere personer, såfremt du har deres medlemsnumre.

Herefter gennemfører du betalingen med dit Dankort eller MobilePay. Når du er færdig med bestillingen, modtager du automatisk en mail med bekræftelse på din tilmelding, dog under forudsætning af, at der som anført ovenfor er registreret en mailadresse.

Du kan nu udskrive en kvittering.

Mailen eller den udskrevne kvittering er din billet til arrangementet, så husk at



# INFO SIDERNE

medbringe den. Ved deltagelse i vores Årsmøde skal du tillige medbringe dit medlemskort.

## **Ældre Sagens vejledning og rådgivning**

I Ældre Sagen kan du få rådgivning på dine sociale, juridiske, økonomiske og andre spørgsmål.

### **1. Du kan kontakte Ældre Sagen Gundsøes egen vejleder og bisidder.**

Her er Kaj Kristensen klar til at hjælpe og vejlede, når du kontakter ham direkte på Tlf. 2042 6482, Email: kajkri@yahoo.dk

Se mere under Vejleder og bisidder på Aktivitets siderne.

### **2. Du kan også kontakte Ældre Sagens rådgivere på hovedkontoret for råd og støtte.**

Rådgiverne sidder klar til at besvare dine spørgsmål.

Hvert år hjælper vores jurister, økonomiske rådgivere og socialrådgivere cirka 45.000 mennesker.

Du kan ringe til Ældre Sagens rådgivere og få svar på dine sociale, juridiske, økonomiske og andre spørgsmål.

Du kan også få rådgivning af vores demens rådgiver. Rådgivningen er gratis og er for alle.

Telefon 7089 0081 - Åbningstider: Mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl. 10-14. Torsdag kl. 14-18.

Når du ringer til os, får du hjælp af en erfaren socialrådgiver, økonomisk rådgiver, demensfaglig rådgiver, eller en jurist, afhængig af, hvilke spørgsmål du har. Rådgiverne er uvildige. De lytter til dit problem og giver dig gode råd ud fra den situation, du står i.

Rådgiverne er opdaterede om de love og lovændringer, som kan have indflydelse på din hverdag. Du kan også få vejled-

ning om situationer, der ikke er lovreguleret.

## **Hobbyklubben**

Bestyrelsen har besluttet, at Hobbyklubben udfases fra 1. januar 2024.

Medlemskab af Hobby Klubben blev i sin tid etableret som en måde, hvorpå medlemmer, der benytter faciliteterne i Værestedet, kunne få kaffe og te under deres aktivitet. Fra 1.januar 2024 bliver kaffe/te gratis for brugerne af Værestedet.

## **Vore Frivillige**

Der er ca. 22.000 aktive frivillige i Ældre Sagen i Danmark, som hver især bidrager i det humanitære sociale arbejde rundt i hele landet.

I Ældre Sagen Gundsø er vi ca. 100 aktive frivillige, som bidrager med en flot indsats gennem hele sæsonen for vores medlemmer.

Men vi har en konstant afgang af frivillige i vores organisation, som først og fremmest skyldes den alderssammensætning, der naturligt er i Ældre Sagen.

Derfor efterspørger vi løbende afløsere blandt vores medlemmer.

Vi søger frivillige, der har lyst til at bruge deres faglige eller personlige kompetencer, og som kunne tænke sig at blive en del af det kammeratskab og sammenhold, vi i dag har i Ældre Sagen Gundsø.

Vi søger kolleger, som kunne tænke sig at arbejde som instruktører, ledere eller hjælpere inden for vores Sportsaktiviteter, Krop og Bevægelse, Hobby aktiviteter eller Sociale Aktiviteter.

Inden for IT-området søger vi kolleger, der har lyst til at bruge deres kompetencer inden for undervisning og PC-hjælp, samt kolleger med kompetencer inden for tekstformulering på PC til brug for vores

# INFO SIDERNE

forskellige platforme, hjemmeside, Facebook, "Det Sker" m.fl.

*Og så søger vi en sekretær til bestyrelsen - gerne med erfaring i at tage referater. Ring til Lisbeth, tlf. 5155 9625, for at høre nærmere.*

Har du lyst til at deltage i vores sammenhold og blive en af vores kommende kolleger, så henvend dig til vores formand Lisbeth for at få yderligere oplysninger. Lisbeth kan nås på tlf. 5155 9625 eller [fm.gundsoe.255@aeldresagen.dk](mailto:fm.gundsoe.255@aeldresagen.dk).

## Medlemstal for Ældre Sagen i Danmark

Det aktuelle medlemstal på landsplan er i dag over 940.000 fordelt på 215 lokalafdelinger. Det store antal medlemmer er medvirkende til, at der bliver lyttet, når Ældre Sagen træder offentligt frem og

giver sin mening til kende i dagens politik omkring de ældre i samfundet.

I Ældre Sagen Gundsø er vi netop nu over 3.250 medlemmer, efter en netto tilgang på mere end 170 medlemmer i 2022/23.

## Ændringer / forbehold

Der tages generelt forbehold for trykfejl i dette årskatalog, i såvel tekster som annoncer mv.

Desuden forbeholdes ret til ændringer i programmet, herunder prisændring samt annullering af arrangementer, såfremt der ikke viser sig tilstrækkelig tilslutning – eller anden form for force majeure.

Købte billetter refunderes ikke ved et medlems manglende deltagelse. Aflyser Ældre Sagen Gundsø et arrangement, refunderes købte billetter.

 CERTIFICERET VÆRKSTED  
[www.cac-certificeret.dk](http://www.cac-certificeret.dk)

## Gode tilbud til dig og din bil

**Stort service à la JS Carline**  
Se hvad et stort service indeholder på [www.jscarline.dk](http://www.jscarline.dk)

**20 % Rabat** Kun **1.996,-**  
Normalpris 2.495,-

**Rustbeskyttelse**  
Ældresagen specialrabat, ring for pris på netop din bil!

Book tid online på [jscarline.dk](http://jscarline.dk)

**JS Carline** | **ØLSTYKKE** | **HILLERØD**

Bygmarken 9A Tlf: 43 43 06 53 Frejssvej 46A Tlf: 53 69 06 53  
3650 Ølstykke [info@jscarline.dk](mailto:info@jscarline.dk) 3400 Hillerød [hillerod@jscarline.dk](mailto:hillerod@jscarline.dk)

Tilbudene gælder kun for medlemmer af Ældre Sagen. Alle priser er inkl. moms. Medmindre andet er angivet og kan ikke kombineres med andre rabatter. Der tages forbehold for trykfejl og usigtige varer.

## Historien om Ældre Sagen

Ældre Sagen udspringer af EGV (Eksomme Gamles Værn), der i 1910 blev stiftet af pastor Herman Koch, der så det som sit kald at gøre noget ved den nød og fattigdom, der var udbredt blandt gamle i København. EGV gennemførte landsindsamlinger, stod for social-humanitært arbejde, drift af plejehjem, højskole mv. EGV-Fonden stiftede i oktober 1986 Landsforeningen Ældre Sagen med den begrundelse, at det var en folkesag at sikre bedre vilkår for ældre.

Ældre Sagen udsendte i januar 1987 et blad til samtlige husstande og opfordrede

alle over 18 år, som var enige i formålet, til at støtte denne sag ved at tegne et medlemskab i denne nystiftede forening. Kampagnen var så vellykket, at det førte til et Guinness Rekord Diplom for at være den hurtigst voksende forening med over 100.000 nytegnede medlemmer på et år.

I dag er vi over 940.000 medlemmer, fordelt på 215 lokalafdelinger med over 22.000 aktive frivillige.

Ældre Sagen er Danmarks største fællesskab for ældre.

## WELLNESS behandlinger

Ganesh by Ravn byder på ren wellness og selvforkælelse med:

- CRYO helkrops kuldeterapi
- X°CRYO lokal kuldeterapi
- Infrarød sauna
- Fedtfrysning
- Lipolaser
- Healing
- Yoga

**Pensionist rabat:**  
30 % på infrarød sauna, CRYO og X°CRYO alle hverdage mellem 11-14

☎ 3114 2161

✉ mail@ganeshbyravn.dk

🌐 www.ganeshbyravn.dk

📍 Jyllingecentret 12D, 4040 Jyllinge

📘 GANESH BY RAVN

📷 GANESH\_BY\_RAVN



LIPOLASER



FEDTFRYSNING



X°CRYO



X°CRYO



INFRARØD



HEALING



YOGA



Ganesh by Ravn  
YOGA - HEALING - CRYO

## Seniordans

Trænger du til motion og til at have det sjovt sammen med andre, så er Seniordans måske noget for dig. Kom gerne alene eller sammen med en partner.

Se nærmere under Aktiviteter på side 22

Med Anne-Mari Hartoft nu også i Jyllinge



## Begynder Bridge

Vil du lære at spille bridge og få en hobby for livet? Så tilbyder vi i Ældre Sagen Gundsø nu et bridgekursus til dig.

Se nærmere under Aktiviteter på side 28

## Brætspil

Er du en spillefugl eller kan du blot lide at spille en gang imellem? Kunne du måske tænke dig at lære et nyt at kende? Så vil dette måske være noget for dig.

Se nærmere under Aktiviteter på side 29





## Vinklubben

Er du interesseret i vin, og har lyst til at udvide din viden om de dejlige dråber? Sammen med en hyggelig lille kreds af vin interesserede, vil vi smage os gennem vinens verden...

**Se nærmere under Aktiviteter på side 29**

## Dameværelset

Ældre Sagen Gundsø har netop etableret et nyt mødested og frirum for skønne damer på 60+. Vi snakker, diskuterer, ordner verdens situationen. Og så har vi det sjovt.

**Se nærmere under Aktiviteter på side 36**



## Frokost Klubben

Kom og vær med til at skabe et nyt mødested i Jyllinge – et frirum for mænd på 60+, hvor medlemmer af Ældre Sagen mødes til hyggeligt samvær, foredrag, og hvad vi ellers beslutter af indhold i Frokost Klubben.

**Se nærmere under Aktiviteter på side 37**

# STØT VORE ANNONCØRER



**ÆLDRELÆGEN**  
SPECIALLÆGE I ÆLDRESYGDOMME

Mulighed for konsultation i eget hjem

KONTAKT 60 64 13 13 | WWW.ÆLDRELÆGEN.DK



**Jyllinge Malerservice**  
v/karsten Hansen

Tlf. 21 28 30 92  
maler@jyllingemalerservice.dk



**Restaurant Bondestuen**

*Familie restaurant, også med italiensk køkken.  
Ring og bestil bord. Vi arrangerer selskaber af enhver art, også "ud af buset"*

*Bordopsætning og borddekning arrangeres efter Deres ønsker, således at De får netop de rammer omkring festen, som De ønsker.*

*Åbent: Man: lukket · Tirsdag-Fredag 14-22 · Lørdag-Søndag 12-22*

*Bygaden 51 · 4040 Jyllinge · Tlf: 4678 9122  
www.bondestuenjyllinge.dk*

Til dagligt finder man et stort udvalg inden for velsmagende smørrebrød i butikken, med vægt på de hjemmelavede finesser, så som hjemmelavet rugbrød, skinke- og hønsesalat og andet garniture.

Vi tilbyder også menuer/catering til dit arrangement både firma og privat.



Gundsømagle Bycenter  
Rosentorvet 10  
4000 Roskilde

tel 5133 5533  
hosnielsen@outlook.dk  
Find os på Facebook

Hos Nielsen tilbyder vi stort set alt hvad hjertet begærer inden for det kolde og varme køkken



# AKTIVITETER

<b>Aktivitet</b>	<b>Aktivitetsleder</b>	<b>Tlf.</b>	<b>Se side</b>
Begynder Bridge	Lars Engel	6065 1517	28
Besøgsvenner	Lene Hannecke	6084 5325	33
Billard	Sven Hansen	4673 2990	20
Bordtennis	Carit Pedersen	2383 3836	21
Bowling	Preben Larsen	6179 7235	19
Bridge	Lars Engel	6065 1517	28
Brætspil	Birgit Parkhøi	6185 0126	29
Dameværelset	Jette Pryds Jeppesen	5182 0068	36
Demens Café	Nøk Dybdahl	2536 7616	34
Fiskeklub	Kjeld Madsen	2141 2179	27
Flittige hænder	Jette Jørgensen	2465 8136	26
Frokost Klubben	Kaj Kristensen	2042 6482	37
IT-undervisning	Hugo Klitgaard	2324 4609	31
Krolf	Jørgen Bent Hansen	2029 5303	18
Minigolf	Jørgen Poulsen	3117 7193	18
Motion i Eget Hjem	Merete Hansen	4041 2673	23
Onsdags- og mandagsværter	Ebbe Efferbach	4031 2791	
Petanque	Susanne Eltang Leisten	3020 7304	20
PR og Kommunikation	Carit Pedersen	2383 3836	8
Rickshaw-cykler	Kjeld Madsen	2141 2179	35
Senior Dans	Gurli Kofoed	2985 6036	22
Skovfitness	Jette Pryds Jeppesen	5182 0068	24
Spisevenner	Kirsten Drackenberg	4084 1147	35
Træn dig Glad	Kirsten Madsen	2847 6167	23
Vejleder og Bisidder	Kaj Kristensen	2042 6482	33
Vin Klubben	Finn Malten	4051 3005	29
Whist	Viggo Jensen	2449 6293	27

# AKTIVITETER

## Faste Aktiviteter i Værestedet

**Mandag:** Træn Dig Glad, Frokost Klubben, Demens Café (den 2. mandag i måneden)

**Tirsdag:** Giv Din Krop En Chance (et kursustilbud fra APA), Brætspil, Dameværelset, Senior Dans

**Onsdag:** Kontoret, Petanque, Billard, Whist, Bridge, IT-Café/undervisning. Fiskeklub, Vinklubben og Flittige Hænder har møder på udvalgte onsdage. Se nærmere info under siderne med "Aktiviteter"

**Torsdag:** Begynder Bridge

## Faste Aktiviteter uden for Værestedet

**Mandag:** Krolf

**Tirsdag:** Bowling, Bordtennis, Cykling uden alder, Minigolf

**Torsdag:** Krolf, Bordtennis, Cykling uden alder, Spisevenner, Skovfitness. Se nærmere info under siderne med "Aktiviteter"

**Fredag:** Cykling uden alder

## SPORTS AKTIVITETER



### Krolf

Sammen med Roskilde Kommune og Gundsø Senioridræt, har vi fået etableret en krolfbane ved tennisbanerne over for Jyllinge Hallen, hvor vores medlemmer kan spille

Vi spiller Krolf 2 gange om ugen fra 3. april 2023 til oktober. Der spilles mandage og torsdage kl. 13.00, og vi har hele udstyret, køller, kugler, flag m.v., så vi er helt klar til, at du kan komme og spille med.

Man får motion, masser af frisk luft og hyggeligt socialt samvær. så du kan bare møde op og spille med. For information og tilmelding er du velkommen til at kontakte vores aktivitetsleder.

### Aktivitetsleder:

**Jørgen Bent Hansen, tlf. 2029 5303.**



### Minigolf

Minigolf på Spraglehøjgaard med Ældre Sagen Gundsø, tirsdage i perioden 2. maj - 26. september 2023.

Minigolf er for alle, der ønsker lettere motion i frisk luft og vil have en sjov og spændende ugentlig eftermiddag sammen med andre. Minigolfbanen, der er en af Danmarks nyeste og bedste, er anlagt smukt i haven på Spraglehøjgaard, Spraglehøjvej 1, 4040 Jyllinge.

Vi spiller i år tirsdage fra kl. 14-16 med ét hold, der på spilledagen deles således, at ca. 3 spiller sammen i en gruppe. Ca. 6-8 grupper.

Alle kan deltage – mænd og kvinder, øvede såvel som nybegyndere.

Der er instruktion til de spillere, der har behov for det. Spillet gennemføres efter gældende spilleregler samt Jyllinge Mini-

# AKTIVITETER

golf Klubs adfærdregler og anvisninger. Du finder regler m.v. på hjemmesiden [www.jyllinge-minigolf.dk](http://www.jyllinge-minigolf.dk). Minigolfklubben stiller frit køller, bolde og spilleske-maer til rådighed.

Prisen for sæsonen maj-sept. udgør kr. 150,00 – uanset, hvornår i sæsonen du begynder at spille. Tilmelding sker til kontoret, Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge, onsdage kl. 9.30-14.00 samt online via [www.ældresagen.dk/gundsø](http://www.ældresagen.dk/gundsø).

## Aktivitetsleder:

**Jørgen Poulsen, tlf. 3117 7193.**



## Bowling

Vi spiller Bowling i Roskilde Bowling Center hver tirsdag. Centret har rigtig gode baner og gode faciliteter.

Der er et godt socialt samvær, og man hygger sig med det gode spil.

Det foregår hver tirsdag kl. 11 til 12, og vi slutter af med at drikke en kop kaffe, mens de opnåede resultater bliver drøftet.

Vi spiller i 2 perioder.

1. periode starter tirsdag den 5. september og 13 uger frem til december 2023. 2. periode starter tirsdag den 2. januar 2024 og 13 uger frem.

Alle medlemmer kan deltage, men desværre er situationen lige nu den, at holdet ved dette katalogs udgivelse er fuldt booket, og der er ikke mulighed for at optage nye spillere i øjeblikket.

Når der igen er ledige pladser, kan man igen tilmelde sig via Bookingsystemet eller betale kontant første gang man deltager.

Der er arrangeret fælles kørsel fra Værestedet, eller man kan selv køre til Bowling Centret, Ro's Have 16 i Roskilde. Prisen for at deltage i hver periode a 13 gange er kr. 500. I prisen er indeholdt leje af sko samt kaffe efter spillet.

For at forhøre om evt. ledige pladser, kontakt.

## Aktivitetsleder:

**Preben Larsen, tlf. 6179 7235.**



**Papilotten**

Bygaden 20,  
Jyllinge  
Tlf. 46 78 98 68

HAIR  
**COMPLETE**

BYGADEN 51B • 4040 JYLLINGE

TLF. 4676 7017

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

# AKTIVITETER



## Billard

Der spilles billard i Værestedet hver onsdag mellem kl. 10 og kl. 14.

Her mødes afdelingens medlemmer og får en pot billard, har det hyggeligt, køber en øl eller drikker en kop kaffe og får sig en rigtig god "sludder" med sine med- og modspillere.

Vi starter den nye sæson onsdag den 6. september 2023 og spiller alle onsdage frem til 13. december 2023, og igen fra 3. januar 2024 og frem til 29. maj 2024.

Kontakt vores aktivitetsleder for information og tilmelding.

### Aktivitetsleder:

**Sven Hansen, tlf. 4673 2990.**



## Petanque

Det er et hyggeligt og spændende spil, så kom og vær med i det gode sociale samvær. Vi har i dag mange glade pétanque-spillere, som gerne vil tage imod dig.

Vi mangler nogle spillere, især på eftermiddagsholdet, ligesom der også er plads om formiddagen. Så kom endelig.

Det er ingen betingelse, at du har kendskab til spillet for at deltage, da der vil være mulighed for at blive sat ind i pétanque-spillets regler af dygtige instruktører.

Vi spiller hver onsdag (hele året – alt efter vejret)

Hold 1. kl. 10–12.00

Hold 2. kl. 13–15.00

Vi har heldags turnering for begge hold i april eller maj.

Efter spillet er der friskbrygget kaffe og te på kanden.

I december 2023 har vi Julestue. Ligeledes har vi også i december fællesturnering for begge pétanque hold. Datoer for ovennævnte oplyses senere.

For information og tilmelding er du velkommen til at kontakte vores aktivitetsleder.

### Aktivitetsleder:

**Susanne Eltang Leisten, tlf. 3020 7304.**

**H** TØMRERFIRMAET  
**HOLST & CHRISTENSEN**

byg  
**garanti**  
EN DEL AF DI BYGGER

Vi lægger vægt på kvalitetsarbejde



Tlf. 73 70 63 74



Snekkevej 12A, 4040 Jyllinge - [www.hc-tomrer.dk](http://www.hc-tomrer.dk) - [mc@hc-tomrer.dk](mailto:mc@hc-tomrer.dk)

# AKTIVITETER



## Bordtennis – BAT60+

Bordtennis er måske lige noget for dig! Bordtennis sætter ikke bare conditionen på prøve, men påvirker og styrker også mange steder i hjernen, så der er masser af fordele ved at spille bordtennis. Du træner reaktionsevne og balance samt styrker musklerne. Bordtennis er derfor en velegnet mulighed for at få motioneret både fysikken og det mentale, når man har passeret de 60 år og kroppen måske ikke længere kan holde til de endnu mere fysisk betonede idrætter.

Alle kan være med på tværs af form og ambitioner, da spillet kan varieres i tempo og intensitet. Det sociale vil være en stor del af spillet, og der vil blive taget godt imod nye spillere, så du får lyst til at blive hængende og komme igen. Der spilles i kælderen i Nordfløjen af Stengårdsskolen, Stengårds Plads 2, 3650 Ølstykke. Parke-ring sker foran skolen. Herfra går du langs skolens vestside til plads bag skolen. Her går du lidt til højre og ned ad udvendig trappe til spillelokalerne, der har indgang th. for trappen.

Spilledage året rundt: tirsdag og torsdag fra kl. 9.30-12 (reguleres efter efterspørgslen).

Du kan spille en eller flere gange om ugen - single eller double, mænd og kvinder. Med faste medspillere eller nye på holdet. Der er meget frie forhold omkring holdene og ikke fast mødepligt eller pligt til at skaffe afløser ved forfald. En på hvert hold har påtaget sig jobbet at være nøgleholder, dvs. sørger for adgangen til lokalerne. Klubben giver dig også mulighed for at

spille på andre hold fx hold for seniorer. Spørg aktivitetsleder Bjarne Ekman om mulighederne.

Da Ældre Sagen Gundsø ikke selv råder over egnede lokaler og bordtennisborde, har vi indgået en henvisningsaftale med Ølstykke Bordtennis Klub/Team Egedal, hvorefter vi kan henvise vore medlemmer til at spille hos dem. Du bliver medlem af Ølstykke Bordtennis Klub (Team Egedal – Ølstykke BTK) og kommer til at spille sammen med spillere fra Jyllinge, Gundsø-magle, Ølstykke, Stenløse og fx Ganløse.

Pris er pr. 1.4.2023 kr. 300 pr. halvår inkl. bat, bolde og kaffe.

Spørgsmål og tilmelding:

Ølstykke Bordtennis Klub ved Bjarne Ekman, tlf. 2620 4329, Email: bjarne.ekman@outlook.dk – tilmelding tillige via <https://oelstykkebtk.dk>

Spørgsmål kan også rettes til Ældre Sagen Gundsø ved Carit Pedersen, tlf. 2383 3836.

A business card for Malerfirmaet Mikael Larsen. The top half has a red and white curved background with the company name in black. Below is a white background with a small image of a ladder on the left. Contact information is listed on the right.

**MALERFIRMAET  
MIKAEL LARSEN**

Lærkevej 27  
4040 Jyllinge  
Tlf. 2673 0570  
email: mikael-larsen@hotmail.com

A business card for Kim Dehn Auto - Mekanisk og Skade Værksted. The background is orange with a green car wheel graphic. Text is in white and green.

**Kim Dehn Auto - Mekanisk og Skade Værksted**  
[kimdehnauto.dk](http://kimdehnauto.dk) | Online booking | 4678 9788

**Vi er blevet  
AutoMester E+  
værksted**

AutoMester E+  
Elevet til 2023

# AKTIVITETER



## Seniordans – med Anne-Mari Harto

Trænger du til motion og til at have det sjovt sammen med andre, så er Seniordans helt sikker noget for dig.

”Dansk Seniordans” er for alle danseglade 60+ere – mænd såvel som kvinder. Man behøver ikke at kunne danse i forvejen og man behøver heller ikke at have en partner for at danse Seniordans.

Det er karakteristisk for senior dansen:

- at tempo og sværhedsgrad er tilpasset gruppen
- at vi ikke bruger almindelig dansefætning, men blot holder hinanden i hænderne, når vi danser
- at vi undervejs i dansene skifter partner, hvilket gør Seniordans til en meget social danseform
- at en uddannet seniordanseinstruktør leder slagets gang

Når vi er fælles i dansen, styrker vi hjerne, hjerte, helbred og humør!”

Seniordans i Jyllinge tilrettelægges af Anne-Mari Hartoft, der har tilsvarende hold i

Roskilde, i øvrigt omtalt i bladet 60PLUS i februar 2023.

Vi danser i Værestedet, Kirkebjergvej 8, Jyllinge tirsdage i lige uger kl. 15-17.

Datoer i 2. halvår 2023: 19.9. – 3.10. – 17.10 – 31.10 – 14.11. – 28.11. – 12.12.

Datoer i 1. halvår 2024: 9.1. – 23.1. – 6.2. – 20.2. – 5.3. – 19.3. – 2.4. – 16.4. – 30.4. – 14.5. – 28.5.

Det er gratis at deltage i Seniordans, men du skal være medlem af Ældre Sagen og betale for kaffe/te, som vi hygger med undervejs. Pris for kaffe/te i 2023 er kr. 50, hvilket beløb opkræves ved tilmelding via hjemmesiden eller på Kontoret.

Max antal deltagere er 60, hvorefter der oprettes venteliste.

For yderligere information kan du kontakte kontoret onsdage 9.30-14.00, eller ring til Anne-Mari Hartoft, tlf. 4042 0685 eller

**Aktivitetsleder:**

**Gurli Kofoed, tlf. 2985 6036.**

## Værebros Blomster

v/ Winnie Mikkelsen

- Brudebuketter
- Bårebuketter
- Dekorationer
- Gaveartikler
- Blomsterbuketter

Man: lukket • Tirs-Fre: kl. 10-17.30 • Lør-Søn: kl. 10-16  
OSVEJ 1 • 4040 JYLLINGE • TLF: 4678 8414

Vedr. begravelser 2481 0214



Briller - Kontaktlinser - Brilleleje

**UNIK OPTIK JYLLINGE**

- din lokale optiker  
Jyllinge Centret

46 73 10 13 - unikoptik.dk - mød os på

# AKTIVITETER

## KROP OG BEVÆGELSE



### Træn dig glad

Hver mandag kl. 10 træner vi i Værestedet for at holde os i god form.

Træningen foregår på stole, stående og gående. Trænerne har gået på kursus i Ældre Sagen eller har en uddannelse inden for gymnastikken. Vi får bevæget og trænet hele kroppen, og får derudover brugt de små grå hjerneceller. Vi benytter forskellige redskaber til træningen.

Sæsonen starter mandag den 4. september 2023, og slutter den 27. maj 2024.

Der kan i nogle perioder være en lille venteliste. Forhør hos Kirsten Madsen.

Er der venteliste, må man på en onsdag i kontorets åbningstid lade sig skrive op for så i løbet af sæsonen at komme med på holdet, når der bliver ledige pladser.

Der er hyggeligt samvær efter gymnastikken med en kaffetår.

#### Aktivitetsleder:

**Kirsten Madsen, tlf. 2847 6167**



### Motionsvenner - Træn dig glad i eget hjem

“Træn dig glad i eget hjem med en motionsven” er et tilbud for ældre, som gerne vil motionere, men som ikke kan komme af sted til motion uden for hjemmet.

En frivillig motionsven kommer hjem til dig, og I finder sammen frem til, hvilke øvelser der vil gavne dig og gerne forbedre din mobilitet og dermed også livskvaliteten. Træn dig glad konceptet er gymnastik siddende på en stol eller stående ved siden af stolen.

Hvis du har været til genoptræning, vil du måske fortsætte med de øvelser, du kender. Måske har du bare brug for at komme ud at gå en tur - med eller uden rollator. Det aftaler du selv med motionsvennen, som typisk kommer een gang om ugen i 1-2 timer, hvor der også bliver tid til en hyggelig sludder.

Vi kan desværre ikke imødekomme ønsker om motion i hjem, hvor der bliver roget.

**Aktivitetsleder: Merete Hansen, tlf. 4041 2673, E-mail: merete@dragevej.dk**

## ANNONCØRER

Tak til alle annoncører og sponsorer som har gjort det muligt at udsende dette flotte program.

Støt vore annoncører,  
de støtter os!

## CH-fodterapi

Jyllinge Centeret 27, 1.

[Info@ch-fodterapi.dk](mailto:Info@ch-fodterapi.dk)

Kontakt klinikken **4260 2827**

Det er med fødderne du kommer rundt



# AKTIVITETER



## Skovfitness – motion i naturen Helårsmotion i Gulddyssekov

Vi dyrker udendørs motion i Gulddyssekov hele året, når vejret tillader det. Her får vi rørt alle muskler og kommer i god form. Alle kan deltage og vi får grinet og hygget. Vi mødes ved P-pladsen over for Gulddyssegården, Gulddyssevej 70, Gundsømagle, torsdage kl. 10.30 og træner skovfitness i en time.

I Ældre Sagen Gundsø har vi en række motionshold og har i maj og juni i mange år dyrket Skovfitness. Vi har i 2022 etableret et nyt helårs motionshold, hvor al motion foregår ude i det fri – i Gulddyssekov: Og vi kan glæde os over stor tilslutning, men da skoven er stor, er der også plads til dig.

Vi holder sommerferie i juli måned og træner ikke på torsdage, der er en helligdag. Men ellers træner vi året rundt, når vejret tillader det – og vi klæder os så på efter vejret.

Det vigtigste "redskab" i træningen er vores egen krop. Vi bruger så alle Gulddyssekovens muligheder til at understøtte motionen. Det er landskabets kuperinger, bænke, træstammer, grene osv. Alle øvelser bliver tilrettelagt for den enkelte på holdet. Og vi får masser af frisk luft og et bedre helbred.

Alle medlemmer af Ældre Sagen kan deltage – M såvel som K, og det er helt gratis.

For information og tilmelding – ring til vores aktivitetsleder.

### Aktivitetsleder:

**Jette Pryds Jeppesen, tlf. 5182 0068**

**EGEDAL BILSYN**  
V/Freddie Vilhelmsen



Frydensbergvej 1  
3660 stenløse

Tlf 32 21 01 03  
www.egedalbilsyn.dk  
egedalbilsyn@mail.dk

**Kom til os med dine fodproblemer  
- vi har fod på det!**



**Klinik for fodterapi v/ Michele Pedersen**

Rådhus Alle 12 - 3650 Ølstykke - Tlf. 47 17 32 33 / 26 16 38 33

[www.mp-fodterapi.dk](http://www.mp-fodterapi.dk)



# AKTIVITETER



## Giv din krop en chance! – Afspænding og Bevægelse i Værestedet hver tirsdag v/ APA Roskilde:

Så starter vi op igen på en ny sæson, første gang er **tirsdag den 5. september 2023**.

Målet er, at du bliver klogere på din krop, at du får viden med dig, som du kan omsætte til din hverdag. Hver gang laver vi grundig opvarmning, styrketræning, kredsløbstræning, og arbejder med holdning, gang og balance. Vi laver også stræk og afspænding. Undervisningen foregår til god musik.

Påklædning: bekvemt tøj – medbring liggeunderlag og tæppe.

Hvor: Værestedet, Kirkebjergvej 8, Jyllinge.

Underviser: **Annette Martens**, psykomotorisk terapeut  
Kurserne, der KUN er for Ældre Sagens medlemmer, er tilrettelagt i samarbejde med APA Roskilde.

**Hold: 23034** – Bevægelse og Afspænding – 54 lektioner / 27 gange

Start: Tirsdag den 5.9.2023, Tid: kl. 9.00-10.30

Pris: Almen kr. 1625,-/ A,E kr. 1375,-/ Pensionister kr. 1250,-

**Hold: 22035** – Bevægelse og Afspænding – 54 lektioner / 27 gange

Start: Tirsdag den 5.9 2023, Tid: kl. 10.50-12.20

Pris: Almen kr. 1625,-/ A,E kr. 1375,-/ Pensionister kr. 1250,-

### Tilmelding skal ske til APA Roskilde:

1. Via hjemmeside: [www.apa-afspaending.dk](http://www.apa-afspaending.dk), her kan du betale med kreditkort og mobilepay, eller vælge 'faktura' – i så fald skal kurset senest være betalt 14 dage før start.

2. Via telefon: 2081 1501.



## er mere end forfængelighed, - det er livskvalitet!

- **Gratis forundersøgelse**
- **Helproteser / delproteser** kan erstatte en eller flere tænder
- **Stål-unitorproteser** kan erstatte en eller flere tænder
- **Tryklås-proteser** Tryklåse på kunstige indopererede tandrødder
- **Protesereparationer** mens De venter
- **Naturlig tandprotese** indfarvning af tænder så de ser naturlige ud

SJÆLLANDS  
TANDTEKNIK

**GLOSTRUP:** 2600 - Hovedvejen 150 - 7879 1881  
**KØBENHAVN:** 2100 - Oluf Palmes Gade 7 - 7020 1057  
**ROSKILDE:** 4000 - Algade 63 C 1. TV - 4637 3802

# AKTIVITETER

## HOBBY AKTIVITETER



### Flittige Hænder

I Flittige Hænder møder man bare op med sit håndarbejde, nyt eller det, som man ikke har fået gjort færdigt. Strikketøj, hækling, broderi, syning, genbrug eller hvad som helst, som du måtte arbejde med eller har lyst til at gå i gang med.

Der bliver arbejdet og ikke mindst snakket om alt mellem himmel og jord, der er et rigtig godt og hyggeligt socialt samvær på kryds og tværs, og man drikker kaffe

og the og spiser hjemmebagte kager. Det foregår i Værestedet, onsdage fra kl. 14.00 til kl. 16.00, og der er gratis kaffe/the til alle.

### Datoer for 2023:

06.09 - 20.09 - 27.09 - 04.10 - 11.10  
- 18.10 - 01.11 - 08.11 - 15.11 - 29.11 -  
06.12.

### Datoer for 2024:

10.01 - 17.01 - 24.01 - 31.01 - 07.02  
- 21.02 - 28.02 - 13.03 - 27.03 - 03.04  
- 17.04 - 24.04 - 01.05 - 08.05 - 15.05 -  
22.05.

For information og tilmelding kan du kontakte vores aktivitetsleder.

### Aktivitetsleder:

**Jette Jørgensen, tlf. 2465 8136**



# STARK

Sammen bygger vi professionelt

## STARK Roskilde Ø

Industrivej 33 – 4000 Roskilde

## STARK Roskilde C

Ringstedgade 68 – 4000 Roskilde

# AKTIVITETER



## Fiskeklubben SeniorFisk

Frisk luft og friske fisk på krogen er en spændende og hyggelig fritidsinteresse, som ca. 50 senior M/K'er er fælles om i Ældre Sagens fiskeklub, SeniorFisk.

Vi tager på fisketure på Øresund, ved fjorden mm., og hver måned har vi et medlemsmøde, hvor vi gør fangsten op, udveksler erfaring og ofte har et spændende arrangement om lystfiskeri, livet på fjorden og meget andet.

Aktiviteterne i SeniorFisk ledes af en arbejdsgruppe som består af 4 Senior Fiskere, der planlægger og organiserer fisketure, samkørsel, medlemsmøder og arrangementer.

Transport til fisketurene foregår ved samkørsel, hvor chaufførerne aftaler opsamling på adressen eller ved Værestedet.

Der er Hobbyklub kontingent til Ældre-Sagen Gundsø og omkostningsafhængig deltagerbetaling for fisketurene. Beløbene betales via Ældre Sagen Gundsøs hjemmeside eller på kontoret.

Vi har desuden et socialt samvær med fælles julefrokost i december, vi holder 12-års fødselsdag i april og en hornfiske-tur i maj med frokost på Eskilsø.

Datoer for klubmøderne i sæson 2023-24 er således:

2023: 06.09 –04.10 –08.11 –06.12

2024: 10.01– 07.02 –13.03 –17.04  
–15.05

Tidspunktet er kl. 15-17 i Værestedet, Kirkebjergvej 8, Jyllinge.

Er lystfiskeri noget for dig, så kontakt vores aktivitetsleder og hør mere.

**Aktivitetsleder: Medlem af Arbejdsgruppen, Kjeld Madsen, tlf. 2141 2179, E-mail km@jyllingesyd.dk**



## Whist

Der spilles whist hver onsdag i Værestedet. Vi starter sæsonen onsdag den 6. september 2023.

Vil du gerne lære at spille whist, skal du bare møde op her. Du er velkommen hver onsdag, og man tager sig kærligt af nybegyndere. Hvis du har kunnet spille whist i din ungdom, men ikke længere kan huske spillet, er du også velkommen til at komme og blive opdateret. Bare mød op, vi har plads til flere, som kunne have interesse i at spille whist.

I frokostpausen spiser vi sammen, idet hver især har medbragt sin madpakke. Der kan købes vand og øl til moderate priser.

Vi spiller fra 6. september 2023 og alle onsdage frem til 13. december 2023, og igen fra 3. januar 2024 og frem til 29. maj 2024.

For information og tilmelding: Kontakt vores aktivitetsleder.

**Aktivitetsleder:  
Viggo Jensen, tlf. 2449 6293.**

# AKTIVITETER



## Bridge

Hver onsdag fra kl. 9.15 – 13.15 spiller vi bridge i Værestedet. Vi spiller overvejende parturning, men har dog en enkelt holdturnering.

Ved forfald sørger man selv for en afløser. (Liste på afløserne findes)

Kontingentet er 590 kr. for hele sæsonen. Hvis du spiller i en anden klub, der er medlem af Danmarks Bridgeforbund, er kontingentet 330 kr.

På vores hjemmeside findes generelle informationer, og her registreres løbende resultaterne af turneringerne.

**Bridgekalender 2023:** Hver onsdag fra 6. september til og med 6. december. Den 6. december holder vi juleafslutning, hvor vi afholder en lille turnering om formiddagen. Fra kl. 12.00 hygger vi os et par timer, spiser frokost og har præmieuddeling m.m.

**2024:** Hver onsdag fra 3. januar til og med d. 24. april, hvor vi har sæsonafslutning med et tilsvarende program som til jul.

Se bridge nyt via dette link:  
[www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/gundsoe/set-og-sket/bridge](http://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/gundsoe/set-og-sket/bridge)

Vil du høre mere om bridge eller tilmelde dig, så kontakt vores turnerings- og aktivitetsleder Lars Engel.

## Aktivitetleder:

Lars Engel, tlf: 6065 1517.



## Begynder Bridge

### LÆR AT SPILLE BRIDGE

Vil du lære at spille bridge og få en hobby for livet? Så tilbyder vi i Ældre Sagen Gundsø et bridgekursus til dig, der bor i eller i nærheden af Jyllinge/Gundsømagle. Vi spiller i dejlige lyse lokaler i Værestedet i Jyllinge torsdage fra kl. 14 og 2-3 timer frem fra september til ultimo april.

Bridge for begyndere skal være sjovt, så vi lægger vægt på en hyggelig og afslappet atmosfære. Alle medlemmer af Ældre

**Egdal Laserklinik tlf. 70 200 899**

## GigaLaser

for et bedre liv

Hurtig og effektiv smertelindring med en langsiget genopbyggende og styrkende effekt på vævet. Helt uden bivirkninger

*Du kan vælge at sidde, eller ligge, når du får behandling hos os*

**10% rabat til pensionister**

Hvorfor gå rundt med, frossen skulder, piskesmæld forstuvning, brud, lændesmerter, bihulebetændelse, gigt, eller noget helt andet, hvis laser kan hjælpe dig. Se mere på hjemmesiden.

**Egdal Laserklinik - [www.egdallaserklinik.dk](http://www.egdallaserklinik.dk)  
Hagbardsvej 91 3650 Ølstykke**

# AKTIVITETER

Sagen, der kan lide at spille kort og være i selskab med andre mennesker, er velkomne på vores kursus i bridge. Kan du kende forskel på hjerter 6 og spar 9, så kan du lære at spille bridge. Hos os lærer du spillet trin for trin. Hver lektionsdag består af en mindre teoretisk gennemgang af dagens emne, hvorefter vi spiller nogle spil, der indøver den lærte teori.

Bridge er verdens bedste kortspil og det er aldrig for sent at lære! Det er et spil, hvor du bliver udfordret – øvet i at tænke logisk og finde en løsning på opgaver på ca. 7 minutter.

Vi spiller i Værestedet, Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge torsdage fra kl. 14 til ca. 16.30 i en sæson, der i 2023/24 går fra torsdag den 7. september til 7. december 2023, og efter jul/nytår fra den 11. januar til 25. april 2024. Vi forventer i alt at gennemføre ca. 25 kursusdage i sæsonen 2023/24, idet underviser i løbet af sæsonen afholder 3-4 feriedage.

Kurset er for medlemmer af Ældre Sagen. Det koster kr. 200 at deltage i kurset. Du skal endvidere ved kursusstart betale kr. 75 for en undervisningsbog.

Kurset gennemføres ved minimum 12 deltagere og max 16.

Har du spørgsmål til kurset, er du velkommen til at kontakte os på Kontoret onsdage 9.30-14.00. Du er også velkommen til at ringe til Lars Engel.

Tilmelding til kurset "Lær at spille bridge – bridge for begyndere" kan fra 3. maj 2023 ske på Kontoret i Værestedet onsdage fra kl. 9.30-14.00 eller fra samme dag og døgn rundt online på hjemmesiden [www.aeldresagen.dk/gundsø](http://www.aeldresagen.dk/gundsø).

**Aktivitsleder:**

**Lars Engel, tlf: 6065 1517.**



## Brætspil

Er du en spillefugl eller kan du blot lide at spille en gang imellem, vil dette måske være noget for dig. Alle medlemmer er velkomne, og vi hjælpes ad med at finde ud af reglerne. **Vi mødes tirsdage kl. 11 i lige uger og spiller ca. tre timer – med start den 5. september.**

**Aktivitsleder:**

**Birgit Parkhøi, tlf. 6185 0126.**



## Vinklubben

Er du interesseret i vin, og har lyst til at udvide din viden om de dejlige dråber, så er Vinklubben måske noget for dig.

Det er en ny aktivitet i Ældre Sagen Gundsø, og det er kun for medlemmer.

Vi kan være max. 12 personer til et månedligt møde. Er der flere interesserede end 12, må vi oprette en venteliste.

Vore møder i Vinklubben skønnes at vare et par timer, og vi smager forskellige vine, som klubbens medlemmer selv medbringer.

Vi tænker, at det gøres på følgende måde: Til hvert møde aftaler vi, at et antal af medlemmerne på skift hver medbringer en flaske vin, som vi alle smager på, kommenterer og går lidt i dybden med.

# AKTIVITETER

Eksempel: Hvis vi er 12 medlemmer, aftaler vi, at de seks hver medbringer en flaske.

Til næstfølgende møde er det de øvrige medlemmer, der medbringer en flaske.

Den medbragte vin skal være en flaske, som man selv kunne tænke sig at nyde hjemme og som prismæssigt ligger på et fornuftigt niveau, som vi aftaler.

Desuden skal hvert medlem selv medbringe sit glas, og vi aftaler, at nogle også medbringer noget brød til brug under smagningen.

Det vi aftaler at medbringe vil være deltagernes betaling for medlemskab i Vinklubben.

På det første møde i Vinklubben, vil det være Ældre Sagen Gundsø, der sørger for vine til smagning.

Det skal være sjovt, spændende, interessant og lærerigt at deltage i Vinklubben.

Møderne vil være på udvalgte onsdage kl. 14 - 16 i Værestedet, Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge, lokale B.

**2023, 2. halvår:** 06.09 - 04.10 - 01.11 - 29.11.

**2024, 1. halvår:** 10.01 - 07.02 - 21.02 - 03.04 - 01.05 - 15.05

Tilmelding og forespørgsler:

**Aktivitetsleder:**

**Finn Malten, tlf. 4051 3005 og**

**Jørn Bjeverskov, tlf. 3071 2386 .**



Nordea

## Optimer din økonomi

Få en god snak med os om dine lånemuligheder og optimering af dine nuværende lån og formue.

Ring 70 33 33 33

# AKTIVITETER

## UNDERVISNING



### Vi kan hjælpe dig på vej i IT-verdenen!

Har du udfordringer med at betjene en computer, en tablet eller mobiltelefon? Så er vore frivillige klar til at hjælpe dig.

Ældre Sagen Gundsø tilbyder:

1. IT-support i IT-Caféen
2. IT-support i eget hjem
3. IT-undervisning i Værestedet bliver annonceret på hjemmesiden og Gundsø Nyt

#### 1. IT-Support i IT-Caféen.

Du kan møde vore dygtige frivillige IT-supportere hver onsdag fra 12.00-14.00. Vi starter onsdag den 6. september 2023. De står klar til at hjælpe dig med at løse dine IT-udfordringer. Det kan være tekniske, noget med software som installation eller brug af et program eller en App, fx den nye MitID-app – eller noget helt andet.

Det er gratis for medlemmer af Ældre Sagen Gundsø at få råd og vejledning, eller hjælp til at få løst et konkret teknisk eller software problem. Selvfølgelig i den udstrækning, vore frivillige kan hjælpe.

Vi vil sammen med dig prøve at løse dit problem så godt som muligt, og uanset om det drejer sig om udfordringer med en bærbar PC, tablet, mobiltelefon eller eventuelt opkobling til internettet.

#### 2. IT-Support i eget hjem

Dette er et tilbud for medlemmer af Ældre Sagen Gundsø om, at vi kan komme hjem og forsøge at hjælpe dig, hvis du har

udfordringer med fx en stationær Pc'er, en printer, måske tekniske udfordringer eller med programmerne. Vi har 3 udkørende IT-supportere, Ann, Holger og Jan, der efter aftale gerne kommer hjem og hjælper dig. Du skal blot møde op i IT-Caféen en onsdag mellem 12.00-14.00 og få en indledende snak om udfordringerne. Vi starter den 6. september 2023.

#### 3. IT-Undervisning i Værestedet

På baggrund af ønsker fra medlemmerne tilbyder vi "skræddersyede" kursusforløb i emner, som har bred interesse. Det kan være emner inden for det at gå på internettet – blive dus med din Netbank, bruge MitID eller e-Boks, være på Facebook, købe sikkert ind på internettet m.v.

Kom ned i IT-Caféen en onsdag 12.00-14.00 og tag en snak med os om dine behov. Så noterer vi dig op til dit ønskekursus. Når vi har samlet en gruppe på typisk 4-10 medlemmer med samme behov informerer vi om dette i Gundsø Nyt.

Det er gratis at deltage i vore IT-kurser. Ved flerdages IT-kurser vil der kunne være en lille udgift til kursusmateriale og betaling for kaffe/te ad libitum.

Følg med på vores hjemmeside under IT. Her vil vi opslå nye IT-kurser samt fortælle om andre nyheder. Kurserne bliver også annonceret via vores mailservice, Gundsø Nyt. Så er du ikke allerede tilmeldt, så bliv skrevet op på [www.aldresagen.dk/gundsø](http://www.aldresagen.dk/gundsø).

**Aktivitetsleder: Hugo Klitgaard, tlf. 2324 4609, Email: [klitgaard@jyllingesyd.dk](mailto:klitgaard@jyllingesyd.dk)**

# AKTIVITETER

## IPHONE KURSUS

**Et kursus over 5 onsdage fra KL. 10-12 med start 27. september 2023 for dig, som kender lidt til din iPhone eller er nybegynder, og har masser af spørgsmål – eller blot ønsker nogle tips og gode råd om, hvordan du får mest ud af din iPhone.**

Kom og lær din iPhone at kende i trygge rammer sammen med andre med samme ønske.

Sådan er kurset opbygget

Kurset "Lær din iPhone at kende" er et kursus for indtil 10 kursister – begyndere og let øvede, hvor du over 5 onsdage af 2 timer, nemlig fra kl. 10-12, lærer om at bruge din mobiltelefon af mærket iPhone.

Første kursusdag er onsdag den 27. september 2023 og sidste dag er onsdag den 25. oktober 2023.

Undervisningen sker i IT Caféen, lokale A, i Værestedet, Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge.

Vi mødes således følgende onsdage: 27., sept., 4. okt., 11. okt., 18. okt. og 25. okt. 2023 kl. 10-12.

Over de 5 kursusdage gennemgår vi opsætningen af din iPhone, de basale indstillinger som f.eks. mail, kalender, kontakter, beskeder og iCloud. Vi ser på, hvordan du tilpasser din iPhone, så den bliver personlig med netop de apps, du vil bruge.

Du får mest ud af kurset, hvis du har oprettet en Apple-/iCloud-/iTunes-konto inden kursusstart.

Enkelt, overskueligt og brugervenligt  
Kurset er bygget op, så det er enkelt, overskueligt og brugervenligt. Du starter med at få en introduktion, så du får en grundlæggende viden om, hvad kurset



indeholder og undervisningen gennemføres derefter trinvis, så alle bliver med de enkelte områder.

Egen iPhone er nødvendig og skal medbringes til hver lektion. Husk også din oplader.

Tilrettelægger og underviser på kurset er IT-frivillig Jimmi Røldal, tlf. 6089 8313. Har du behov for at få en snak om kurset inden din tilmelding, er du velkommen til at ringe til Jimmi. Bliver du forhindret i at deltage en kursusdag, skal du ringe afbud til Jimmi.

Pris for deltagelse

Kurset er for medlemmer af Ældre Sagen Gundsø, for hvilke det er gratis at deltage, men kursister skal betale kr. 50 for kursusmaterialer og forplejning i form af kaffe/te/postevand.

Kurset er tilrettelagt af Jimmi Røldal.

### Tilmelding til kurset:

**Du kan tilmelde dig kurset fra onsdag den 5. april 2023, på kontoret kl. 9.30-14.00 eller online døgnet rundt på [www.aeldresagen.dk/gundsø](http://www.aeldresagen.dk/gundsø)**

**HUSK...**



**Medbragte drikkevarer  
må ikke nydes i Værestedet.**

**Der kan købes øl, vin, vand, snaps,  
bitter hos onsdagsværten til rimelige  
priser.**



# AKTIVITETER

## SOCIALE AKTIVITETER



### Besøgsvenner og telefonopringere

Det social-humanitære arbejde, der fungerer i Gundsø, kunne ikke lade sig gøre, hvis ikke vi havde frivillige hjælpere. I Gundsø har vi mange netværkere, som hjælper de, der har svært ved at komme ud af deres hjem på grund af et handicap eller sygdom.

De trænger til at tale med et andet menneske. Mange har ikke tid, men i Ældre Sagen Gundsø tager vi os tiden. Bestyrelsen takker alle vore frivillige, der arbejder med de forskellige opgaver. Men vi har brug for flere, der har lyst og energi til at deltage i arbejdet. Hvis du har lyst og overskud til at være noget for andre og vil bruge et par timer om ugen på at kigge ind til et menneske, som vil have stor glæde af et besøg, eller glæde et andet menneske med et telefonopkald hver eller hver anden dag, så kontakt vor social humanitære aktivitetsleder.

### Aktivitetsleder:

**Lene Hannecke, tlf. 6084 5325.**



### Vejleder og Bisidder

**Vejleder:** Vores samfund stiller flere og større krav til den enkelte borger om aktivt

selv at søge information og kontakt til det offentlige system, forsikringsselskaber, banker, læger, advokat, boligselskab, visitorator m.fl. Når kontakten så er etableret, kan det at læse, forstå og formulere et svar i visse tilfælde være forbundet med større problemer.

Her kommer vi ind med vores lille hold af Vejledere. De kan støtte dig i situationer, som du har svært ved at overskue. Vi kan hjælpe med at skabe overblik og sammen med dig og måske professionelle rådgivere finde gode løsninger – det kan være omkring økonomi, jura, helbred, boligforhold eller andet.

Hvad er Vejlederens opgaver?

- At støtte medlemmer i at få afklaret, hvilke problemstillinger hans/hendes situation rummer, og herigennem hjælpe til at skabe overblik og handlemuligheder.
- At hjælpe med at finde vej i komplicerede situationer med behov for hjælp fra det offentlige, fx plejebolig, hjemmehjælp, hjælpemidler m.m.
- At hjælpe med at læse og forstå skrivelser fra det offentlige og andre instanser.
- At hjælpe med at skrive breve, formulere en klage, aftale møder, indhente oplysninger, eller finde steder, hvor der gives ekstra gratis retshjælp, fx ved at etablere kontakt til Ældre Sagens Rådgivning.
- At orientere om Fremtidsfuldmagter, testamente og fx opsparingskonti til børnebørn.
- At lægge ryg og ører til medlemmets frustrationer, bekymringer og tanker, når et problem ikke kan løses. Derved hjælper vi ofte vore medlemmer til at "leve med" problemet.

Vejledningen er gratis for medlemmer af Ældre Sagen.

# AKTIVITETER

Vil du høre mere om dine muligheder for at modtage vejledning? – Kontakt vores aktivitetsleder. Så finder vi frem til, hvordan vi bedst kan hjælpe dig.

**Bisidder:** Nogle ældre kan på grund af svækkelse have svært ved at overskue og huske samtaler med sagsbehandler, bank, læge osv. Her kan det være en fordel at have en bisidder med til samtalen.

Takket være, at vi har fået tilknyttet frivillige i vores lokalafdeling, som har viden og ekspertise i fortolkning af love og bekendtgørelser, kan vi nu tilbyde vore medlemmer hjælp og vejledning samt at være bisidder, når man måtte have brug for dette.

**Aktivitetsleder:**

**Kaj Kristensen, tlf. 2042 6482,  
E-mail: kajkri@yahoo.dk**

Drejer sagen sig om spørgsmål vedr. demens, så kontakt Tenna Lauritsen (se nærmere under Demens Café herunder)



**Demens Café**

Ældre Sagen i Gundsø afholder demens café for mennesker, der enten selv er ramt af sygdommen, er pårørende eller på anden måde har interesse i demens.

Møderne i Demens Caféen afholdes fremover i Værestedet, Kirkebjergvej 8, Jyllinge, den anden mandag i måneden kl.



**Jyllinge  
Bedemandsforretning  
Møllehaven 8  
4040 Jyllinge  
46 73 33 33  
[www.bedemand.nu](http://www.bedemand.nu)**

Michael Jensen      Lilli Jensen

Vi dækker hele den  
gl. Gundsø Kommune  
og svarer døgnet rundt.

**Michael  Jensen**  
DIN LOKALE BEDEMAND

# AKTIVITETER

14-16, dog ikke i juni, juli og august, hvor vi holder sommerferie. Følgende mødedage er planlagt for sæsonen 2023/24:

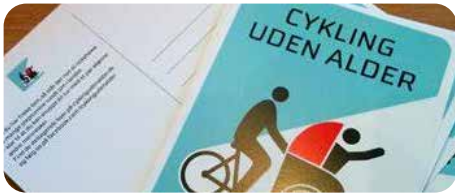
**2023 2. halvår:** 11-9, 9-10, 13-11 og 11-12.

**2024 1. halvår:** 8-1, 12-2, 11-3, 8-4 og 13-5.

Vi hygger med kaffe, kage og sang og vil hver gang have et dagens emne på programmet. Det kan fx være "erindringskasser" med snak om gamle dage. Vi har lokalhistoriske oplæg flere gange om året og vi fejrer højtider som jul, påske, fastelavn osv.

Se mere på Ældre Sagens hjemmeside og på opslag i Ældre Sagens lokaler på Kirkebjergvej 8.

**Aktivitetsleder: Nøk Dybdahl**  
**Kontaktperson og tilmelding:**  
**Tenna Lauritsen, tlf. 2818 4207**



## Cykling uden alder – "Ret til vind i håret"

Er du ældre, og kan du ikke selv klare en cykeltur, men gerne vil se Jyllinge fra en cykel? Så kan vi i samarbejde med Plejehjemmet Kastanjehaven tilbyde dig at give en tur i en rickshaw-cykel. Plejecenter Kastanjehaven, Jyllinge, har 2 flotte røde rickshaw-cykler i stalden, og de skal ud at køre.

Vi kører 1 time fra kl. 11.00 til kl. 12.00 tirsdage, torsdage og fredage., når vejret tillader det. 2 personer pr. tur.

Ældre Sagen Gundsø stiller frivillige "piloter" til rådighed, og har i samarbejde med Kastanjehaven skabt en aktivitet "Cykling

uden alder". Det er et tilbud til alle ældre medborgere i Jyllinge, der ikke selv kan klare en cykeltur. De får med dette tilbud mulighed for at komme ud i den friske luft – og få vind i håret. Cykling uden alder hviler på tanken om, at aktivt medborgerskab skaber livsglæde hos ældre medborgere.

Gangbesværede borgere, som bor i egen bolig, kan også få en cykeltur. Du skal blot kontakte Ældre Sagens kontor onsdage kl. 9.30 - 14.00 for at blive skrevet op. Du skal ved henvendelse oplyse navn, adresse og telefonnummer. Så vil piloterne ringe og aftale, hvornår det kunne passe med en køretur. Kontor- og telefontid onsdage fra 9.30 – 14.00, tlf 4673 1920. Du er også velkommen til at ringe til vores aktivitetsleder for aftale af en køretur.

**Aktivitetsleder:**  
**Kjeld Steen Madsen, tlf. 2141 2179**



## Spisevenner

Kom og vær med - når vi spiser et godt måltid mad torsdage kl. 12.30 - 14.30 på Restaurant Bondestuen i Jyllinge.

Ældre Sagen Gundsøs spiseklub "Spisevenner" er etableret i 2013 for at modvirke ensomhed blandt ældre borgere i gamle Gundsø Kommune.

Vi mødes - bortset fra ferier og på helligdage - til et godt måltid mad hver torsdag på Restaurant Bondestuen, Bygaden 51, Jyllinge.

# AKTIVITETER

Her spiser vi i hyggelige rammer med nærvær, fællesskab, en sang og ofte et festligt indslag.

Vi er i snit 25-30 deltagere pr. gang. Vi er dertil en lille gruppe frivillige hjælpere, der hjælper gæsterne tilrette, hjælper med serveringen, og støtter under selve måltidet efter deltagernes behov.

Er du gangbesværet eller mangler transportmuligheder fra dit hjem til Bondestuen, så ring til Kirsten Drackenberg og hør, om vi har mulighed for, at du kan blive hentet og kørt hjem igen. Vi kan i begrænset omfang arrangere gratis kørsel i bus, lånt af Roskilde Kommune.

Der serveres et godt og lækkert måltid varm mad med et glas vin/øl/vand samt kaffe og kage. Pris kr. 150 pr. gang.

Tilbuddet gælder alle, ikke mindst ensomme, ældre borgere i gamle Gundsø Kommune.



**ALLE UGENS DAGE**

**7-21.45**

**REMA 1000**

Meget mere discount!

**Bromarken 2, 4040 Jyllinge**

Første spisearrangement efter sommerferien er torsdag den 7. september 2023, og sidste dag før jul/nytår er torsdag den 14. december 2023.

Første dag efter jul/nytår er torsdag den 4. januar 2024, og sidste spisning inden sommerferien er torsdag den 27. juni 2024.

Du tilmelder dig fra gang til gang, og du binder dig ikke til at deltage hver uge.

Du tilmelder dig ugen før en torsdag, ved at ringe til aktivitetsleder Kirsten Drackenberg på tlf. 4084 1147. Evt. afbud meddeles også til Kirsten.

Tilmelding kan også ske til vores kontor, Kirkebjergvej 8, Jyllinge, onsdagen i ugen før et arrangement. Kontoret er åbent onsdage kl. 9.30 - 14.00, bortset fra ferier.

Ingen spisning torsdag den 28. marts 2024 - Skærtorsdag

Ingen spisning torsdag den 9. maj 2024 - Kristi Himmelfartsdag.

**Aktivitetsleder:**

**Kirsten Drackenberg, tlf. 4084 1147**



**Dameværelset**

**– et mødested for damer på 60+**

Ældre Sagen Gundsø har netop etableret et nyt mødested og frirum for skønne damer på 60+, som er medlemmer af Ældre Sagen.

Vi mødes på tirsdage i ulige uger kl. 13 til 15.

# AKTIVITETER

Formålet med dette mødested er selskabeligt samvær, lære nye mennesker at kende og være sammen om aktiviteter, som vi selv beslutter. Det kan være et foredrag ved en interessant person eller vi beslutter fx at tage på ture sammen.

Som deltager er du selv med til at bestemme aktiviteterne. Du er både gæst og medarrangør af aktiviteterne og vi betaler selv, hvad det koster at arrangere fx foredrag, en frokost eller ture ud af huset. Vi forventer, at du som deltager af "Dameværelset" vil gå ind som en aktiv medspiller. De eneste begrænsninger i aktiviteterne er dem, vi selv sætter eller har mulighed for at gennemføre ved fælles hjælp.

Tilmelding til aktiviteten: En onsdag på kontoret eller via [www.ældresagen.dk/gundsø](http://www.ældresagen.dk/gundsø).

## Aktivitsleder:

**Jette Pryds Jeppesen, tlf. 5182 0068**



## Frokost Klubben – et mødested for mænd på 60+

Kom og vær med til at skabe et nyt mødested i Jyllinge – et frirum for mænd på 60+, hvor mænd, der er medlem af Ældre Sagen, mødes med andre mænd til hyggeligt samvær – og indtil videre én gang om måneden.

Formålet med "Frokost Klubben" er, at vi skal lære hinanden at kende, skabe gode relationer og venskaber, så vi kan være til glæde og støtte for hinanden.

Derfor også et begrænset antal deltagere.

**Vi mødes den første mandag hver måned kl. 12.30-14.30 i Værestedet, Kirkebjergvej 8, Jyllinge.**

Møderne indledes med, at vi spiser en lille frokostplatte indeholdende en marineret sildefilet, en lun frikadelle, lidt salat, brød og smør. Hertil serveres en øl eller sodavand og en snaps. Derefter kaffe/te og postevand under resten af mødet, hvor vi skal høre en god historie fra dagliglivet i Danmark eller fra rejser i udlandet. Et frokostmøde forventes at vare et par timer.

Som deltager er du selv med til at bestemme aktiviteterne i "Frokost Klubben". Du er både gæst og medarrangør af aktiviteterne. Vi forventer derfor, at du vil gå ind som en aktiv medspiller i "Frokost Klubben". Nogle gange mødes vi blot for at snakke om stort og småt. Andre gange måske for at spille kort eller et andet spil – eller vi skal høre din historie, eller opleve en lokal virksomhedsejer fortælle om sin virksomhed fra fødsel til i dag.

Bestyrelsen satser på, at vi blandt medlemmer af "Frokost Klubben" løbende kan rekruttere frivillige, der kan påtage sig rollen som aktivitsleder og hjælpere. I opstartsfasen varetages disse opgaver af medlemmer af lokalbestyrelsen ved Kaj Kristensen, tlf. 2042 6482, som fungerende aktivitsleder.

Pris 50 kr. for frokostplatte, 1 øl eller 1 sodavand, 1 snaps samt kaffe/te.

**Tilmelding til de enkelte mødedage skal ske senest onsdagen før et møde på kontoret eller via:**

**[www.ældresagen.dk/gundsø](http://www.ældresagen.dk/gundsø).**

## 2023

### AUGUST

Onsdag den 23.  
kl. 9.30

**Sæson 22/23 start**  
Se mere side 40

Onsdag den 30.  
kl. 10.00

**Morgenbord**  
Se mere side 41  
Kr. 25,-

### SEPTEMBER

Fra Mandag den 4. og ugen frem, starter en række af sæsonens aktiviteter.  
Se mere under "aktiviteter".

Torsdag den 7.  
kl. 7.00

**Bustur til Samsø**  
Se mere side 42  
Kr. 625,-

Onsdag den 13.  
kl. 16.30

**Maud & Robert**  
Se mere side 43  
Kr. 175,-

Tirsdag den 26.  
kl. 14.00

**Hvad skal du huske, inden kisten lukkes?**  
Se mere side 44  
Kr. 25,-

### OKTOBER

Tirsdag den 10.  
kl. 14.00

**Din 3. alder**  
Se mere side 45  
Kr. 25,-

Onsdag den 25.  
kl. 16.30

**Rumlepotten**  
Se mere side 46  
Kr. 150,-

### NOVEMBER

Tirsdag den 7.  
kl. 14.00

**Undgå it-bedrageri**  
Se mere side 47  
Kr. 25,-

Onsdag den 22.  
kl. 16.00

**Julebanko**  
Se mere side 48  
Kr. 100,-

Torsdag den 30.  
kl. 13.00

**Dyssegården**  
Se mere side 49  
Kr. 50,-

### DECEMBER

Onsdag den 13.  
kl. 16.00

**Lotte Riisholt Juleshow**  
Se mere side 50  
Kr. 75,-

## 2024

### JANUAR

Onsdag den 3.  
kl. 15.00

**Nytårsbøbler!**  
Se mere side 51  
Kr. 75,-

Tirsdag den 16.  
kl. 14.00

**Lev med diabetes**  
Se mere side 53  
Kr. 25,-

### FEBRUAR

Søndag den 4.  
kl. 13.00

**Fastelavn**  
Se mere side 54  
Kr. 50,- / 25,-

Onsdag den 14.  
kl. 16.30

**Stine & Martin show**  
Se mere side 55  
Kr. 175,-

Se også programmet på [www.aldresagen.dk/gundsø](http://www.aldresagen.dk/gundsø)

### INDKØBSBUS

For pensionister i  
Jyllinge og Gundsømagle

Har du svært ved at købe ind, komme på posthuset og apoteket m.m. så prøv en tur med indkøbsbussen.

**Vi kører hver onsdag.**  
Ring til Ingrid Nørholm på  
tlf. 4678 9015 eller  
bussens telefon på  
tlf. 2497 6990



Gør som Ældre Sagen  
i Gundsø køb grafiske  
løsninger hos Molanders



Molanders

Tel. 2679 2171

info@molanders.dk

## MARTS

Onsdag den 6.  
kl. 15.00

### Årsmøde

Se mere side 56

Tirsdag den 12.  
kl. 14.00

### Inkontinens – en tabureret folkesygdom

Se mere side 57  
*Kr. 25,-*

Onsdag den 20.  
kl. 16.30

### Viser fra Bakken

Se mere side 58  
*Kr. 175,-*

## APRIL

Onsdag den 10.  
kl. 16.30

### Vinsmagning

Se mere side 59  
*Kr. 150,-*

Torsdag den 18.  
kl. 13.30

### Kør-selv – Egholm

Se mere side 60  
*Kr. 150,-*

Lørdag den 27.  
kl. 12.30

### Danmark spiser sammen

Se mere side 61  
*Kr. 25,-*

## MAJ

Tirsdag den 21.  
kl. 11.00

### 5-dages højskoletur

Se mere side 62  
*Kr. 5.200,-*

Onsdag 29.  
kl. 18.00

### Sæsonafslutning

Se mere side 66  
*Kr. 250,-*

## AUGUST

Onsdag den 21.  
kl. 9.30

### Sæson 23/24 start

Se mere side 68

Onsdag den 28.  
kl. 10.00

### Morgenbord

Se mere side 69  
*Kr. 25,-*

## SEPTEMBER

Søndag den 8.  
kl. 9.30

### 5-dages tur til Bornholm

Se mere side 70  
*Kr. 5.746,-*

Onsdag den 18.  
kl. 16.30

### Elvis on my mind

Se mere side 74  
*Kr. 175,-*

## OKTOBER

Onsdag den 9.  
kl. 16.30

### Genoplev

### The Shadows

Se mere side 75  
*Kr. 200,-*

Se også programmet på [www.aldresagen.dk/gundsø](http://www.aldresagen.dk/gundsø)

# Kvickly

Jyllinge Centret 2

Åbningstider:

Alle dage 8.00-20.00

Bager: åbner alle dage 6.30

Tlf. 4678 8020

**Velkommen**

# START PÅ SÆSONEN 2023/24



Sæsonen 2023/24 starter onsdag den 23. august 2023.

Kontoret er åbent fra 9.30.

Salg af billetter til morgenbordet onsdag den 30. august 2023 kl. 10, kr. 25. Salg af billetter til Musikaften med Maud & Robert, onsdag den 13. september kl. 16.30, kr. 175,- samt til foredraget "Inden kistelåget lukkes", kr. 25,-



## Klinik Kirsten

V/ Kirsten Selnø  
Merkurvej 13, Jyllinge  
**Tlf. 22 820 820**



Massage, pedi- og manicure, fjernelse af skintags, ansigtsbehandling - og mange andre dejlige ting, som du kan se på min hjemmeside. Salg af strømper, der er velegnede til diabetikere og hævede ben.

Se mere og book tid på [www.klinikkirsten.dk](http://www.klinikkirsten.dk)



# MORGENBORD



**Onsdag den 30. august 2023 kl. 10.00 i Værestedet Jyllinge**

Så skyder vi sæsonen 2023/24 i gang. Vi starter som sædvanlig med det store morgenbord og serverer kaffe/te, brød, smør, pålæg, ost og marmelade. Vi skåler i en lille en til halsen, og vi tester stemmerne med morgensang.

Efter morgenbordet vil vi præsentere årets program med de mange arrangementer.

Kontoret åbner denne dag først ca. kl. 13.00, hvor der efterfølgende kan købes billetter til nogle af de kommende arrangementer.

*Arrangementet er tilrettelagt af: Bestyrelsen*

**Pris kr. 25,- Billetter sælges fra onsdag den 3. maj 2023 på kontoret samt online fra samme dag på: [www.aeldresagen.dk/gundsø](http://www.aeldresagen.dk/gundsø)**

**OK**

**Dagli' Brugsen**

*- tæt på dig og din hverdag*

Åben alle dage:  
6.30-20.00

**GUNDSØMAGLE**

**Friskbagt brød hos bageren hver dag!**

Gundsømagle Bycenter • Guldyssevej 7 • 4000 Roskilde • Tlf. 4678 8221

# BUSTUR TIL SAM SØ

**Torsdag den 7. september 2023 kl. 7.00**  
**Bustur til Samsø med afgang fra Værestedet, Jyllinge med opsamling i Gundsømagle ved Forsamlingshuset kl. 07.15.**

Dette er en unik mulighed for en guidet tur rundt på Samsø, hvor vi besøger både Syd- og Nordøen.

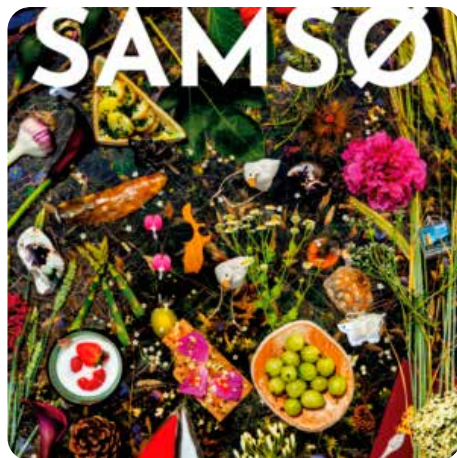
Jyttes Bus kører os til Kalundborg, hvor vi skal sejle med Samsø færgen **kl. 8.50** til Ballen Havn, hvor vi ankommer **kl. 10.10.**

Dagens lokale guide står på bussen og formiddagen starter på Sydøen – den største del af Samsøs areal. Her venter der os en spændende fortælling om mange af øens 22 små byer, der hver især har en helt unik historie at fortælle. Bl.a. landarbejderbyen Ørby og hovedbyen Tranebjerg med det smukke nyrestaurerede hus Anton Rosen Huset.

Vi passerer de gamle middelalderkirker, øens eneste fyrtårn, Vesborg Fyr, og godset Brattingsborg. De små gamle husmandssteder kan fortælle om tidligere tiders landbrug på Samsø – og samtidig en nutidig fortælling om, hvordan små lokale virksomheder efterhånden skyder op i de gamle bygninger.

Vi gør holdt i en af disse bygninger – Samsø Gårdbutik. Svanegården er oprindeligt en gammel firlænget Samsøgård, men er i dag indrettet som en stor gårdbutik. Virksomheden har sine rødder i det midtjyske, hvor der fra eget væveri produceres uldvarer. Ud over uldvarer og beklædning, præsenterer butikken også en række lokale produkter, som vi helt sikkert får en smagsprøve på.

**Kl. 13.00-14.30** holder vi frokost/kaffe-pause på restaurant Samsø Perlen i Sælvig. Her vil der blive serveret en 2 retters menu: forret kartoffelmad og hovedretten



vil være stegt poulard med kartofler og Samsø grønt. Hertil 1 genstand – øl, vand eller 1 glas vin. Bagefter kaffe/te plus hjemmebagt kringle.

**Kl. 14.30** Går turen videre til Nordøen. Her venter der os en helt usædvanlig naturoplevelse. Både i området omkring Stavns Fjord med den hyggelige havneby Langøre og senere i det bakkede morænelandskab på Samsøs nordspids. Der bliver tid til et besøg i den idylliske by Nordby, hvor der kan opleves gadekær, klokketårn og bindingsværkshuse.

Turen afsluttes i Ballen havn, hvor guiden tager afsked med gruppen.

**Kl. 17.35** forlader vi Samsø og sejler tilbage til Kalundborg, hvor vi ankommer **kl. 18.55**. Turen går herefter mod Gundsømagle/Jyllinge, hvor vi regner med at lande ca. **kl. 20.15.**

Restaurant Perlen har smurt en sandwich til os. Den kan vi spise på færgen hjem. Drikkevarer kan købes ombord.

Ældre Sagen Gundsø stiller frivillig turhjelper til rådighed på denne tur. Turen gennemføres ved 45 deltagere.

*fortsættes nederst næste side ->*

# KONCERT - MAUD & ROBERT



**Onsdag den 13. september 2023 kl. 16.30 i Værestedet, Jyllinge.**

## **Koncert med Maud & Robert.**

Vores første koncert efter sommerferien bliver en festlig sang- og musikoplevelse med Maud & Robert!

Maud Kofod og Robert Langkilde var begge med i Fede Finn & Funny Boyz indtil udgangen af 2015, men i

2016 dannede Maud sit eget 4-mands band, Maud & Mænd, bl.a. med Robert. I Jyllinge holdt bandet en velbesøgt koncert ved Jyllinge Festival i 2017.

Den karakteristisk rødhårede Maud spænder utroligt bredt, fra energiske og kraftfulde sange for fuld udblæsning til de mere stille og følsomme sange. Hun

akkompagneres smukt og stilsikkert af Robert på guitar.

Vi skal høre en række velkendte og nyere sange, også nogle vi kan nynne eller synge med på, fx sange fra Shu-Bi-Dua, Kim Larsen og mange flere, herunder nye sange fra Maud selv.

Musik og sang i 2 sæt à ca. 45 min., med et dejligt måltid i pausen af en times varighed. Vin, øl og vand kan købes til sædvanlige gode priser.

*Arrangementet er tilrettelagt af:  
Carit Pedersen*

**Pris kr. 175,- inkl. musikmenu. Billetter sælges onsdage på kontoret kl. 9.30-14.00 fra den 3. maj 2023 samt online fra samme dag på:  
[www.aldresagen.dk/gundsø](http://www.aldresagen.dk/gundsø)**

Turen er for medlemmer af Ældre Sagen, og gennemføres ved min. 45 og max 55 tilmeldte.

Pris kr. 625,00 inkl. bus, færge, guide, frokost med 1 genstand, kaffe/kage og 1 sandwich til hjemturen.

*Arrangementet tilrettelagt af:  
Lisbeth Daugaard*

**Tilmelding kan fra 3. maj 2023 kl. 9.30-14.00 ske på kontoret samt online døgnet rundt på [www.aldresagen.dk/gundsø](http://www.aldresagen.dk/gundsø) frem til onsdag den 23. august 2023 kl. 14.00.**  
**Bemærk, kontoret er sommerferielukket fra 31. maj kl. 14 til 23. august 2023 kl. 9.30**

# HVAD SKAL DU HUSKE, INDEN KISTELÅGET LUKKES...?

**Tirsdag den 26. september 2023 kl. 14.00  
i Værestedet Jyllinge.**

Invitation til tirsdagsforedrag hvor vi sammen med Alliance Advokater Hørsholm og Frederikssund Begravelsesforretning sætter fokus på alt det, du skal huske inden døden indtræder, og vi skal forlade denne verden.

Advokat Lisbeth Egede Andersson fra Alliance Advokater vil fortælle om de nuværende arveregler, om testamenter og om hvordan du er stillet, når du dør - hvad enten du er alene, gift eller samboende. Lisbeth vil også fortælle, hvordan du kan beskytte din arv, og hvorfor det er vigtigt med en fremtidsfuldmagt evt. suppleret af en generalfuldmagt og måske en bankfuldmagt.

Bedemand Knud Larsen fra Frederikssund Begravelsesforretning vil fortælle om sin rolle som bedemand, hvor der tages

udgangspunkt i 'Min Sidste Vilje'. Knud vil også fortælle om, hvordan vi sammen kan italesætte døden og gøre den smuk for både afdøde og de efterladte.

Foredraget afholdes i Værestedet lokale A, Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge tirsdag den 26. september 2023 kl. 14-16. Dørene til foredragslokalet åbnes kl. 13.40.

Alle medlemmer af Ældre Sagen er velkomne.

Under foredraget serveres te, kaffe og kage, og der vil også være rig mulighed for at stille spørgsmål til foredragsholderne under mødet.

*Arrangementet er tilrettelagt af:  
Lisbeth Daugaard*

**Pris kr. 25,- for foredrag og forplejning.  
Billetter sælges fra onsdag den 23.  
august 2023 kl 9.30-14.00 på kontoret  
samt online fra samme dag på:  
[www.aeldresagen.dk/gundsø](http://www.aeldresagen.dk/gundsø)**



# TIRSDAGS FOREDRAG

**Tirsdag den 10. oktober 2023 kl. 14.00-16.00 i Værestedet, Jyllinge, Lokale A**

## **Din 3. alder – gør den til livets bedste**

Det er lykkedes os at få fat i forfatter Hanne Faldborg, der er en af Danmarks mest sprudlende fortællere. Hun er vestjysk bondedatter, vokset op med sort humor, men det er ikke kun lattermusklerne, der kommer på overarbejde, lover hun, det gør hjernen også, for hun har inspiration og nye vinkler til fyldt seniorliv.

Personer omkring de tres har fået en hel generation foræret. Tidligere var mange slidt ned, når arbejdslivet ophørte. I dag lever vi længere. Mange står med 20 år, hvor kroppens motor kører lydfrit, og de stortrives med de mange muligheder.

MEN Ældre Sagen har dokumenteret, at mere end hver fjerde pensionist kører træt i livet, og 65.000 er decideret ensomme.

## **HVORFOR?**

Foredraget afdækker, at kroppen bremser for nytænkning. At sindet ikke er omstillingsparat. Det kan krop og sind blive. Under foredraget får alle nemme værktøjer og nye vinkler til at gøre den tredje alder til livets bedste. Alle lærer at forstå, at man ikke går i stå, fordi man bliver gammel, men man bliver gammel, hvis man går i stå.



*Arrangementet er tilrettelagt af:  
Jette Pryds Jeppesen*

**Pris kr. 25,- inkl. kaffe og kage.**

**Billetter sælges fra onsdag den 6. september 2023 på kontoret kl. 9.30-14.00 samt online fra samme dag på:  
[www.aeldresagen.dk/gundsø](http://www.aeldresagen.dk/gundsø)**

## **STEGT FLÆSK**

Tirsdag fra kl. 17  
Spis hvad du kan for  
**kun 169,-**

## **STORT KOLDT BORD**

Lørdag og søndag  
Min. 16 retter inkl. lunt  
**kun 199,-**



*Mer end god mad*

Bygaden 30 · Ganløse  
3660 Stenløse  
Tlf.: 48 18 30 01

## **AMOKPRISER**

Onsdag og torsdag fra kl 17  
3 retter  
**!kun 199,-**

## **GL.DAGS OKSESTEG**

Søndag fra kl. 17  
softice til dessert  
**kun 199,-**

# IRSK/SKOTSK FOLKEMUSIK



**Onsdag den 25. oktober 2023 kl. 16.30 i Værestedet, Jyllinge.**

**Rumlepotten med irsk/skotsk folkemusik og nordiske "ørehængere".**

Er du til irsk/skotsk folkemusik krydret med nordiske og amerikanske "ørehængere", så kom og vær med denne onsdag og få en rigtig god musikalsk oplevelse.

Rumlepotten har sine rødder i den irsk/skotske folkemusik, men har gennem årene udviklet sit helt eget folk-rock udtryk med masser af energi. Der er de kendte klassikere fra folkemusikken, men også nyere irsk/skotsk musik – suppleret med danske, svenske og amerikanske "ørehængere". Gruppen kommer vidt omkring – både i geografi og i tid. Karakteristisk for bandet er også den flerstemmige vokal.

Bandet består af 7 erfarne musikere, som har spillet sammen i rigtigt mange år. Det er tydeligt, at medlemmerne virkelig nyder både musikken og samværet og

dermed sikrer publikum en super god musikalsk oplevelse.

Bandet spiller i 2 sæt af en lille time og mellem disse serveres en lækker musikmenu.

Line Up / Rumlepotten:

- Svenn Enø Larsen - bas og forsanger
- Stefan Jacobsen - guitar
- John Aabech - elguitar
- Erling Hvid - elektrisk mandolin
- Peter Meldahl - violin
- Svend Erik Kristensen - harmonika
- Stig Winther Nielsen - trommer

*Arrangementet er tilrettelagt af:  
Carit Pedersen*

**Pris kr. 150,- for musik, sang og mad.  
Billetter sælges fra onsdag den 6. september 2023 på kontoret fra kl. 9.30-14.00 samt online fra samme dag på:  
[www.aldresagen.dk/gundsø](http://www.aldresagen.dk/gundsø)**

# UNDGÅ IT-BEDRAGERI



**Tirsdag den 7. november 2023 kl. 14.00-16.00 i Værestedet Jyllinge, Lokale A**

Vil du undgå it-bedrageri, at blive snydt og bestjålet, så gå med til dette tirsdagsforedrag.

Vi inviterer sammen med Roskilde Politi til Informationsmøde, hvor du får gode råd om indbrudssikring og om, hvordan du undgår at blive snydt og bedraget på internettet og i dagligdagen. Politiassistent Enver Skov, områdebetjent i Roskilde kommune, vil fortælle og dele ud af sin erfaring på området.

Denne tirsdag eftermiddag får vi besøg af vores lokalbetjent, politiassistent Enver Skov fra Roskilde Politi, der vil øse af sin viden om, hvordan vi kan imødegå og undgå at blive bedraget af de mange IT-kriminelle, som hærger på internettet, sender os falske e-mails og sms'er eller ringer os op med det ene formål – at stjæle penge fra os.

Enver Skov, der må siges "at have hånden på kogepladen" vil også tage emner op som Nabohjælp og indbrudsforebyggelse, og der vil blive rig lejlighed til at stille spørgsmål og til at dele egne erfaringer og oplevelser med de andre fremmødte.

Er du også bekymret for dine bankkonti eller for at du kommer til at udlevere data, som kan misbruges, så tag med til dette informationsmøde – og få lidt mere viden om, hvordan du passer på og sikrer dig mod den omsiggribende økonomiske kriminalitet.

Medlemsarrangement, der begynder kl. 14.00. Dørene til mødelokalet åbnes kl. 13.45.

*Arrangementet er tilrettelagt af:  
Lisbeth Daugaard i samarbejde med  
Roskilde Politi og TrykFonden*

**Pris kr. 25,- inkl. kaffe og kage.**

**Billetter sælges fra onsdag den 4.**

**oktober 2023 på kontoret kl. 9.30-14.00 samt online fra samme dag på:**

**[www.aeldresagen.dk/gundsø](http://www.aeldresagen.dk/gundsø)**



HØRSHOLM

Hovedgaden 47, 2970 Hørsholm

<https://allianceadvokater-hoersholm.dk>

Telefon 45 79 21 11

# ÅRETS JULEBANKO

**Onsdag den 22. november 2023 kl.  
16.00 i Værestedet Jyllinge.**

## **ÅRETS JULEBANKO.**

Når der er ca. en måned til Jul, så plejer vi at spille banko i Ældre Sagen Gundsø. Hvis du vil sikre dig billet, så vær hurtigt ude, når billetsalget åbner.

**NB. Kun salg af billetter til dig selv/egen husstand.**

Også i år har Bestyrelsen bestræbt sig for at kunne tilbyde virkelig flotte præmier, både til banko vinderne og som sidegevinster.

Vi spiller 5 + 5 spil samt sælger lodder til amerikansk lotteri med mange gevinster. På bankospillet bliver der gevinst på 1 række, 2 rækker og hele pladen fuld, hver gang med sidegevinster.

På indgangsbilletterne trækkes der lod om 15 flotte præmier.

Plader til banko sælges for kr. 50 for 2 plader. 5 plader for kr. 100.

**NB: 1 gratis banko plade udleveres på hver billet.**

Der serveres en let spisning i pausen. Drikkevarer kan købes under arrangementet

*Arrangementet er tilrettelagt af:  
Bestyrelsen*



**Pris kr. 100,-. Billetter sælges fra onsdag den 4. oktober 2023 på kontoret kl. 9.30-14.00 samt online fra samme dag på [www.aldresagen.dk/gundsø](http://www.aldresagen.dk/gundsø)**



Ågerupvej 14, Ågerup, 4000 Roskilde • Tlf. 2220 2941 / 2220 2940  
Gårdbutikkens åbningstid: hverdage 8.00-19.00 · weekend 8.00-17.00



# JULEHYGGE PÅ DYSSEGÅRDEN

**Torsdag den 30.  
november 2023 kl.  
13.00 inviteres der til  
julehygge på Dysse-  
gaarden ved A6**

Alle i Gundsø kender jordbærteltet på A6 og de smukke juletræer ved indkørslen til Jyllinge. Vi inviterer torsdag den 30. november 2023 til julehygge på Dyssegaarden. Denne eftermiddag skal vi høre om gården og om familien, der har skabt en moderne landbrugsvirksomhed med stort socialt engagement.

Vi skal denne torsdag eftermiddag besøge en gård med historiske aner og opleve, hvordan en gammel bondegård beliggende midt mellem Jyllinge og Gundsømagle er blevet til en moderne virksomhed med en året rundt velbesøgt gårdbutik, med jordbærtelt om sommeren og ikke mindst et velbesøgt julemarked i november og december.

På Dyssegaarden summer der af liv og aktivitet året rundt.

I julen er gården et tilløbsstykke for tusindvis af familier, der kommer langvejs fra, for at hygge sig i de julepyntede bygninger og proviantere i gårdens store gårdbutik – og ikke mindst købe et juletræ med hjem.

I midten af det hele står, Morten Gerskov, som er ejer af Dyssegaarden og en lokal ildsjæl, der har siddet i byrådet i 20 år.

Tag med på en hyggelig juletur til Dyssegaarden, hvor der bliver serveret æbleskiver, gløgg, varm kakao og kaffe



ad libitum, og hør Morten fortælle om Dyssegaardens historie og udvikling, om Dyssegaardens store sociale rolle i lokalsamfundet samt om alle tanker man gør sig, når man har en masse på hjertet og idéerne vrirler frem.

En kørsel-tur for alle medlemmer af Ældre Sagen. Vi mødes på Dyssegaard, Frederiksborgvej 570, Gundsømagle, 4000 Roskilde den 30. november kl. 13.00. Herefter får vi en omvisning på gården. Vi inviteres derefter ind i laden, hvor vi skal hører Morten Gerskov fortælle historien om gården, medens vi nyder æbleskiver med dejlig julegløgg, varm kakao og kaffe ad libitum. Derefter kan du besøge julemarkedet og gårdbutikken og købe alt, hvad der udbydes.

*Arrangementet er tilrettelagt af:  
Lisbeth Daugaard*

**Pris kr. 50,- inkl. æbleskiver, gløgg,  
varm kakao og kaffe ad libitum.  
Billetter sælges fra onsdag den 4.  
oktober 2023 på kontoret 9.30-14.00  
samt online fra samme dag på:  
[www.aeldresagen.dk/gundsø](http://www.aeldresagen.dk/gundsø)**

# JULESTUE OG JULESHOW



**Onsdag den 13. december 2023 kl. 16.00  
i Værestedet i Jyllinge**

## **Lotte Riisholt Juleshow**

"Nu´ det jul" synger Lotte Riisholt, når hun veloplagt åbner gavesækken med julens populære sange ved årets juleshow. I år skal vi opleve både elskede danske julesange som "Skal vi klippe vore julehjerter", "Jeg så julemanden kysse mor", "Juleaftens-alfabet", "Søren Banjomus", "Du kære gamle julemand" og et par udenlandske julehits som "Let it snow" og "Rocking around the Christmas tree".

De mange julesange bliver krydret med sange fra Lotte Riisholts normale repertoire, hvor vi kan nyde kendte hits plukket fra Dansktoppens store stjerner som: Birthe Kjær, Dorthe Kollo, Gitte Hænning, John Mogensen, Keld & The Donkeys, Grethe Ingmann, Johnny Reimar, Birgit Lystager, Susanne Lana, Ulla Pia - og selvfølgelig Lotte Riisholt selv (der i 2018 modtog prisen som Årets Kvindelige Dansktop solist ved DANSKTOPPRISEN i Boxen, Herning).

Lotte Riisholt – bl.a. kendt fra Dansktoppen på DK4 – har tidligere besøgt os med sit juleshow, det var i december 2019. Og

det var med stor succes. Derfor glæder vi os rigtig meget til igen at kunne præsentere Lotte Riisholt, der vil synge julen ind godt støttet af sin dygtige ægtefælle og lydmand, Claus Riisholt.

Kom og vær med til denne skønne musikalske juleoplevelse, hvor vi også byder på en lækker flæskestegssandwich og et glas vin eller anden drinks i pausen.

*Arrangementet er tilrettelagt af:  
Carit Pedersen*

**Pris kr. 75,- for juleshow, sandwich og 1 drikkeelse. Billetter sælges onsdage fra den 1. november 2023 kl. 9.30-14.00 på kontoret samt online fra samme dag på [www.aldresagen.dk/gundsø](http://www.aldresagen.dk/gundsø)**

**Radio & TV**  
**Jyllinge Radio**  
Salg og Reparation

Jyllinge Centret 11 · Tlf. 4678 9127  
[www.panasoniccenter.dk](http://www.panasoniccenter.dk)

# NYTÅRSBOBLER



**Onsdag den 3. januar 2024 kl. 15.00 i Værestedet, Kirkebjergvej 8, Jyllinge.**

## **Nytårsbobler med swingende traditionel jazz**

Vi fejrer nytåret denne onsdag sammen med SIX FOOT STOMPERS, der spiller swingende traditionel jazz, medens vi nyder et godt glas cava og et lækkert stykke kranseskage.

SIX FOOT STOMPERS er et dansk jazz-orkester, hvis historie går tilbage til 1991, hvor 6 musikere blev enige om at "stampe" et traditionelt jazzband. Musikstilen har rødder i den traditionelle swingende New Orleans- og Dixielandjazz med kendte swingnumre og evergreens samt egne numre.

Vi skal opleve god gammeldags glad og skøn jazz – som vi lærte den at kende i 50-erne og 60-erne, swingende og med masser af kendte sange og en stemning helt i top.

Lidt om orkesteret og deres repertoire: SIX FOOT STOMPERS blev dannet i 1991 og har gennem alle årene haft en meget stabil sammensætning. I de senere år er der sket en fornyelse, men de gode gamle jazzdyder bibeholdes – tilsat de nye bandmedlemmers musikalske indsats.

Sammen repræsenterer orkesteret en musikstil, som har rødder i New Orleans- og Dixielandjazz - iblandet de krydderier, som et levende og nutidigt orkester bibringer uden at gå på kompromis.

Repertoiret: Alle, dem I kender, og så nogle I ikke lige kender....

Bandet har deltaget i Copenhagen Jazz-festival, Swingin' Copenhagen, Dresden Dixieland Festival, Snake City Jazzfestival i Slangerup, spillet på Gimle i Roskilde og naturligvis ikke mindst adskillige gange i jazzens fødeby New Orleans. De har spillet hos os før, på Gulddyssegården og i Laden og altid med et stort begejstret publikum.

Orkesteret spiller i 2 sæt med kort pause mellem 1. og 2. sæt. Drikkevarer kan købes under arrangementet til sædvanlige fornuftige priser.

*Arrangementet er tilrettelagt af:  
Carit Pedersen*

**Pris kr. 75,- inkl. Cava og kranseskage.**

**Billetter sælges fra den 1. november 2023 på kontoret, onsdage kl. 9.30-14.00 samt online fra samme dag på:  
[www.aldresagen.dk/gundsø](http://www.aldresagen.dk/gundsø)**



## Tal med din lokale bedemand

Man kan meget digitalt, men det er den personlige samtale, hvor vi mødes ansigt til ansigt, der gør, at vi kan sikre, at du får præcis det, du ønsker til den pris, vi aftaler. Vi skal tale om de mange praktiske beslutninger, du skal tage, og hvordan du forestiller dig, at afskeden skal foregå. Vi guider dig og svarer på dine spørgsmål, og så stiller vi dig de spørgsmål, der er nødvendige for at få arrangeret netop den afsked og begravelse, du har brug for. De fleste bruger en god time på samtalen – andre har brug for længere tid. Vi bliver siddende, til vi er sikre på, at alle de nødvendige beslutninger er taget.

Vi ser også mere og mere, at man gerne vil sætte sit personlige præg på afskeden, fx vil have spredt asken i havet, har specielle ønsker til, hvordan afskeden skal tages, eller hvordan kisten skal dekoreres. Stort set alt kan lade sig gøre inden for lovens rammer.

Vi hjælper også med gratis rådgivning til at planlægge, før der er sket et dødsfald, så man helt selv kan vælge, hvad der skal ske, når man skal herfra.

Jernbanegade 10, 4000 Roskilde  
Tlf. 46350869, [info@schaerfe.dk](mailto:info@schaerfe.dk)  
[www.schaerfe.dk](http://www.schaerfe.dk)

**SCHÄRFE**  
– 1977 –  
BEGRAVELSESFORRETNING

# DIABETES

## – LÆR AT LEVE MED DIAGNOSEN

**Tirsdag den 16. januar 2024 kl. 14.00 i Værestedet i Jyllinge.**

Mindst 349.000 danskere har diabetes, heraf har 310.000 danskere type 2-diabetes. Antallet af personer med type 2-diabetes er mere end fordoblet siden 1996, og det estimeres, at der i 2030 vil være 467.000 mennesker med diabetes i Danmark.

At få en kronisk diagnose ændrer meget. Både for den, der har diabetes, og for de nærmeste pårørende. Man kan leve både godt og længe, selvom man har diabetes. Jo bedre din diabetes er reguleret og kontrolleret, jo mindre kommer sygdommen til at påvirke dit liv.

Men det vigtigste er, at du er tryk. Det bliver du, når du har viden og når du har fået svar på dine spørgsmål. Og ikke mindst – når du har talt med en fagperson, der kan fjerne din bekymring og hjælpe dig videre.

Diabetesforeningen arbejder hver eneste dag for at forbedre livsvilkårene for mennesker, der er berørt af diabetes. Foreningens rådgivere repræsenterer 10 relevante faggrupper og som medlem af Diabetesforeningen har du altid mulighed for at komme i kontakt med en, der har viden om lige præcis det, du gerne vil have svar på. Så overvej at blive medlem.

Mennesker oplever livet med diabetes individuelt. Og mange har behov for støtte og rådgivning. I 2022 modtog Diabetesforeningens Rådgivning således i alt 4164 henvendelser, hvoraf 755 til diætist og 1245 til sygeplejerske.

Denne tirsdag får vi besøg af to dygtige rådgivere fra Diabetesforeningen, rådgivningskonsulent og diabetessygeplejerske Lene Kølle Jørgensen og rådgivningskonsulent og klinisk diætist Lisa Heidi Witt, der via deres indlæg vil give os ny viden om diabetes og om, hvordan vi kan få et godt liv trods diagnosen.

*Lisa Heidi Witt*



*Lene Kølle Jørgensen*

Vi skal høre om hvorfor og hvordan man rammes af diabetes type 1 og 2. Vi får også gode kostråd og vi præsenteres for den nyeste viden om behandling af diabetes type 2. Vi skal også høre om fordomme

og myter – og så får vi en masse fakta om diabetes i form af tal og andre data.

*Arrangementet er tilrettelagt af: Jette Pryds Jeppesen i samarbejde med Diabetesforeningen*

**NB: Til tirsdags Foredrag er der max. 50 billetter.**

**Pris kr. 25,- inkl. kaffe og kage. Billetter sælges fra onsdag den 6. december 2023 på kontoret onsdag fra kl. 9.30-14.00 og ellers døgnet rundt på: [www.aldresagen.dk/gundsø](http://www.aldresagen.dk/gundsø)**

# VI SLÅR KATTEN AF TØNDEN

**Søndag den 4. februar 2024 kl. 13.00 i Værestedet i Jyllinge**

**Slå katten af tønden sammen med dine børne-/oldebørn**

Kære medlem af Ældre Sagen,

Du inviteres som bedste- og/eller oldeforælder sammen med dine børnebørn / oldebørn til fastelavnsfest i Værestedet.

Som et nyt tiltag i Ældre Sagen Gundsø arrangerer vi søndag d. 4. februar 2024 fastelavnsfest for bedste-/oldeforældre med børnebørn/oldebørn. Fastelavnsfesten foregår indendørs i vores festlokaler i Værestedet, Kirkebjergvej 8, Jyllinge.

Dørene åbner kl. 13 og herefter slår vi katten af tønden, leger lidt fastelavslege og vi slutter en fornøjelig eftermiddag af med at nyde fastelavnsboller og varm kakao eller en sodavand.

Som traditionen byder sig, kåres der både en kattedronning og kattedronning i flere aldersgrupper, ligesom der er kåring af flottest udklædte børn. Voksne opfordres ligeledes til at være udklædte – evt. blot med en festlig hat.

*Arrangementet er tilrettelagt af:*

*Jette Pryds Jeppesen og Lisbeth Thaulow*



## Tilmelding

Vi må maksimalt være 150 personer i Værestedet. Derfor skal du tilmelde dig og dine børne-/oldebørn efter først-til-mølle-princippet. Tilmelding kan ske fra 3. januar 2024 enten på kontoret i Værestedet onsdage fra kl. 9.30-14.00 eller online via vores hjemmeside [www.aldresagen.dk/gundsø](http://www.aldresagen.dk/gundsø).

Foretager du tilmeldingen online, skal du meget nøje følge vejledningen og være opmærksom på, at medlem og børn skal tilmeldes ved én samlet tilmelding.

Du kan, grundet det maksimale antal mulige deltagere i huset, ikke invitere børnenes forældre med til festen. De må så hygge sig på anden måde denne eftermiddag.

Seneste tidspunkt for tilmelding er onsdag den 31. januar 2024 kl. 14.00.

Pris: Voksne medlemmer kr. 50,- / Børn kr. 25,-



**RØDE  
KORS**

**Røde Kors Jyllinge Center**

Vi har altid et stort udvalg i  
TØJ og mange gode tilbud i  
TING og SAGER OG MØBLER

Kom ind og se det store udvalg!

# STINE OG MARTIN SHOW

**Onsdag den 14. februar 2024 kl. 16.30 i Værestedet Jyllinge.**

## **Stine & Martin show med fest og farver.**

Showparret Stine & Martin, har de seneste år taget publikum med storm. Deres humoristiske og nærværende tilgang til publikum har sørget for røde lygter gang på gang. Og nu er turen kommet til os i Jyllinge.

De vil hygge om os og skabe en fest med et overflødhedshorn af kendte sange, vi kan synge eller nynne med på. Deres underholdning er en blanding af revy, sjove historier og store syng-med showmedleys.

Repertoire: John Mogensen, Giro 413 hits, Melodi Grand Prix og store revyhits.

Netop deres humor fra Skagen Revyen, har flere gange sikret dem 5 stjerner i blandt andet Børsen. Martin Knudsen fik også 5 stjernede anmeldelser i Ganløse Revyen i 2022, der oveni købet blev nomineret som en af årets sjoveste revyer.

Stine & Martin har en fortid i blandt andet Tivoli Cabaret, Bakkens Hvile, Skagen Revyen og Cirkusbygningen i København.

Musik og sang i 2 sæt à ca. 45 min, med en lækker musikmenu serveret i pausen.

*Arrangementet er tilrettelagt af:*

*Carit Pedersen*



**Pris kr. 175,- inkl. musikmenu i pausen.**  
**Billetter sælges fra 3. januar 2024 kl. 9.30 på kontoret onsdage 9.30-14.00 eller online døgnet rundt på: [www.aeldresagen.dk/gundsø](http://www.aeldresagen.dk/gundsø)**



**VVS**  
Verner Nielsen & Søn's Eftf. ApS  
**46 73 11 22**

Aut. Naturgas & VVS-installatør/Blikkenslager

**Lars W. Nielsen**

VVS Butikken · Osvej Vest 101 · 4040 Jyllinge



Klinik for fodterapi



v/ staut.  
fodterapeut  
**VIVI HILL**  
Bygaden 51 C  
4040 Jyllinge  
Tlf. 4676 0295

# ÅRSMØDE

Onsdag den 6. marts 2024 kl. 15.00 i  
Værestedet Jyllinge.

Alle medlemmer af Ældre Sagen med bopæl i Roskilde kommune er velkomne til Årsmødet, er valgbare og har stemmeret. Det er gratis at deltage i Årsmødet, hvor der serveres en kop kaffe/te samt kolde drikkevarer undervejs.

**Vigtigt:** Gyldigt medlemskort samt billet/tilmeldingsbekræftelse skal medbringes til arrangementet.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Beretning om lokal bestyrelsens og koordinationsudvalgets virksomhed til godkendelse
3. Forelæggelse af lokal bestyrelsens regnskab til udtalelse
4. Orientering om bestyrelsens fremtidige virke
5. Indkomne forslag, som skal være bestyrelsens formand i hænde senest 14 dage før mødet
6. Valg af lokale bestyrelsesmedlemmer for to år
7. Valg af suppleanter for et år
8. Eventuelt



Godkendt årsregnskab for 2023 vil være fremlagt på kontoret fra medio februar 2024 og kan endvidere hentes via vores hjemmeside.

Der serveres en kop kaffe/te samt kolde drikkevarer under årsmødet.

**Vigtigt: Medbring gyldigt medlemskort til Ældre Sagen til arrangementet.**

*Årsmødet er tilrettelagt af: Bestyrelsen*

**Tilmelding er nødvendig. Billetter udleveres fra onsdag den 7. februar 2024 på kontoret kl. 9.30-14.00 mod forevisning af medlemskort. Tilmelding kan endvidere ske online fra samme dag på [www.aldresagen.dk/gundsø](http://www.aldresagen.dk/gundsø)**

## HUSK...

*Det gælder alle som benytter Værestedet!!!*



*Medbragte drikke-varer må ikke nydes i Værestedet. Der kan købes øl, vin, vand, snaps, bitter hos onsdagsværten til rimelige priser.*

## Gundsø Auto

Hovedgaden 16. 4000 Roskilde.

Tlf. 4673 0625.

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



*-bare bedre bilværksted*

SERVICE PARTNER



# INKONTINENS – EN TABUISERET FOLKESYGDOM

**Tirsdagsforedrag den 12. marts 2024 kl. 14.00 i Værestedet i Jyllinge.**

Mange holder det skjult og kæmper med det alene. Desværre er inkontinens, både urininkontinens og afføringsinkontinens, stadig noget dybt tabuiseret. Op mod 500.000 – dvs. hver 10. af os danskere mellem 5 år og 90+ har en grad af inkontinens. For nogle betyder det f.eks., at man ikke tager med til familiearrangementer, ikke dyrker motion eller dropper ferier.

Til dette foredrag bliver du klogere på årsager til inkontinens. Hvordan du eller en du kender, kan få hjælp i forhold til udredning og behandling. Samt viden om hjælpemidler og rettigheder i forhold til kommunen.

Mange negligerer de psykiske og sociale aspekter af at lide af inkontinens. Men disse er utrolig vigtige at kende og forstå. At lide af inkontinens har store konsekvenser for mange menneskers livskvalitet. Bliv klogere på inkontinensens psykologi.

Der bliver godt tid til dialog og spørgsmål gennem oplægget.

Foredragsholder Louise Gammelholm: Cand.mag. i Kommunikation og psykologi fra Aalborg Universitet. Tidligere arbejdet for Videnscenter for Demens, for Region Nordjylland med patientkommunikation m.m. I dag sekretariatsleder hos Kontinensforeningen.

*Arrangementet er tilrettelagt af: Jette Pryds Jeppesen i samarbejde med Kontinensforeningen*

**Pris kr. 25,- inkl. kaffe og kage**  
**Billetter sælges fra onsdag den 7. februar 2024 kl. 9.30 på kontoret onsdage kl. 9.30-14.00 og døgnet rundt på: [www.aeldresagen.dk/gundsø](http://www.aeldresagen.dk/gundsø)**



**Kontinensforeningen**  
**Sekretariatet**  
Tlf: 53 80 07 08  
Mail: [info@kontinens.org](mailto:info@kontinens.org)  
Hjemmeside: <https://kontinens.org/>  
Vores telefontid er mandag til onsdag kl. 9.00 - 12.00. Ellers er du altid velkommen til at sende en mail.  
Vi er en privat patientorganisation, der ikke modtager permanent offentlig støtte  
CVR 12 52 79 85

# VISER FRA BAKKEN



**Onsdag 20. marts 2024 kl. 16.30 i Værestedet Jyllinge.**

**Kom og oplev en festlig, folkelig og fornøjelig aften i selskab med de 2 skønne tidligere Bakkesangerinder AnneBeth Kulager og Anette Oxenbøll.**

Hvem elsker ikke dejlige sommeraftener i Dyrehaven sluttende med en tur på Bakken. Her kan man fornøje sig med sang og musik og få lidt godt at spise – og måske lytte til skønne bakkesangerinder.

Den 20. marts henter vi denne sommeroplevelse til Jyllinge, hvor tidligere Bakkesangerinder AnneBeth Kulager og Anette Oxenbøll kommer og besøger os sammen med deres pianist Sten Lindgård. Her skal vi høre eller genhøre nogle af de dejlige, poetiske og frække viser, som de fleste danskere elsker.

Musikken er lagt i 2 sæt af 45 min. og i pausen serveres en dejlig musikmenu.

*Arrangementet er tilrettelagt af:  
Carit Pedersen*

**Pris kr. 175,- for musik, sang og mad  
Billetter sælges fra 7. februar 2024  
på kontoret onsdage fra kl. 9.30-14.00  
samt online fra samme dag på:  
[www.aeldresagen.dk/gundsø](http://www.aeldresagen.dk/gundsø)**

**LARSEN** 1890  
Frederikssund Begravelsesforretning

Tryk og nærværende rådgivning  
Ølstykke • Stenløse • Veksø • Frederikssund

Havnegade 13, Frederikssund  
[www.larsen-begravelse.dk](http://www.larsen-begravelse.dk)

47 31 02 24  
svarer hele døgnet

# VINSMAGNING



**Onsdag den 10. april 2024 kl. 16.30 i Værestedet, Jyllinge.**

**De spændende vine fra den sydlige Rhone dal i Frankrig.**

Det bliver en eftermiddag, hvor temaet omfatter nogle af Frankrigs mest unikke vine.

Vi skal smage nogle af de største Cru vine fra Rhone Sud, som f.eks. Chateauneuf-du-Pape, Gigondas, Vacqueyras, men også vine fra de mindre kendte Cotes-du-Rhone-Village landsbyer, og måske lidt hvid og rosé fra området.

Til smagningen får vi vand og lidt brød, og der udleveres et smageskema med specialpriser på vinene, som efterfølgende kan bestilles.

Når vi er færdige med smagningen, serveres en let anretning med tapas, hvortil vi

fortsat kan nyde de smagte vine.

*Arrangementet er tilrettelagt af:  
Finn Malten*

**Pris kr. 150,- inkl. tapas. Billetter sælges fra onsdag den 6. marts 2024 på kontoret kl. 9.30-14.00 samt online fra samme dag på:  
[www.aldresagen.dk/gundsø](http://www.aldresagen.dk/gundsø)**

**Fodklinikken v/ Nina Bagge**  
**Statsautoriseret fodterapeut**

**Adresse: Osvej 17, 4040 Jyllinge**  
**Telefon: 6056 3030**

# KØR-SELV-TUR TIL EGHOLM



## Kør-selv-tur til Egholm Museum torsdag den 18. april 2024 kl. 13.30

Vi skal besøge Egholm Museum med formentlig Danmarks største samling af effekter fra 2. Verdenskrig

Tag køreturen over Kronprinsesse Marys Bro til Egholm Museum, en del af Egholm Slot og Museum, som ligger mellem Skibby og Kirke Hyllinge kun små 30 minutters kørsel fra Jyllinge. Vi skal på en spændende rundvisning i museets 1.500 m<sup>2</sup> store udstilling, der rummer formentlig Danmarks største samling af effekter fra 2. Verdenskrig. Derudover skal vi se spændende udstillinger med antikke våben, om jagt i Afrika og fra Det Vilde Vesten.

Egholm Museum er en del af det smukt beliggende Egholm Slot, et af Danmarks ældste slotte. Her har godsejer Ole Falck gennem mere end 60 år med stor passion opbygget en række fantastiske udstillinger, som er et besøg værd. Slottet og Museet drives i dag af Oles datter Rikke Falck og Carsten Møller.

Denne torsdag vil en af museets dygtige guider føre os rundt gennem museets forskellige udstillinger. Vi skal bl.a. opleve en 900 m<sup>2</sup> spændende udstilling fra 2.

verdenskrig med store og små effekter fra Tyskland og det besatte Danmark. Alt er sat op i små udstillinger og mere end 100 mannequiner er med til at formidle historierne. Denne del af udstillingen indeholder bl.a. 2 kampvogne, en Russisk T-34 og Sherman fra USA, en amerikansk ambulance samt flere motorcykler og en tysk bunker, indrettet med senge, skabe, service, telefoner, en udstilling om modstandsbevægelsen og meget mere. En af de flotteste genstande, som museet råder over, er en imponerende Mercedes beslaglagt af selveste Adolf Hitler og benyttet af medarbejder i hans stab Reinhard Heydrich.

Rundvisningen varer ca. 2 timer, hvor guiden fortæller om udstillingerne i ca. den ene time. Herefter afsluttes rundvisningen med kaffe og kage under et Draken Fly i forhallen. Der kan ikke købes mad og drikkevarer, men du er velkommen til selv at tage drikke og glas med.

Efter kaffepausen får vi lidt tid til på egen hånd frem til kl. 16 at fordybe os i museets store samling – både indendørs og udendørs. Vi får i øvrigt under besøget udleveret en lydguide indtalt af Ole Falck. Denne kan benyttes under hele besøget.

*fortsættes nederst næste side ->*

# DANMARK SPISER SAMMEN



## Lørdag den 27. april 2024 kl. 12.30 i Værestedet Jyllinge.

Kom og spis sammen med andre under mottoet, "Danmark Spiser Sammen", denne gang som lørdags Frokost Café.

Ældre Sagen Gundsø inviterer til en lækker Frokost Café, hvor de, der er lidt alene, kan få oplevelsen af at nyde et måltid sammen med andre.

Invitationen gælder for alle, der er alene, eller som bare har lyst til at nyde et måltid i selskab med andre.

Ældre Sagen var i 2014 initiativtager til stiftelsen af Folkebevægelsen mod Ensom-

hed, og bevægelsen består i dag, foruden af Ældre Sagen, af over 70 organisationer, kommuner og virksomheder.

Årsagen til at tage dette initiativ er, at mere end 210.000 voksne og 20.000 børn er ramt af svær ensomhed. Arrangementet er åbent for alle borgere, medlemmer som ikke medlemmer.

*Arrangementet er tilrettelagt af: Bestyrelsen*

**Pris kr. 25,-. Billetter sælges fra onsdag den 6. marts 2024 på kontoret kl. 9.30-14.00 samt online fra samme dag på [www.aldresagen.dk/gundsø](http://www.aldresagen.dk/gundsø)**

Du kan medbringe egne høretelefoner med et Jack-stik eller låne høretelefoner på museet.

Det er en-kør-selv-tur og vi mødes foran museet lidt før kl. 13.30. Adressen er Eg-holm Museum, Trehøjevej 47, 4070 Kirke Hyllinge.

Der bliver ikke arrangeret fælles kørsel, men måske kender du én, som du kunne opleve turen sammen med.

Turen gennemføres ved min. 15 deltagere, og vi kan max være 30. Sidste frist for tilmelding er søndag 7. april 2024 kl. 16 via hjemmesiden.

*Arrangementet er tilrettelagt af: Birgit Parkhøj*

**Pris: 150 kr. inkl. kaffe og kage. Billetter sælges fra onsdag d. 6. marts 2024 på kontoret kl. 9.30-14.00 samt online fra samme dag på [www.aldresagen.dk/gundsø](http://www.aldresagen.dk/gundsø)**



**Så tag med på et 5-dages højskoleophold på skønne Jaruplund Højskole nær Flensburg.**

**Oplev Sydslesvig og Sønderjylland og bliv klogere på grænselandets historie, kunst og kultur.**

**Turens varighed bliver fra tirsdag den 21. maj 2024 med afgang fra Værestedet i Jyllinge kl. 11.00 og opsamling i Gund-sømagle (Forsamlingshuset) kl. 11.10. Hjemkomst lørdag den 25. maj 2024 ca. kl. 19.00.**

Højskolen har det store privilegium at være beliggende i et område, hvor betydelige begivenheder i historien er foregået stort set lige udenfor dørene, og hvor store kulturskatte ligger ganske tæt.

I maj 2024 har du muligheden for at komme på et fem dages ophold på højskolen og opleve nogle af de store "highlights", som området kan fremvise.

Der vil være foredrag om danske kongers - og dronningers - mange besøg i området, om marskens natur og kultur og om klæder gennem tiderne.

Foredragene følges op af 2 ture.

## **Tur 1**

Denne tur er til vestkysten. Her besøger vi Friedrichstadt, som er en hyggelig by, der

har et hollandsk særpræg med kanaler og gavlhuse i renæssancestil. Vi tager en sejltur og byvandring i "Lille Amsterdam", som byen også kaldes.

Der vil også være mulighed for at besøge museet "Alte Münze". Det er et godt sted, hvis man vil dykke ned i hollænderbyens spændende historie. Museet er en spændende historisk seværdighed i sig selv.

Det flotte hus fra renæssancen hører til de smukkeste af sin art i hele Nordtyskland.

Turen slutter af ved slottet i Husum, hvor vi ser slottet udefra, slotshaven, torvet og evt. havnen i Husum. Husum har bl.a. fungeret som enkesæde for flere af de got-torpske hertuginder.

## **Tur 2**

Den anden bustur går til Sønderborg, hvor vi får tid til besøg på det prægtige Sønderborg Slot.

Slottet har en fin samling af historiske malerier, der alle fortæller deres udlægning af historiens gang, bl.a. det kendte billede af Kong Christian d. 2., hvor han står ved det runde bord.

På vejen tilbage til skolen stopper vi ved Dybbøl Mølle. Vi ser den historiske danske og besøger Historiecenter Dybbøl Banke..

**Udover det ovenfor beskrevne**

Så byder højskoleopholdet på morgensam-

# SKOLE I SYDSLESVIG ?



linger, en aften med romsmagning - en med koncert samt tid til samvær og samtaler.

Om lørdagen, på vejen hjemover, gør vi stop ved Frøslevlejren. Her vil vi opleve de originale bygninger i en af Europas bedst bevarede fangelejre. Vi får en rundvisning og historierne om lejrens turbulente historie.

Følgende oplevelser er inkluderet i opholdets pris og program:

- Al transport
- Opholdet på højskolen med fuld forplejning
- Besøg på Sønderborg Slot
- Historiecenter Dybbøl Banke
- Rundvisning i Frøslevlejren

## Kinesisk Restaurant

### Ny Asien – 新亞洲

#### Jyllinge Lystbådehavn

**Luksus buffet** (hver aften fra kl. 17.00)

Mandag-torsdag **178 kr.** Fredag-søndag **198 kr.**

Børn under 12 år halv pris.

**Buffet med husets rød/hvidvin, Tuborg Classic og sodavand ad libitum, 3 timer**

kun **398 kr.** (indtil kl 22.00)

**Sushi take away – se menukort**

Fødselsdage: ved min. 4 pers. spiser fødselaren gratis, gælder kun buffét, ikke drikkevarer

**Åben alle dage**

maj-august 12.00-22.00 • september-april 17.00-22.00

Selskaber: åbent efter aftale – ring og hør nærmere

**Ring og bestil bord - Tlf. 32 10 50 30**

Strandpromenaden 10, 4040 Jyllinge

## ANNONCØRER

**Tak til alle annoncører og sponsorer som har gjort det muligt at udsende dette flotte program.**

**Støt vore annoncører, de støtter os!**





- Museum Alte Münze samt sejlur i Friedrichstadt
- Turhjælper fra Ældre Sagen Gundsø
- Guide fra Jaruplund Højskole på de to busture

Arrangør: Jaruplund Højskole, Lundweg 2, Jaruplund, D-24976 Handewitt.  
[www.jaruplund.com](http://www.jaruplund.com)

Jaruplund Højskole er medlem af Dansk Skoleforening for Sydslesvig.

### Priser

Kr. 5.200 pr. person i delt dobbeltværelse.

Kr. 5.500 pr. person i enkeltværelse.

### Betaling

Opræves af Jaruplund Højskole. A conto betaling ved tilmelding, kr. 500,- (tilmeldingsgebyr), skal betales senest 10 dage efter modtagelse af opkrævning.

Denne fremsendes af højskolen hurtigt efter tilmeldingsfristens udløb 11. oktober 2023. Restbeløb skal betales senest 1. februar 2024.

### Tilmelding

Højskoleopholdet er for alle medlemmer af Ældre Sagen. Tilmelding kan ske fra 30. august 2023 til kontoret, Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge eller online som anført nedenfor.

Ældre Sagen Gundsø overdrager straks efter tilmeldingsfristens udløb en del-

tagerliste til Jaruplund Højskole, der herefter som arrangør vil være deltagerens aftalepartner i alle forhold vedrørende højskoleopholdet, herunder den økonomiske del.

Tilmelding er ikke bindende for deltager før tilmeldingsgebyret på kr. 500 er indbetalt.

### Vedr. deltagers afbestilling af opholdet

Ved deltagers afbestilling er a conto beløbet (tilmeldingsgebyret) tabt. Ved framelding op til fire uger før kursusstart refunderes hele det indbetalte beløb minus a conto beløbet (tilmeldingsgebyret). Ved framelding senest 14 dage før kursusstart, refunderes halvdelen af det indbetalte beløb minus a conto beløbet (tilmeldingsgebyret).

Det anbefales at tegne rejseforsikring inden bestilling af rejsen/kurset.

### Antal deltagere

Min. 30 og max. 46.

Kun ved min. 30 deltagere kan turen gennemføres.

Aflyses højskoleopholdet grundet manglende tilslutning eller force majeure, refunderes indbetalte beløb.

Alle detaljer omkring turen er beskrevet i folder udarbejdet af Jaruplund Højskole.



# SKOLE I SYDSLESVIG ?

Den udleveres fra kontoret og kan hentes på vores hjemmeside:

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

## Ældre Sagen Gundsø's rolle i denne tur

Turen er tilrettelagt af Jaruplund Højskole i tæt samspil med Ældre Sagen Gundsø, som stiller turhjelper til rådighed uden yderligere omkostninger for deltagerne. Jaruplund Højskole er arrangør.

Spørgsmål kan rettes til kontoret, Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge eller til Birgit Parkhøj, tlf. 6185 0126.

## Vigtigt

Husk at medbringe gyldigt pas samt det blå sygesikringsbevis. Husk endvidere euro til brug for egne indkøb og fornøjelser.

Bemærk, at opholdet er for deltagernes egen risiko. Ældre Sagen tilbyder ingen forsikring, der dækker tab, sygdom, hjemtransport ved sygdom m.v.

*Turen er tilrettelagt af Birgit Parkhøj*



**Pris kr. 5.200 i delt dobbeltværelse, kr. 5.500 i enkeltværelse. Prisen inkluderer turhjelper fra Ældre Sagen og Højskolens rejseleder på udflugter fra skolen.**

**Tilmelding kan ske på Ældre Sagens kontor onsdage fra den 30. august 2023 kl. 13.00 og efterfølgende onsdage kl. 9.30-14.00 til og med den 11. oktober 2023 kl. 14.00 eller online i samme periode på: [www.aeldresagen.dk/gundsø](http://www.aeldresagen.dk/gundsø).**

**Betalingen opkræves efterfølgende af Jaruplund Højskole**

Fodterapeut  
Eva Zøller

Hasselparken 3  
4040 Jyllinge  
Tlf. 2611 0058

## På min klinik i Jyllinge koster en behandling:

Fodbehandling	425,- kr.
Delbehandling	275,- kr.
Ligtorn	200,- kr.
Bøjlebehandling	275,- kr.

Kørselstillæg 25,- kr. ved  
behandling i eget hjem,  
dog 50,- kr. i Gundsømagle

Massage 25 min.*	270,- kr.
Massage 50 min.*	420,- kr.

\* I klinikken i Gundsømagle

# SÆSONENS AFSLUTNINGSFEST



**Onsdag den 29. maj 2024 kl. 18.00 i Værestedet, Jyllinge**

**Sæsonafslutningsfest med Repeatles – Danmarks bedste Beatles-band.**

Årets sæsonafslutning bliver en aften, hvor vi skal høre et væld af The Beatles bedste sange. Vi får besøg af ingen mindre end Repeatles, Danmarks absolut bedste og mest alsidige Beatles-band ud i kunsten at fortolke The Beatles! Samtidige er de det eneste band, der kan spille samtlige Beatles albums live på scenerne.

Repeatles har udvalgt en stribe af deres egne yndlingsange og præsenterer en koncert fra det allertidligste Beatles til det allerseneste meget komplicerede Beatles.

Bandet tæller to af Danmarks bedste Beatles sangere i Peter Smith og Brian Jensen, suppleret af superrutinerede Robert Mulder, bas, Karsten Mansa, trommer og Asger Ahn, keyboards.

Bandet startede i 1980 - nærmest som en chok reaktion på mordet på John Lennon - og spillede en mindekoncert i det daværende Projekt Hus i Birkerød.

Repeatles har været på banen i mere end 40 år og har spillet i hundredvis af koncerter overalt i landet – og spiller fx ofte på Ganløse Kro. Repeatles slækker aldrig på kvaliteten og er en garanti for en veludført, indlevende koncertoplevelse.

Publikum siger bl.a. om Repeatles:

”Repeatles er det SUVERÆNT BEDSTE Beatles-Kopi-Band, jeg endnu har hørt og jeg har hørt nogle stykker!!! WE LOVE YOU, YEAH – YEAH – YEAH!!!”

”Fantastisk velspillende og toptunede Repeatles fyrede den af foran et ekstatisk begejstret publikum.

Repeatles spiller i 2 sæt af 45 min. med indlagt spisepause, hvor vi får serveret en skøn to rettes aftenmenu. Drikkevarer kan købes til sædvanlige fornuftige priser.

*Arrangementet er tilrettelagt af:  
Carit Pedersen*

**Pris kr. 250,- for koncert og middag.  
Billetter sælges fra den 1. maj 2024  
alle onsdage på kontoret kl. 9.30-14.00  
samt online fra samme dag på:  
[www.aeldresagen.dk/gundsø](http://www.aeldresagen.dk/gundsø)**

# STØT VORE ANNONCØRER

**BORESKO**  
ALL 4 OFFICE

## Kontorforsyning med personlig betjening

IT & Mobil  
PC & IT Support  
Kontormøbler

Digitalprint  
Eget teleselskab Greentel  
Kontorforsyning

Københavnsvej 106, 4000 Roskilde • Tlf. 4677 0200 • [www.boresko.dk](http://www.boresko.dk)



**6% RABAT**  
PÅ SAMTLIGE VARER  
OGSÅ NEDSATTE OG TILBUD

**ÅBENT  
HVER DAG  
8-20**

**BAUHAUS**  
INDGANG

**BAUHAUS**  
...hver bedste produkt koster mindst

**BAUHAUS**  
ROSKILDE

Industrivej 52 - 4000 - Roskilde



Kæmpe stort udvalg af kvalitetsmøbler til hele boligen

**møblér**  
med  
**Bo Bedst**

Frederikssund  
Frederiksværkvej 18,  
3600 Frederikssund.  
Tlf. 47317729

Bare spørg os - vi er altid klar med gode råd og vejledning

# START PÅ SÆSONEN 2024/25



Sæsonen 2024/25 starter onsdag den 21. august 2024.

Kontoret er åbent fra kl. 9.30-14.00

Salg af billetter til morgenbordet onsdag den 28. august 2024 kl. 10.00. Pris kr. 25.-

Salg af billetter til koncerten med Elvis On My Mind onsdag den 18. september 2024 kl. 16.30. Pris kr. 200.-



**BOLIGSÆLGEREN**  
v/ PALLE STØVRING

Osvej 17-19 · 4040 Jyllinge  
Tlf. 4678 8844  
[www.boligsaelgeren.dk](http://www.boligsaelgeren.dk)  
[jyllinge@boligsaelgeren.dk](mailto:jyllinge@boligsaelgeren.dk)

20% rabat til medlemmer



Glarmestrene  
**STIG & JESPER** ApS

Tlf.: 47 10 03 03  
DØGNVAGT  
Alt glarmesterarbejde udføres

Lyshøjvej 3 A Tlf. 47 10 03 03  
3650 Ølstykke Fax. 47 10 03 50  
[www.stigogjesper.dk](http://www.stigogjesper.dk) Mail: [stig@stigogjesper.dk](mailto:stig@stigogjesper.dk)

Aut. Gas-, Vand- & Sanitetsmester  
**NEHM VVS APS** v/BJARNE NEHM  
Tel. 26 84 87 56

**Nehm VVS**  
Aut. Gas- & Vandmester  
[www.nehmvvs.dk](http://www.nehmvvs.dk)



# MORGENBORD



**Onsdag den 28. august 2024 kl. 10.00 i Værestedet Jyllinge.**

Så skyder vi sæsonen 2024/25 i gang. Vi starter som sædvanlig med det store morgenbord og serverer kaffe/the, brød, smør, pålæg, ost og marmelade. Vi skåler i en lille en til halsen, og vi tester stemmerne med morgensang.

Efter morgenbordet vil vi præsentere årets program med de mange arrangementer.

Kontoret åbner denne dag først ca. kl. 13.00, hvor der efterfølgende kan købes billetter til nogle af de kommende arrangementer.

*Arrangementet er tilrettelagt af: Bestyrelsen*

**Pris kr. 25,- Billetter sælges fra onsdag den 1. maj 2024 på kontoret kl. 09.30-14.00 samt online fra samme dag på: [www.aeldresagen.dk/gundsø](http://www.aeldresagen.dk/gundsø)**



## Roskilde Fjordens El <sup>A/S</sup>

Din sikkerhed for kvalitet

Vi hedder Roskilde Fjordens El, fordi vores dygtige elektrikere og servicevogne dagligt betjener kunder hele vejen rundt om Roskilde Fjord – og lidt til.

Vi udfører det meste el-arbejde og har faste priser på mange opgaver. Du kan se hvilke på vores hjemmeside [www.fj-el.dk](http://www.fj-el.dk)

Vi kan også løse opgaver i totalentreprise i samarbejde med lokale og dygtige VVS'er, murer, tørrer og maler, som vi har samarbejdet med i mange år. Derfor er I sikre på at tingene spiller og tidsplanen bliver overholdt.

Ring til os på 46 78 78 79 eller send os en mail på [fj@fj-el.dk](mailto:fj@fj-el.dk)



Udskiftning af el-tavle  
m/ 6 automatsikringer  
**6.795,-**  
incl. moms, arbejds løn,  
materialer

Autoriseret EI – Køl og Varmepumpe installatør

Roskilde/Jyllinge/Gundsømagle

[www.fj-el.dk](http://www.fj-el.dk)

# 5-DAGES TUR TIL BORNHOLM –



**Søndag den 8. september 2024 kl. 9.30 med afgang fra Værestedet Jyllinge og med opsamling i Gundsømagle (Forsamlingshuset) kl. 9.40. Hjemkomst torsdag den 12. september 2024 ca. kl. 15.30.**

I samarbejde med Team Bornholm, medlem af rejsegarantifonden reg.nr. 964, inviterer Ældre Sagen Gundsø på en spændende 5-dages medlemstur til Bornholm med Team Bornholm som Teknisk Rejsearrangør.

**Vi skal bo på Hotel Abildgaard i Sandkås – med All-Inclusive på hotellet**

Hotellet er beliggende i smukke og rolige omgivelser på Nordbornholm tæt til vandet. Der er swimmingpool på hotellet.

I opholdet indgår: morgenbuffet, soft-drinks hele dagen (kaffe, te og saft i løbet af dagen) og stor skiftende aftenbuffet mellem kl. 18.00-21.00 med øl, vand og vin inkluderet. På Hotel Abildgaard All-Inclusive Hotel i Sandkås' hjemmeside kan man finde dette års menukort.

## **Program for dagene:**

### **Dag 1 – den 8. september 2024**

Kl. 9.30 Afhentning i bus ved Værestedet, Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge. Kl. ca. 9.40 Opsamling ved Forsamlingshuset, Hovedgaden 12, Gundsømagle, 4000 Roskilde.

Over Øresundsbroen og videre til Ystad, hvor færgen til Rønne sejler kl. 12.30.



**Jyllinge Fysioterapi**

**Jyllingecentret 6**

**4040 Jyllinge**

**Tlf. 46 73 30 04**

**[www.jyllinge-fysioterapi.dk](http://www.jyllinge-fysioterapi.dk)**

# MED ALL-INCLUSIVE

Ankomst i Rønne kl. 13.50.

På vej til hotellet kører vi forbi Kræmmerhuset, der udover en fantastisk have også byder på kunsthåndværk og håndarbejde.

Kl. 18.00 Middag på hotellet

## **Dag 2 – den 9. september 2024**

Kl. 7.00-10.00 morgenbuffet

Kl. 9.00 Rundtur på Nordbornholm med guide

Opalsøen

Hammershus

Fiskerlejet Vang

Hasle med det berømte silderøgeri

Østerlars Rundkirke (entre er inkluderet)

Gudhjem med fiskebuffet (er inkluderet) på Gudhjem Røgeri

Kl. 15.00 ankomst til hotellet

Kl. 18.00 middag

## **Dag 3 – den 10. september 2024**

Kl. 7.00-10.00 morgenbuffet

Kl. 9.00 Rundtur på Sydbornholm

Dueodde med det fine hvide sand

Det hyggelige fiskerleje Snogebæk

Kl. 11.00 Besøg på Havtornplantagen

Høstet med smagsprøver

Frokostpause og ophold i Svaneke med mange spændende butikker og værksteder (frokost ikke inkluderet).

Hjemturen går via den fantastiske østbornholmske kyst til hotellet

Kl.15.00 ankomst til hotellet

Kl. 18.00 middag



## **Dag 4 – den 11. september 2024**

Kl. 7.00-10.00 morgenbuffet

Kl. 9.00 vi kører til Rønne – Bornholms Velkomstcenter, hvor vores guide støder til os.

Kl. 10.00 guidet byrundtur i Rønne. Vi går en tur i de gamle krogede brostensbelagte gader med bindingsværkshuse, stokroser og gamle idylliske købmandsgårde. Undervejs vil guiden fortælle historier og fortællinger fra Rønne.

# 5-DAGES TUR TIL BORNHOLM –



Kl. 12.00 på egen hånd i Rønne (frokost er ikke inkluderet).

Kl. 15.00 ankomst til hotellet

Kl. 18.00 middag

## Dag 5 – den 12. september 2024

Kl. 7.00-10.00 morgenbuffet

Kl. 9.00 afgang fra hotellet

Kl. 10.30 sejler vi fra Rønne til Ystad

Kl. 15.30 (ca.) lander vi i Gundsømagle/Jyllinge

### Teknisk Rejsearrangør:

*Team Bornholm, Ndr. Kystvej 34, DK-3700 Rønne, CVR: 17261681, medlem af rejsegarantifonden reg.nr. 964, er teknisk rejsearrangør for denne tur. Alle aftaler omkring rejsen indgås direkte mellem Team Bornholm og den enkelte rejsedeltager herunder de økonomiske.*

### Pris for turen

Samlet deltagerpris pr. person i dobbeltværelse:

\* kr. 5.746,00 v/ minimum 32 personer

Tillæg for enkeltværelse:

\* kr. 1.560,00 (Samlet pris for 4 nætter)

Tillæg for enkeltværelse som sideværelse:  
\* kr. 780,00 (samlet pris pr. person. Delta-gerne har separat adgang til douche/wc fra entre)

### Ekstra personer i dobbeltværelse

Såfremt 3 eller 4 personer bor sammen, så vil der være rabat på kr. 120 pr. person for alle personer i rummet på ovennævnte pris i dobbeltværelse.

Prisen inkluderer bustransport i 5 dage med 1 chauffør, broafgift, færgeoverfart, 4 overnatninger inkl. halvpension og drikkevarer som beskrevet. De i programmet nævnte frokoster, entreer og udflugter samt turhjelper fra Ældre Sagen Gundsø.

### Tilmelding og betaling m.v.

Tilmelding til rejsen sker ved henvendelse til Team Bornholm på tlf.nr. 5695 8566 – spørg efter Janie, Lonie eller Rebecca, eller mail grupper@teambornholm.dk. Ved tilmelding skal du oplyse dit Ældre Sagen medlemsnummer, hvilket fremgår af dit 2023-medlemskort.

Tilmeldingsperiode: fra den 28. aug. 2023 kl. 13 til den 1. maj 2024.

Team Bornholm fremsender hurtigst muligt efter tilmelding en faktura til hver enkeltværelsesbestilling.



# MED ALL-INCLUSIVE



## Betalingsbetingelser

Om betalingsbetingelser oplyses følgende:

25% af fakturabeløbet skal indbetales til Team Bornholm senest 14 dage efter fremsendt faktura/bestilling.

75% af fakturabeløbet skal indbetales til Team Bornholm senest 45 dage før ankomst.

## Annuleringsbetingelser

Senest 1. maj 2024 er sidste frist for tilmelding.

Mere end 45 dage før ankomst: Annullering kan foretages mod et administrationsbidrag på 10% af prisen (dog minimum DKK 700,-)

0-44 dage før ankomst: Annullering kan foretages, men der vil ikke ske refusion for de bestilte ydelser.

Det anbefales, at du overvejer at tegne afbestillingsforsikring inden bestilling af turen.

Du kan læse om afbestillingsforsikring fx via Forbrugerrådets hjemmeside: <https://taenk.dk/privatoekonomi/forsikringer/afbestillingsforsikring>.

Turen gennemføres ved min. 32 personer og max 57 personer. Ved rejsearrangørs aflysning grundet manglende tilmelding refunderes indbetalte beløb.

Pladser i bussen: Fordeles i takt med tilmelding. Der køres med røgfri bus.

Team Bornholm opretter deltagerliste, der stilles til rådighed for Ældre Sagen Gundsø i forbindelse med planlægning og gennemførelse af turen.

Arrangementet er tilrettelagt af Lisbeth Daugaard, Ældre Sagen Gundsø, i samarbejde med Team Bornholm.

## Information om turen

Team Bornholm kan give dig alle informationer om turen. Tlf.nr. 5695 8566 - spørg efter Janie, Lonie eller Rebecca, eller mail [grupper@teambornholm.dk](mailto:grupper@teambornholm.dk)

Du er også velkommen til at få information om turen på kontoret hos Ældre Sagen Gundsø, Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge, der har kontor- og telefontid onsdage kl. 9.30-14.00. Tlf. i åbningstiden 4673 1920. Eller ring til Lisbeth Daugaard, tlf. 5155 9625

# ELVIS ON MY MIND

**Onsdag den 18. september 2024 kl.  
16.30 i Værestedet Jyllinge.**

## **Elvis on My Mind v/Brian Trøjborg**

Elvis lever! – eller hans musik gør igennem Brian Trøjborg kåret som Skandinaviens bedste Elvis Tribute Artist.

Elvis musik har stadig meget stor betydning for mange mennesker. Og selvom "kongen" ikke lever mere, så gør hans musik det i høj grad igennem Brian Trøjborg sammen med Tribute-Elvis-Band eller som solist.

Brian Trøjborg er flere år i træk kåret som en af verdens bedste Elvis Tribute Artist. Og denne onsdag kan du i Jyllinge opleve Brian Trøjborg som solist og med ham svømme hen ad memory lane med Elvis Presleys musik og sange i ørene.

Nu mere end 40 år efter sin død er Elvis Presley mere populær end nogensinde...! Elvis imitatoren Brian Trøjborg hylder The King of Rock & Roll med et autentisk og mindeværdigt show, der byder på alle de store Elvis hits helt fra begyndelsen af karrieren hos Sun Records og frem til hans alt for tidlige død i 1977.

Brian Trøjborg har looket, han har stemmen og han har bevægelserne. Brian Trøjborg er én af Danmarks bedste Elvis imitatorer, og i 2013 blev han kåret som Skandinaviens bedste Elvis Tribute Artist og i "Images Of The King 2017 - World Championship" placerede han sig blandt de 14 dygtigste i verden. Senest har Brian Trøjborg vundet "Best Vegas Elvis" Award 2018 i Porthcawl, Wales. Derudover er det blevet til medvirken på TV i både "Go' Morgen Danmark" på TV2 og "Aftenshowet" på DR1.

Brian Trøjborg optræder i 2 sæt af 45 min. I pausen serveres en passende let musik-menu.



Drikkevarer kan købes til sædvanlige fornuftige priser.

*Arrangementet er tilrettelagt af:  
Carit Pedersen*

**Pris kr. 175,- inkl. musik, sang og mad.  
Billetter sælges fra onsdag den 1. maj  
2024 på kontoret på onsdag fra kl.  
9.30-14.00 samt online fra samme dag  
kl. 9.30 og døgnet rundt på  
[www.aeldresagen.dk/gundsø](http://www.aeldresagen.dk/gundsø)**

# GENOPLEV THE SHADOWS



**Onsdag den 9. oktober 2024 kl. 16.30 i Værestedet i Jyllinge**

**TOUCH of SHADOWS**

**– med The Shadows musik og sange fra 60'erne og frem.**

Hvem husker i dag ikke den engelske instrumentalgruppe The Shadows?

Alle de gode melodier tilsat gruppens helt unikke vellyd kan man godt savne i dagens musikbillede.

Mens de aldrende originalers karrierer fader ud, tager Århusgruppen TOUCH of SHADOWS over. I respekt for- og kærlighed til de fantastiske "skygger" tillader gruppen sig at føre stafetten videre.

Kom og genhør The Shadows mange fantastiske ørehængere, som vi lyttede til op gennem 60'erne, 70'erne og frem – inkl.

diverse hits, hvor bandet optrådte med Cliff Richard.

TOUCH of SHADOWS spiller det hele og tager os med på en fantastisk rejse tilbage til dengang, vi var unge. Denne onsdag skal vi opleve høj musikalsk kvalitet, stor spilleglæde og en gruppe med et glimt i øjet.

TOUCH of SHADOWS spiller i 2 sæt og i pausen serveres en dejlig middagsret tilpasset arrangementet. Drikkevarer kan købes i baren til sædvanlige rimelige priser.

*Arrangementet er tilrettelagt af:  
Carit Pedersen.*

**Pris kr. 200,- et let aftensmåltid i pausen. Billetter sælges fra den 4. september 2024 på kontoret onsdage kl. 9.30-14.00 og online fra samme dag på [www.aeldresagen.dk/gundsø](http://www.aeldresagen.dk/gundsø).**

## Badehotel Søfryd

Søfrydvej 8-10

4040 Jyllinge

Tlf. 4678 8011

[www.badehotel-soefryd.dk](http://www.badehotel-soefryd.dk)



*25% rabat på maden til Ældre Sagens medlemmer om onsdagen*



**Heidi Meyer-Karlsen**  
Indehaver



**Camilla Meyer-Karlsen**  
Cand.jur.

# Vi giver særlige fordele til Ældre Sagens medlemmer, ved salg af hus.

Ring for en gratis og uforpligtende vurdering af din  
bolig på tlf. 46 73 12 83

## danbolig

SAMARBEJDER MED NORDEA

**danbolig Jyllinge**

Jyllingecentret 13 B, 4040 Jyllinge  
Tlf. 46 73 12 83 · [jyllinge@danbolig.dk](mailto:jyllinge@danbolig.dk)