

Ældre Sagen

2. HALVÅR 2019



FREDENSBORG KOMMUNE

Årsmødet og bestyrelsen

Det er nemt for formand og bestyrelse, at være tilfredse, vi oplevede nemlig en rigtig fin opbakning ved vores årsmøde i marts måned.

Der var flere end 200 mødt op til årsmødet. Der var 11 kandidater opstillet til 6 pladser i bestyrelsen. Bestyrelsen blev samtidigt udvidet til 11 medlemmer.

Tak til alle der ønskede at yde en indsats i bestyrelsen, og velkommen til Jer der blev valgt. Det blev dog noget af et maratonmøde, hvor der blev brugt meget tid på optælling af stemmer. Det betyder, at bestyrelsen er vokset, men da aktiviteterne også er vokset, er der nu en bedre sammenhæng i fordeling af arbejdsopgaver i bestyrelsen.

Formanden hedder stadig Erling Vraa, Næstformanden Michael Huusom. Flemming Thomsen er stadig sekretær, Allan Frank-Nielsen fortsætter i sekretariatet. Ingrid Prehn er ansvarlig for de social-humanitære, Astrid Lyngsø er ansvarlig for de kreative, Annie Albrecht er ansvarlig for spil, sprog og kultur og Erik Daugaard er nyvalgt og ansvarlig for motion. Niels Søndergård er IT ansvarlig. Niels Mehnke er nyvalgt og ansvarlig for vores lokalblad, nyhedsbreve og annoncer. Jørgen Simonsen er sammen med Annie Albrecht og den nyvalgte suppleant, Ingrid Dahlrot, ansvarlig for rejser, og den nyvalgte suppleant Bent Kallelose er bestyrelsesansvarlig for arrangementer.

Ud over disse, som ikke er medlem af bestyrelsen, er Henrik Nielsen kasserer, Bjørn Sandberg webmaster og Leif Lau styrer "Det Sker".

Uge 17 var igen en **spis sammen** uge, hvor der blev afholdt flere spis sammen arrangementer. Der var 60 til middag i Fredensborg Husenes restaurant, der var 15 til smørrebrød i Byens Hus Egedal, og der var 250 til spis sammen i Nivå Centret, hvor vejret desværre var temmelig dårligt.

Som sædvanlig sponsorerede Nivå Centret hele arrangementet, og maden blev tilberedt af blandt andet "Madholdet for finere mænd". Der var ligeledes spis sammen i forbindelse med Kokkedal Byfest, hvor 170 kiggede forbi, og endelig ved et arrangement der blev afholdt sammen med en vinsmagning for 70 personer i Herreværelset.

Betaling for deltagelse i aktiviteter blev på baggrund af øgede udgifter, blandt andet til kørepenge, administration m.m., drøftet, og det blev på årsmødet vedtaget, at taksterne for deltagelse i Ældre Sagens aktiviteter skal justeres.

Det betyder, at du skal betale kr. 200 per sæson for deltagelse i motion, for eksempel gymnastik, floorball og yoga. Medlemmerne skal betale kr. 100 per år ved ugentlige aktiviteter, f.eks. badminton, bordtennis, bridge, whist og sprog. Aktiviteter, der kun er en eller to gange om måneden kommer til at koste kr. 50 per år. Priserne vil fremgå af hjemmesiden, som det gør for alle aktiviteter og arrangementer.

Tilmelding til aktiviteter og arrangementer ændres, så du fremover skal tilmelde dig til de fleste aktiviteter og arrangementer på hjemmesiden aldresagen.dk/fredensborg. Her får du en menu, hvor du kan finde den aktivitet eller arrangement, som du ønsker at deltage i. Du kan læse, hvordan du skal gøre det på næste side.

Du kan tilmelde dig på smartphones, tablets og pc. Hvis du ikke har mulighed for det, kan du få hjælp. Det er også beskrevet på næste side. Varmtvandstræning vil fra efteråret koste 90 kr. per gang. Betaling og tilmelding for varmtvandstræning fortsætter som hidtil.

Deltagere på gymnastikholdene i Fredensborg skal tilmelde sig som de plejer - derefter bliver de digitale.



Formanden har ordet
Erling Vraa



De frivillige vil i år blive inviteret til **frivilligfest 2019** den 25. oktober på Karlebo Kro.

Hvis du er frivillig, er det vigtigt, at du er registreret med den rigtige e-mail adresse, ellers får du ikke invitationen, og bliver derfor ikke indbudt. Hvis du i vores system ikke er registreret med e-mail adresse, vil du få indbydelsen med almindelig post. Alle, der er registreret som frivillige den 1. august, bliver inviteret. I indbydelsen vil det fremgå, hvordan du tilmelder dig.

Vi er i skrivende stund **7.259 medlemmer og 400 frivillige i Ældre Sagen i Fredensborg**. **Tak** til alle de medlemmer, der støtter os og en **stor tak** til alle de frivillige, der gør en forskel for dem, der har det sværest i vores kommune. Tak til annoncører for støtte til at opretholde dette blad. Sidst men ikke mindst, tak til hele bestyrelsen for et fantastisk samarbejde og arbejdsindsats.

God sommer
Venlig hilsen
Formanden

Ny tilmeldings- procedure og betaling

Så er vi blevet indhentet af fremskridtet og hvidvaskningslovgivningen.

Fremover vil det være nødvendigt, at deltagere i Ældre Sagens aktiviteter og arrangementer skal tilmelde sig via hjemmesiden : www.aeldresagen.dk/fredensborg.

Det betyder samtidigt, at der er nogle af jer, der får en udfordring med at tilmelde jer en aktivitet eller et arrangement.

Vi vil i bestyrelsen gøre alt for at hjælpe jer med tilmeldinger.

Alle de medlemmer, der er tilmeldt et hold, vil få tilsendt en informationsmail fra den aktivitetsansvarlige – den der er tovholder – på holdet.

I denne mail vil der være en tilmeldingsknap, hvor der står **her** – den vil være fremhævet og er et link til hjemmesiden, hvor du kan tilmelde dig med dit medlemsnummer og fødselsdato.

Når du har gjort det, kommer der en side frem, hvor du får mulighed for at betale.

Du kan betale med Dankort eller MobilePay.

Når du har betalt, vil du få en mail med bekræftelse

– hvis du er registreret med mailadresse i Ældre Sagen.

Der vil sidde bookingfrivillige på de fire dagcentre den 7. og 8. august fra kl. 13-15.

Det eneste du skal have med, er dit medlemskort og dit dankort.

Har du kun kontanter, finder vi en løsning på det.

Dagcentre:

Egelunden, Egedalsvænge 17, 2980 Kokkedal.

Mergeltoften, Mergeltoften 8, 2990 Nivå.

Humlebæk Dagcenter, Ida Tesdorfsvej 1, 3050 Humlebæk.

Lindehuset, Jernbanegade 28 A, 3480 Fredensborg.

Du kan også møde op i IT cafeen på Græstedgård, Græstedgårdsvej 2, 2980 Kokkedal, onsdage kl. 09-11 eller IT cafeen, Nivå bibliotek, tirsdage kl. 14-17.

Priserne for deltagelse i aktiviteter er for en hel sæson:

Motion kr. 200

Aktiviteter på ugentlig basis kr. 100

Aktiviteter mindre end en gang ugentlig kr. 50.

Der kan være brugerbetaling på visse kurser.

Brugerbetalingen vil fremgå af hjemmeside eller den information, du får tilsendt af din aktivitetsleder.

Priserne for arrangementer finder du ud for det enkelte arrangement.

Det vil også fremgå af hjemmesiden.

Erling Vraa

Formand

Kender du **DAME** **VÆRELSET** i Ældre Sagen?



Vi er mellem 70 og 100 damer, der mødes den tredje torsdag i måneden i Byens Hus, Egedal fra kl. 11-14.

Der er et meget bredt og alsidigt repertoire, lige fra en lokalpolitiker, der fortalte om sin vej til politik. En lokal forfatter. Formanden for lokalhistorisk forening, der fortalte om Kongevejens historie og meget, meget mere

Den 16. maj havde vi 1 års fødselsdag, hvor dameværelset og Ingrid Prehn (stifter af dameværelset) blev hyldet. Foredraget var med Finn Sylvest Jensen, der fortalte om "fra fattig dreng" til pilot, flyinstruktør,

luftkaptajn og senest skipper på "Den Lille Færge" på Slotssøen i Hillerød. Et meget informativt og sjovt foredrag.

Der er rig mulighed for nye bekendt-/venskaber. Vi slutter af med 2 stykker smørrebrød og 1 glas vin, øl eller vand - alt det for kun 60 kr.

Det kan varmt anbefales at deltage. Man melder sig til på Ældre Sagens hjemmeside, Fredensborg afdeling under aktiviteter.

www.aeldresagen.dk/fredensborg

Vel mødt - på Dameværelsets vegne Susanne Lindholt



Drømmer du også om et krydstogt?

Se alle vores krydstogter på Europas floder, i Middelhavet eller direkte fra København.

www.besttravel.dk/krydstogter



Karlebo Kro

Restaurant • Selskaber • Kursusfaciliteter
Mad ud af huset

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



Karlebovej 10 • 2980 Kokkedal
Tlf: +45 4828 0404
www.karlebokro.dk



HERRE VÆRELSET

Se Herreværelsets program for 2. halvår 2019 på www.aeldresagen.dk/fredensborg

Uge • Nyt
Lokalavisen 
Fredensborg
Karlebo • Fredensborg • Humlebæk • Nivå • Kokkedal • Tikøb • Kvistgård • Nødebo

18.000
læsere hver uge

(Index Gallup 1. halv. 2016)

www.uge-nyt.dk

Herreværelset har nu været "på banen" i 3 år og fortsætter med medlemstilgang. I dag har vi ca. 200 medlemmer, hvoraf der på møderne i gennemsnit deltager ca. 80 medlemmer.

Den 14. juni afsluttede vi møderækken for 1. halvår, hvor vi bl.a. har haft indlæg om klimaforandringer (Jesper Theilgaard), Naturstoffer der forandrede verden (Søren Brøgger Kristensen), Historien om koldkrigsbunkere i Danmark med tur til den underjordiske bunker i Kokkedal (Peter Aarby), Nordisk Fjer skandalen (Charlotte Langkilde), Et liv som udsendt sikkerhedsrådgiver i Irak (Mikael Hellensberg) og Fredsobservatør blandt zuluere og andre stammefolk i Sydafrika i 1993/94 efter ophævelse af apartheid (Finn Kromose).

Vi holder alle møder fredage i lige uger fra kl. 11 til 14 i Byens Hus Egedal. Deltagerafgiften for møderne er generelt kr. 60 og inkluderer kaffe, 2 stk. lækkert smørrebrød og 1 øl/vand (yderligere øl/vand kan tilkøbes for kr. 5). Ved særlige arrangementer og foredragsholdere kan deltagerafgiften dog afvige herfra.

Vi starter med kaffe og en fællessang og derefter dagens indlæg, og vi slutter af med en god social og hyggelig mandefrokost med snak om alt, der kan have interesse.

Vi ser nu frem til at komme i gang igen med 2. halvårs møder. Du kan læse om vort spændende program på vores hjemmeside www.fredensborg-aeldresag.dk/herrevaerelset

Vil du også være medlem af Herreværelset og deltage i vores møder kan du skrive til os på herrevaerelset@fredensborg-aeldresag.dk med angivelse af navn, gerne adresse og ikke mindst dit medlemnummer i Ældre Sagen.

Bent Marcussen

Fordele i GF Forsikring

Del i overskuddet på alle dine forsikringer.

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

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

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

1

Udvidet dækning af elcykler.

Når du har valgt cykelforsikring på din indboforsikring, får du uden beregning dækket pludselige skader på din elcykel.

2

Flere feriedage forsikres, uden at det koster ekstra.

Når du vælger rejseforsikring til din indboforsikring, så er du som medlem af Ældre Sagen dækket i helt op til 90 dage. Normalt dækkes kun 60 dage.

3

Større dækning af guld og sølv ved indbrud.

Vi dækker guld, sølv og særlige private værdigenstande uden sumbegrænsning, inden for den forsikringssum du har valgt.

4

Dækning af simpelt tyveri på plejehjem.

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

VI HJÆLPER DIG MED AT SKIFTE TIL GF FORSIKRING

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

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

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

Frederiksværksgade 7A • 3400 Hillerød



*Overskud
til hinanden*

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

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



Arkivfoto

NU HAR ÆLDRE SAGENS LOKALAFDELING I FREDENSBORG KOMMUNE OGSÅ

Demens ansvarlige

Vores kommune er en demensvenlig kommune. Folketinget har i 2017 besluttet, at alle Danmarks 98 kommuner senest i 2025 er demensvenlige, d.v.s. at de har en demenshandlingsplan. Ældre Sagen følger op på dette ved at have demensansvarlige i alle lokalafdelinger

Demensansvarlige i vores lokalafdeling er Anna-Lise Stokholm og Agnes Castella

Vores opgave er at være tovholdere for vores lokalafdelings indsatser for demensramte borgere og deres pårørende.

Det kan være:

- at støtte og vejlede demensramte og deres pårørende og bistå med at rette henvendelse til offentlige instanser, kommunen m.v.
- at være med til at skabe aktiviteter for demensramte og deres pårørende, f.eks. musik og sang, naturoplevelser eller aktiviteter for den demensramte alene
- at være med til at danne støttegrupper for pårørende
- at være med til at få en besøgsven (demensafaster) (frivillig person, der kommer til den "hjemmeboende" demensramte, således at dennes pårørende kan komme ud)
- at alle frivillige i Ældre Sagens lokalafdeling i Fredensborg kommune får en grundlæggende viden om demens, således at vi alle kan reagere relevant, hvis vi oplever, at en person begynder at ændre adfærd - eller vi er i selskab med en demensramt person

- at lokalsamfundet får den samme viden om demensramte
- at samarbejde med kommunen, f.eks. demenskoordinatorerne og forebyggelseskoordinatorerne/pårørendevejlederne, plejecentrene og lokale organisationer, f.eks. Frivilligcentret, idrætsforeninger, kirkerne, lokalhistorisk museum – det kan være om forskellige tilbud til demensramte og deres pårørende
- i samarbejde med vores lokalafdelings ældre- og sundhedspolitiske udvalg at være opmærksom på, om kommunen har gode, rigtige og korrekte tilbud til demensramte:
- f.eks. specielle tilbud til yngre demensramte, dagtilbud for "hjemmeboende" demente, plejebolig, plejecentrenes tilbud om aktiviteter, aflastning i hjemmet, aflastningsophold i plejebolig, plejepersonalets uddannelse og viden om demens, ledsagelse til f.eks. tandlæge, m.v.

Anna-Lise Stokholm tlf. 23 81 91 59, mail:js-al@webspeed.dk
Agnes Castella tlf. 21 82 33 77, mail: ole-castella@webspeed.dk

TELEFONI SKRÆDDERSYET TIL SENIORER



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



ABONNEMENTER: FASTNET

MEST FOR PENGENE FASTNET MED FRI TALE

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

189,- PR. MD.

ABONNEMENTER: MOBIL



MOBIL 3 TIMER

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

39,- PR. MD.

MEST POPULÆRE MOBIL 5 TIMER

Tale 5 timer
SMS/MMS Fri
Data 1 GB

69,- PR. MD.

MOBIL 12 TIMER

Tale 12 timer
SMS/MMS Fri
Data 5 GB

99,- PR. MD.

Fastnet.nu

– Fastnet, mobil & bredbånd



Hvilken motion vil du dyrke den kommende sæson?



Indendørs motion under Ældre Sagen i Fredensborg omfatter gymnastik, badminton og bordtennis som de mest almindelige motionsformer. Men vidste du, at Ældre Sagen også har mere specielle indendørs motionsområder på programmet? Jeg taler om floorball, yoga og bowling. I den forgangne sæson har der til disse tre aktiviteter været 40-50 deltagere hver uge.

Har du besluttet hvilken motion, du vil dyrke den kommende sæson?

Læs nedenfor inden du træffer dit endelige valg.

Du kan vælge floorball (spilles i Laden i Nivå)

I den forgangne sæson blev der spillet floorball mandage og tirsdage typisk med 6-10 deltagere pr. gang. Deltagerne er ganske normale, danske seniormænd og søde, naturlige seniorkvinder. Kvinderne er dog stadig i undertal. Kvinderne ligner af statur bestemt ikke de dopede østtyske kvindelige atleter fra tiden før Murens fald! Der bliver varmet op, slået til den 26 g tunge plastikbold og spillet til to mål. Selv om det vælter ind med mål, er resultatet altid 0-0. Vi passer på hinanden, selv om det selvfølgelig lyder noget voldsomt, når måske fire spillere inden for et meget lille og begrænset område alle kæmper om at få fat i bolden med floorballstavens blad – samtidigt. Tju-bang, hu hej hvor det går! Det er sjovt! Og uskadeligt!

Der spilles i perioder á 10 minutter. Føles som relativt lang tid, fordi pulsen mere eller mindre konstant er noget oppe. Det hedder pulstræning, hvorfor der er behov for passende pauser. Så kommer pulsen nogenlunde på plads inden næste periode. Pauserne er også en del af det sociale liv, der er forbundet med det at spille floorball.

Floorball er anerkendt som en af de bedste motionsformer, også for seniorer 60+. Dette har været fremhævet i dagspressen og landsdækkende TV adskillige gange i det forgangne år. En af de varmeste fortalere for floorball er Instituttet for Sund Aldring under Københavns Universitet.

Er floorball ikke lige noget for dig?

Du kan vælge yoga (holder til på Fredensborg Bibliotek)

I den forgangne sæson har der været dyrket yoga på to hold på onsdage med 6-12 deltagere pr. hold pr. gang.

Holdene blev startet på forsøgsbasis. Var der overhovedet søgning til holdene? Vores søde instruktør Lucie, der er under uddannelse til iyengar yogalærer, stod og manglede nogle hold som et led i sin uddannelse. Der var bestemt søgning, så pludselig og heldigvis stod Lucie med to hold. Der bliver undervist i Hatha yoga, og seniorerne på holdene bliver på en sød og nænsom måde udfordret i særlige yogastillinger, strækøvelser og åndedræt. Hver time afsluttes med afspænding.

At starte yogaholdene har været en succes. Falder helt i tråd med at yoga anses for mere og mere trendy i disse år.

I den kommende sæson fortsætter yogaholdene, stadig på forsøgsbasis.

Er Yoga ikke lige noget for dig?

Du kan vælge bowling (spilles i Slots Bowl, Hillerød. Kørselsordning)

På onsdage tager en gruppe af seniorer fra Humlebæk til Slots Bowl i Hillerød til to timers bowling. Mon ikke flere i gruppen på vejen sidder og drømmer om lige på denne dag at slå en stribe Strikes (en Strike: alle kegler væltes med bare ét slag, 20 points). Eller dog en del Sparer (en Spare: alle kegler væltes med to slag, 10 points). Ambitionerne om gode se-

rier er der vist hver gang. I hvert fald er det hyggeligt at deltage i en bowlinggruppe, hvor en del af samværet er hygge og lidt godmodigt drilleri om det at vælte kegler.

I gamle dage var det ganske populært at spille bowling. Masser af firmaarrangementer endte med en gang bowling og spisning, det endda selv om rygning var tilladt i bowlinglokalet.

I dag er bowling ikke i samme grad trendy, og der må helt bestemt ikke ryges i bowlinglokalerne. Men det ændrer ikke på, at bowling er sjovt og udfordrende. Præcision og teknik, og så skal kuglen ikke i grøften!

Er Bowling ikke lige noget for dig?

Fælles for floorball, yoga og bowling er, at der er ledige pladser i den kommende sæson. Andet steds i Bladet kan du finde kontaktpersoner og se, hvordan du tilmelder dig.

Vælger du alligevel en af de gængse motionsformer gymnastik, badminton eller bordtennis er dette på alle måder i orden. Væsentligt er det, at du for dit eget helbreds skyld deltager i en eller anden form for motion, og at denne motion dyrkes regelmæssigt.

Erik Daugaard Jensen

Tlf. 27 23 64 95

Erik@DaugaardJensen.com

Mon ikke du og jeg skal tale sammen?

Om at blive frivillig inden for motionsområdet



Jeg har som frivillig fornøjelsen af at være ansvarlig for motionsområdet i Ældre Sagens bestyrelse i Fredensborg Kommune. Yderligere har jeg fornøjelsen af at indgå i undervisningen af Onsdagsholdet i Kokkedal som instruktør. Efter 1½ times motion sammen med dette hold, med en god afspænding til sidst, er jeg ret sikker på, at alle går derfra med en god følelse. Glæde over god motion, glæde over socialt samvær, glæde over at gøre noget godt for sig selv. Og jeg som instruktør føler også glæden ved dette: Yes! Det lykkedes også i dag, og så følelsen: Vi mødes til en god gang motion igen næste onsdag.



Ældre Sagen i Fredensborg har et omfattende program inden for motionsområdet. Hver uge i vintersæsonen deltager i alt ca. 500 seniorer 65+ i en af vore motionsaktiviteter, hvoraf gymnastikholdene tegner sig for det største deltagerantal, men hvor der også er godt gang i bordtennis, badminton, yoga, gåture, stavgang osv. I løbet af en sæson bliver der præsteret imponerende ca. 23.000 motionstimer.



Alt er baseret på kernen i Ældre Sagen: Princippet om frivillige! Instruktører, tovholdere og hjælpere arbejder alle som frivillige, og de er på den måde med til at gøre en positiv forskel i hverdagen for ganske mange mennesker. Erfaringen viser imidlertid også, at der skal arbejdes på at fastholde eller forøge antallet af specielt instruktører for gymnastikholdene, der alt andet lige skal mestre det at undervise et hold. Ingen instruktør er lig ingen undervisning, som betyder intet hold. Instruktører takker typisk af efter mange års tro tjeneste, der er én på listen i år. Der skal inkluderes nye instruktører i arbejdet, gerne i tide og bestemt ikke i allersidste øjeblik, hvor det så kommer til at ligne det, der kaldes en feberredning inden for fodboldens verden.

Er der en kommende instruktør i dig?

Det være sig til gymnastik, men det kan også være til yoga, floorball eller et andet motionsområde. **Er du til at få ud af busken?** Eller vælger du at være en frivillig **hjælper** inden for motionsområdet? Er du klar over, at der ligger en personlig udvikling og venter på dig, hvis du vælger at gå ind som en del af gruppen af instruktører, tovholdere og hjælpere. Det er f.eks. meget **personligt udviklende** at skulle lære at stille sig op foran et hold på f.eks. 30 deltagere i gymnastik og så styre det hele inkl. musik i den næste 1½ time.

Erfaring som instruktør eller lignende er ikke nødvendig for at blive en del af vores instruktør- og hjælperhold inden for motionsområdet. Ældre Sagen sørger for relevant uddannelse. Har du mod på det, jeg skriver om ovenfor? Er du positiv og udadvendt? Har du mod på at gøre en forskel? Så er det meget enkelt: Kontakt mig for en uformel snak.

Erik Daugaard Jensen,
tlf. 27 23 64 95
Erik@DaugaardJensen.com



IT cafeen på Græstedgård

Ældre Sagen Fredensborg har haft IT aktiviteter på programmet i snart 20 år. Det startede med et mødested på børneinstitutionen Bøgegården i Kokkedal, hvor der også var adgang til værksteder, systue og lydstudie. IT delen var bemandet af 3-4 frivillige, og der deltes computere og programmer med insti-

tutionens større børn. Kun få benyttede sig af tilbuddet, og kunderne var udelukkende mænd.

Efter omlægning af institutionen flyttede IT aktiviteterne i 2005 til Græstedgård, hvor man hen ad vejen fik router og nogle bærbare computere. Hermed blev IT cafeen, som vi

kender den i dag, en realitet. Der er for tiden 20 supportere, og cafeen er velbesøgt. Hvor det i begyndelsen var mænd, der søgte hjælp i cafeen, er der i dag overvægt af kvinder. Det er typisk at kvinderne nu vil kunne selv, måske fordi de er blevet tvunget ud i situationen, men også fordi mange får øget interesse for IT, efterhånden som succesoplevelser giver øget indsigt og overblik.

Sammen med IT cafeen er der Seniortræf, hvor gæsterne hygger sig sammen over en kop kaffe. IT Cafeen er åben onsdag formiddage, bort set fra skoleferier. En typisk dag i cafeen har omkring 25 besøgende i form af IT supportere, cafe-gæster og kunder, der søger hjælp til stort og småt vedrørende telefon, tablet og PC. Der ydes også hjælp til fotobøger, slægtsforskning og lysbilledscanning. Stemningen i cafeen er åben og hyggelig. Der er altid kaffe på kanden og stort set alle, der efterspørger hjælp, bliver hjulpet, idet der sædvanligvis er rigelig kapacitet på supportsiden. Flere detaljer kan læses i Det Sker, på Ældre Sagens hjemmeside og i indeværende blad

Leif Rostgaard/Marianne Winning

Hørsholm Begravelsesforretning

et mindeværdigt sidste farvel

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

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



Vi er medlem af brancheorganisationen Danske Bedemænd



Usserød Kongevej 40B, 2970 Hørsholm

Kun for Ældre Sagen hos THIELE

Mindst 20% rabat hos Thiele

Som Ældre Sagen medlem får du fortsat 10% på alt, også på tilbud – dog minimum 20% på normalprisen på brillestel og brilleglas.

Flerstyrkebriller med gratis læsebrille

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

Mobil brilleservice

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

Flerstyrkelinser til specialpris

Specialpris på deltidsbrug af flerstyrkekontaktlinser

Udvidet grå stær service

Gratis ombytning af glas (Normalpris kr. 450)

Mulighed for screening af aldersbetingede øjensygdomme

Speciel seniorsynsprøve kr. 0,-

Se mere på seniorsyn.dk
et samarbejde med Ældre Sagen

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



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

THIELE

STENGADE 51 · Tlf. 49 20 12 22

Lad dine høreapparater komme til Fitness, så I sammen kommer i bedre høreform

Mød os på dagcentrene
– tidspunkterne ser du andetsteds i dette blad.

Du kan få hjælp til bedre udnyttelse af dine HA'er og information om hjælpemidler, der kan give dig mere af din gode, gamle hørelse tilbage - f.eks. lyden fra dit TV / din mobiltelefon – direkte i ørene! Eller få at vide, hvad der skal til for at høre/føre en samtale i støjfyldte omgivelser.

Vi - HA-hjælperne og du - er samme båd!

Vi tilbyder demonstration og er i samme båd med vores transportable "lytte bedre/alle kan høresystem" (T-TS), som siden anskaffelsen er blevet anvendt af museumsgruppen til stor fornøjelse – også dem der ikke bruger HA - samt senest på herreværelsets tur til Hamburg, hvor en kommentar var: "Havde vi ikke haft det med, havde en stor del af de 43 mænd ikke kunnet høre guiden!"

Har du tinnitus? som flere af os har et indgående kendskab til, så kan du også få en snak om det med en, der kender til at leve med den evige støj i ørene!

*På vegne af hørehjælpegruppen (HA-gruppen)
Kirsten, Bjarne, Bjørn og Arne*

Har du ikke allerede tilmeldt dig vores lokale NYHEDSBREV, så gør det. Der kan du se nyheder og information blandt andet fra HA-gruppen.

I alt skønnes det, at op til ca. 800.000 personer i Danmark er ramt af dårlig hørelse i større eller mindre grad. Ligeledes skønnes det, at ca. 325.000 personer i dag har høreapparat. Den direkte totale årlige udgift til hørerehabilitering i Danmark skønnes at kunne opgøres til omkring 900 mio. kr. – et ikke uanseligt beløb, der også fremover bør komme både brugere som samfund mest muligt til gavn i form af fremtidens hørerehabilitering.



HUMLEBÆK SPORT

Vi forhandler alt inden for
Badminton • Håndbold
Tennis • Aerobic

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

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

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

letsmove

"Du bevarer dit fysiske overskud ved regelmæssig Styrke- og Konditionstræning og det er aldrig for sent at komme i gang"

- ✓ Effektiv Cirkeltræning i Fitnessmaskiner
- ✓ Veluddannet personale og professionelle instruktører
- ✓ Gratis introduktion og opfølgning
- ✓ 45 ugentlige hold
- ✓ Særlige motionshold for seniorer
- ✓ Lyse, rene og indbydende rammer
- ✓ God stemning
- ✓ Gratis café og gratis wifi før og efter din træning
- ✓ Central beliggenhed, gratis parkering og niveaufri adgang
- ✓ Tæt på station og bus



Seniorpris
BASIS kun kr. 199,-
PLUS kun kr. 299,-



Kongevejene, der aldrig har været kongeveje

Der er næppe tvivl om, at der er en vis stolthed over, at vi i Fredensborg Kommune har ikke blot én men hele to "kongeveje". Og mange synes sikkert også, at det passer fint med, at f.eks. Fredensborg Kongevej jævnligt må lægge asfalt til kongehusets biler, når de kører frem og tilbage mellem Fredensborg Slot og København.

Oprindeligt var de fleste af landets veje jordveje, der var skabt af færdslen, ikke af myndighederne. Dvs. at man kørte der, hvor man fandt terrænet mest fremkommeligt. Vejene var dårligt vedligeholdte, og de var mudrede og fyldt med huller. Var vejen for slem kørte, red eller gik man, hvis muligt, blot ved siden af, så vejene derved nogle steder efterhånden blev bredere og bredere. Men altså absolut ikke bedre.

Langt tilbage i tiden, hvor transporten, og dermed også kommunikationen, gik meget langsom, kunne kongen ikke blot sidde ét sted i riget og derfra regere landet. Han måtte rejse rundt, bl.a. for at opkræve skatter samt i øvrigt sikre sig, at adelen ikke tiltog sig urimelig stor magt. Som enevældig konge, der ikke blot udgjorde den lovgivende og udøvende, men også den dømmende magt, måtte kongen desuden rejse rundt i landet for at sikre sig, at retfærdigheden skete fyldest. Man taler derfor historisk ofte om en periode med "rejsekongedømmer".

Vejenes ringe tilstand betød ikke blot en ukomfortabel, men også som nævnt en meget langsom transport for kongen og hans embedsmænd. Selv om Jyske Lov fra 1241 havde bestemmelser om både bygning af veje og deres vedligeholdelse - hvilket blev fulgt op at Christian III's lovgivning i 1547 og 1558 - så hjalp det intet. For der var ikke nogen vejmyndigheder med budget og ansatte til at udføre arbejdet. Det var bøndernes opgave, og de mente, at de hverken havde tid eller råd dertil. På ordre fra Frederik II byggedes den første kongevej i 1584. Den gik fra Vibenshus i København over Frederiksborg (det nuværende Hille-rød), og videre via Nystrup til Kronborg Slot. Det bemærkelsesværdige var imidlertid, at vejene helt og holdent var forbeholdt den kongelige familie. Endog rigsrådet (regeringen) formentes adgang til køre på vejene. Dette var ganske usædvanligt i datidens Europa, og kendtes ikke i andre lande.

Vejene blev afspærrede med opsynsmænd ved broer og krydsende offentlige veje. Hvis bønderne formastede sig til at bruge kongevejene,



Jellebro under
Brønsholm Kongevej

straffedes de med konfiskation af heste og vogne samt vognlæs. Senere med nedskydning af deres heste. På Fredensborg Kongevej indførte Christian VI i 1735 opsyn med bevæbnede militærpatruljer dag og nat.

I 1764 - knap 200 år efter byggeriet af den første kongevej - underskrev Fredrik V en resolution om, at der nu skulle bygges en hovedvej omkring det spor, hvor kongevejen til Fredensborg gik. Og desuden skulle der overalt i landet, som det hed, "...bygges nye hovedveje til agerdyrkingens, handelens og den indre samfærdsels fremme, som til bekvemmelighed for de rejsende...".

Tre franske vejingeniører blev samtidig kaldt til landet. I spidsen for dem stod en vejingeniør ved navn Jean Marmillod. Han udnævntes til "Ober-Wey-Inspecteur" og han ledede arbejdet med bygningen af den nye vej til Fredensborg. Desuden grundlagde han "Vejkorpset". De franske vejingeniører skabte derpå en vej, der repræsenterede noget af den højeste tekniske viden, som fandtes i Europa på den tid. I midten anlagde man en 5,6 m bred kørebane belagt med chaussésten. Denne var beregnet til hurtigtgående køretøjer. På hver side anlagde man 4 m brede jordveje beregnet til især bøndernes mere langsomt gående køretøjer. Endelig anlagde man grøfter på hver side, så det nu var slut med de ofte meget store vandhuller, der ligefrem havde gjort dele af vejene ufarbare.

Arbejdet var færdigt i 1775 og dermed sluttede kongevejenes æra. Den nye vej, der gik fra København til Fredensborg, var nemlig nu åben for alle. Den blev ikke anlagt for kun at betjene kongemagten. Dog skulle der betales en vejskat i form af bompengge ved henholdsvis Vibenshus, Vangede, Gelskov, Hørsholm og Hesselrød.

**Afhistoriker, cand.mag. Niels Storgaard Simonsen,
Fredensborg Museum**

**(forkortet af red. – se hele artiklen på
www.aeldresagen.dk/fredensborg)**

de graa busser arrangerer en dejlig 3-dages juletur til Flensborg for Ældre Sagen Fredensborg 04.12. - 06.12. 2019



Kursen er sat mod Flensborg, hvor vi skal opleve den hyggelige stemning på julemarkedet. Vi skal også besøge Kobbermøllen i Kupfermühle, hvor vi får en rundvisning. Overnatning på Landgasthof Tarp.

Opsamlingstid og sted: Fredensborg: 06:30 . Humlebæk: 06:45 . Nivå: 07:00 . Kokkedal: 07:15

1. dag

Inden vi krydser Storebælt, holder vi en pause med en kop kaffe og et rundstykke. Vi kører nu mod grænsen og er fremme ved middagstid.

Efter frokost i Harrislee går turen til Kobbermøllen i Kupfermühle. Her hører vi om det gamle industrianlæg, som blev grundlagt af Christian 4. i 1612. Vi ser de gamle arbejdstempelure, og en omfattende samling af lysestager, vandkedler, af store kobberkar - de såkaldte "Flensburger Eimer.

Dagen slutter i den lille by Tarp, syd for Flensborg. Her skal vi bo og spise middag begge dage.

2. dag

Efter en god morgenmad går turen til Flensborg centrum. Vi skal på en spændende byrundtur med en lokalguide. Vi hører om byen, der i mere end 400 år var dansk og en af de mest betydningsfulde havne for skibene i den Dansk-vestindiske flåde.

Rundturen slutter i byens søfartsmuseum og det gamle romhus Johannsen Rum. Resten af dagen egen hånd i Flensborg centrum med byens hyggelige julemarked og de mange juleboder hører på julemusik i gader og stræder.

Efter middagen kan vi hygge os med livemusik til sidst på aftenen.

3. dag

Efter morgenmaden kører vi mod grænsen. Her bliver der tid til at gå på indkøb i en grænsebutik. Så fortsætter vi mod det historiske Krusmølle tæt på Aabenraa fjord, her er der en smuk udsigt til både sø og skov.

Vi spiser en god frokost og der bliver tid til at se deres juleudstilling med alt i jul og julepynt. Efter et par hyggelige dage kører vi nu mod Sjælland igen, hvor vi er fremme hen på aftenen.

Prisen inkluderer:

- Bus i 3 dage
- 2 overnatninger på Landgasthof i Tarp med halvpension
- Kaffe og rundstykker 1. dag
- Frokost 1. dag
- Entré og rundvisning på Kobbermøllen i Kupfermühle 1. dag
- Byrundtur i Flensborg med lokalguide 2. dag
- Besøg på julemarked i Flensborg 2. dag
- Musikarrangement på hotellet 2. dag
- Stop ved grænsehandelsbutik 3. dag
- Frokost på Krusmølle 3. dag
- Chauffør som rejseleder

Pris:

Kr. 2.249,-

Enkeltværelsestillæg:

Kr. 500,-

Hotel Landgasthof Tarp . D-24963 Tarp

Telefon +49 4638 89230 . www.landgasthof-tarp.de

**Tilmelding senest d. 30. september 2019 til
de graa busser • Mail: booking@degraabusser.dk
Telefon 86 39 43 66**

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

de graa busser

Telefon 86 39 43 66 . info@degraabusser.dk . www.degraabusser.dk



Hold hjernen i gang med slægtsforskning

Når vi går i gang med at slægtsforske, kan det være ambitionen at få styr på hele sit anetræ med navne og datoer, eller ønsket kan være blot at følge en enkelt direkte linje tilbage gennem tid og generationer. Men bordet fanger. Undervejs støder vi ofte på skæbner og fortællinger, som giver viden og forståelse for vores egen biologiske og kulturelle arv, og som gør det svært ikke at fortsætte med at søge efter mere viden. Kort sagt, vi bliver "hooked".

Før i tiden indebar slægtsforskning megen rejseaktivitet. Oplysninger om slægten skulle indhentes fra de kirkebøger, folketællinger, lægdsruller og arkivalier, som kun fandtes lokalt eller på landsarkiverne i København, Odense, Viborg og Aabenraa.

Den brede interesse for slægtsforskning fik et gennembrud, da Rigsarkivet begyndte at digitalisere arkivalier, en proces der stadig foregår. Digitalisering betyder, at teksterne er scannede og i mange tilfælde er de afskrevne fra gotisk til nutidig skrift. De scannede dokumenter er af Rigsarkivet lagt ud på internettet. Med andre ord kan man nu sidde ved sin computer og hente informationer om sine aner.

En ny stor lettelse for den private slægtsforsker er adgang til programmer, der hjælper med at holde styr på data, opbygge slægtstræer og organisere oplysninger. Endnu mere spændende er det blevet, at sådanne programmer via internettet kan dele data på tværs af forskellige familiers slægtstræer. Når man lægger sit træ ud på nettet vil store databaser søge efter match mellem personer fra forskellige slægtstræer og endog mellem personer og digitaliserede arkivalier. Ejeren af slægtstræet får herefter mulighed for at importere eller dele information med andre slægtsforskere.

Sidste nyt indenfor slægtsforskning er brug af genforskningsteknologien, der har været i rivende udvikling de seneste år. Med den øgede udbredelse af genanalyser er prisen på tests faldet, og teknologien er blevet tilgængelig for almindelige mennesker. Dette kapitel har langt fra nået sin fulde udbredelse.

Nogle af de store udbydere af slægtsforskningsprogrammerne tilbyder DNA tests og efterfølgende matchning med andre, der også har fået foretaget gentest, eller som har fået anslået en genprofil. Gentests kan i det store billede også give et fingerpeg om, hvilken type indvandrer vi nedstammer fra.

Hvordan kommer vi i gang? Alle kan altid på egen hånd klikke ind på Statens Arkiver via www.sa.dk. Hjælp kan bl.a. også hentes hos Ældresagen Fredensborg, som i Kokkedal tilbyder slægtsforskningskursus for lettere øvede, hvor der arbejdes med forskellige arkivalier, tydning af gotisk håndskrift, brug af slægtsprogrammer og meget andet. Ligeledes er der et hold for begyndere i Fredensborg. Og i IT cafeen på Græstedgård kan interesserede efter aftale få hjælp til at komme i gang eller få hjælp til løsning af et specifikt problem.

Marianne Winning

Læs mere om slægtsforskning på www.aeldresagen.dk/fredensborg

Opfriskningskursus for erfarne bilister

Trafikcafé for seniorer Onsdag den 11. september kl. 16 til 19 i Rådhuskælderen

hvor der vil blive serveret en let sandwich, snacks og kage. Det endelige program ligger dog endnu ikke helt fast. Nærmere tilgår via medierne.

Formål med arrangementet:

Målet er, at deltagerne får øget deres viden om, hvad vi skal være særligt opmærksom på som ældre trafikanter.

Derudover får deltagerne ved arrangementet et specialtilbud fra Ældre Sagen om at deltage i et separat opfriskningskursus for erfarne bilister.

Indhold:

Arrangementet er en lokal aktivitet i et samarbejde mellem Ældre Sagen Fredensborg og Fredensborg Kommune.

Emner til arrangementet vil være:

- Trafiksikker adfærd og aldringens betydning for adfærd i trafikken
- Sagsgang i forhold til kørekortfornyelse
- Orientering om et "Opfriskningskursus for erfarne bilister" (Ældre Sagen)
- Kommunens tilbud om alternativer til bil, herunder Flextrafik og vejledning til bestilling
- Introduktion til elcykler
- Orientering om tilbud i forhold til at komme ud i kommunens grønne områder

Denne Trafikcafé er for alle.

Tilmelding senest 1. september til næstformand Michael Huusom på tlf. 61 66 26 09/ Michael@Huusom.dk eller trafikplanlægger Helle Riis Lindevall på tlf. 72 25 59 31/ herh@fredensborg.dk

Lindrende træning i 32 grader varmt vand

Ældre Sagen i Fredensborg Kommune genoptager i august 2019 vores 3 vandtræningshold.

Stedet er Omsorgscenter Breelteparken i Hørsholm.

Tiderne: Tirsdage kl. 16.20-17.05, fredage kl. 14.45-15.30 og fredage 15.30-16.15.

Pris: 90 kr. pr. gang, der forudbetales halvårligt (i alt ca. 15 gange i andet halvår 2019).

Ønsker du at deltage eller komme på venteliste, så kontakt næstformand Michael Huusom på tlf. 61 66 26 09/ Michael@Huusom.dk

Et seniorliv rummer masser af muligheder...

Vil du blive boende eller flytte til noget mindre? Er du på udkig efter en lækker andelsbolig? Hvordan vil du bo, når du bliver senior?

Vi hjælper dig med at få overblik over mulighederne og lægge en boligplan!



NIVÅ · KOKKEDAL
TLF. 49 14 14 49

home



Slentre- og oplevelsesture i foråret 2019

Kommende arrangementer:

Slentre- og oplevelsesture til Rusland og Tegners Museum i Dronningmølle Onsdag den 11. september 2019.

Vi anvender Kystbanen, der kører fra Kokkedal St. kl. 08.57, fra Nivå St. kl. 09.01 og fra Humlebæk St. kl. 09.05 til Helsingør, hvor vi skifter til toget mod Gilleleje.

Vi er fremme ved Dronning Mølle kl. 10.00. Her begynder slentreturen, og der venter os en smuk og varieret tur i et varieret naturområde.

Vi returnerer fra Kildekrog Trinbræt kl. 13.36 eller 14.06.

Tilmelding er ikke nødvendig. Turen gennemføres uanset vejret.

Fredtoften og Stasevang Skov Onsdag den 16. oktober

Vi mødes på Kokkedal St., hvor vi tager med Bus 365R mod Fredensborg kl. 09.32.

Vi står af ved Fredtoftevej og slentre mod Fredtoften og Stasevang Skov. Der venter os en naturrig og historisk tur.

Det vil være muligt at spise og grille på Fredtoften, hvis vejret tillader det.

Bussen returnerer til Kokkedal St. 10 min. i hel og 20 min over hel.

Nærmere oplysninger:

Marianne og Leif Ryom,

tlf. 42 31 00 83/leif.ryom@gmail.com

eller Mogens Juhl Christensen,

tlf. 22 81 29 06/solvej18@mail.tele.dk



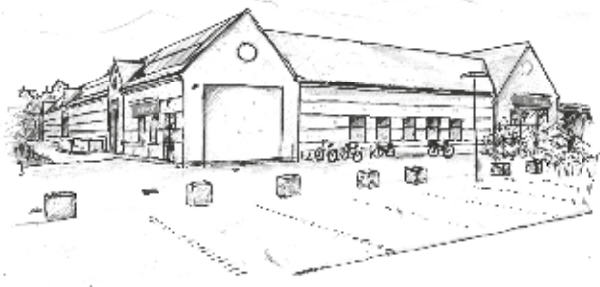
Første tur, den 24. april, gik til Konventum i Helsingør og Hammer Mølle nær Hellebæk Station. Konventum er den tidligere LO-skole, hvor Leif Ryom har arbejdet i flere omgange og derfor kunne fortælle en del om det store byggeri og kunstneriske udsmykning. Her nød vi vores medbragte kaffe, medens vi kunne nyde udsigten til Sverige.

Så gik turen mod Hammer Mølle gennem den nyudsprungne bøgeskov. En smuk tur og vejret var som sædvanligt med os. 23 personer deltog i den vellykkede slentretur som sluttede ved

Hammer Mølle, hvor den medbragte mad blev spist, inden vi tog toget tilbage mod Helsingør.

Anden og sidste tur, den 24. maj, tog sin begyndelse i Brådebæk og førte os vest om Hørsholm. Et naturskønt område de færreste af os kendte. Inden vi kom så langt, passerede vi Forskerparkens grønne område. Et område hvor der arbejder omkring 3.200 personer. 17 deltagere kunne denne dag også glæde sig over et perfekt vejr.

Forårsturene var planlagt af Marianne og Leif Ryom samt Harald Borgfjord.



Fredensborg og Omegns Brugsforening

Lokal siden 1892

Super
Brugsen

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

Hvem arver dig?

Er du opmærksom på ændringerne i arveloven.

Gratis gennemgang af dit testamente.

Kontakt advokat

Lisbeth Egede Andersson

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

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

For tilmelding - se www.allianceadvokater-hørsholm.dk

Vi rådgiver også i alle spørgsmål vedrørende skifte af dødsboer

- Åbningsstatus
- Boopgørelse
- Selvangivelse
- Uskiftet bo

Og iøvrigt om:

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

Ni år for onsdagsholdet

For ca. ni år siden var det sommerudgaven af Ældre Sagens blad, som satte mig på sporet.



”Instruktør til Senior Idræt søges” lød annoncen, og jeg tænkte, at man kunne da altid lige ringe og høre, hvad det var for noget. Et par dage senere sad jeg til kaffe og lagkage hos Birgit Frank Nielsen, og hun fortalte om, hvordan det var at være frivillig instruktør i Ældre Sagen, og at man var med til at gøre en positiv forskel for kommunens ældre borgere.

Jeg synes, at det lød både spændende og udfordrende, men tænkte at jeg nok skulle på et instruktørkursus først og så i øvrigt læse rigtig meget om ældre og bevægelighed. Jeg havde jo selv gået til gymnastik i det meste af mit liv, men at undervise andre ville jo være noget helt andet.

Vi snakkede videre og pludselig spurgte Birgit: ”Kan du starte om to uger” og fortsatte ”Onsdagsholdet mangler en instruktør, og sæsonen starter den 1. september”. UPS, det havde

jeg ikke lige set komme. Men efterhånden havde jeg jo talt mig ind på, at jeg gerne ville være instruktør, og lidt efter hørte jeg da også mig selv sige, at det ville jeg gerne. Vi tog et stykke lagkage mere og Birgit fortalte om Karsemosegård, hvorefter vi kørte over og så stedet.

Derefter fulgte to meget intense uger, hvor jeg læste rigtig meget om ældres fysik og helbred, om hvor meget man kunne forvente af seniorer, hvilke øvelser der ville være velegnede, og hvilke man absolut skulle undgå. Så var det ud og købe et par CD'er og derefter se at få strikket et gymnastikprogram sammen, som kunne vare 1½ time. Jo, det var to travle uger og jeg var da også meget spændt på, hvordan holdet ville modtage mig.

Heldigvis modtog holdet mig med åbne arme. De første gange var det svært at få øvelser og musik til at passe sammen, og jeg lærte hur-

tigt, at det kun var musik i fire fjerdelstakt, som duede. Til den kunne man tælle til fire, otte eller tolv. Sådan! Det giver liv at bevæge sig i takt til musik. Øvelserne glider lettere, og humøret stiger, så den del var vigtigt.

Og så kiggede jeg på holdet. Så hvilke øvelser de gjorde med et smil, og hvilke de syntes var for lette eller for anstrengende. Jeg kunne mærke, at holdet gerne ville udfordres, så jeg lod sværhedsgraden og antallet af repetitioner stige langsomt. Her kom mine mange år som sygehuslæge mig til gode. Jeg havde erfaringer fra bl.a. neurologi og ortopædkirurgi, som beskæftiger sig meget med bevægeapparatet og dets funktioner, og den viden kunne jeg bruge, når jeg ændrede i mit gymnastikprogram. Selvfølgelig var det også en fordel, at jeg var læge, og at jeg stadig kunne huske min anatomi og fysiologi!

Det har været ni super dejlige år, men nu er tiden kommet, hvor jeg skal tænke mere på mig selv. To operationer for brystkræft, en lungebetændelse og en brækket fod er det blevet til inden for det sidste års tid, så mon ikke det er et vink med en vognstang om, at jeg skal prioritere mit eget helbred og min egen tid til træning højere. Det tror jeg.

Så med udgangen af sæson 2018-19 holder jeg op som instruktør for Onsdagsholdet. Det er vemodigt at skulle sige farvel til så mange dejlige mennesker og til alle de dejlige timer, som vi har haft sammen. Jeg kommer til at savne jer alle sammen, hver og en. Men Onsdagsholdet fortsætter til efteråret og i første omgang med Erik Daugaard Jensen som instruktør og Lone Fox Maule som sekretær, og hen over sommeren håber vi at finde en eller to personer, som har tid og lyst til at være medinstruktør.

*Josée Linnemann
(forkortet af red. – læs hele artiklen på
www.aeldresagen.dk/fredensborg)*

Gratis fotografering

klip denne annonce ud og den giver ret til en gratis portræt fotografering i studiet - gælder resten af 2019

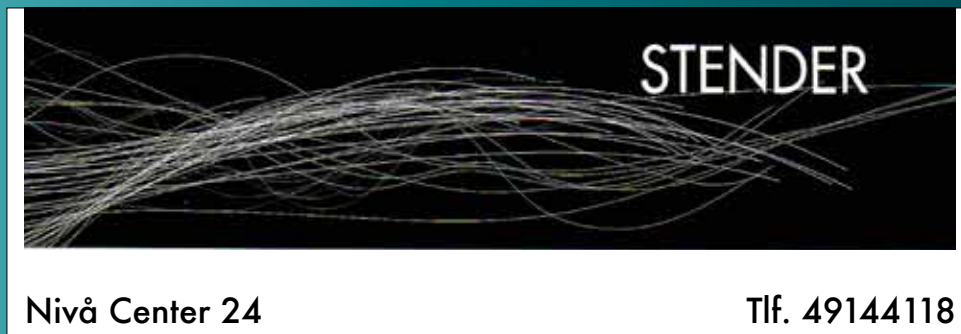
Billederne købes til normal pris

Tidsbestilling nødvendig 21602991

Peter Dahlerup
FOTOGRAFI

www.dahlerup.dk

ARRANGEMENTER



EFTERÅR 2019

▲▲▲ NIVÅ CENTER ▲▲▲

NIVÅ CENTER

MIDTPUNKTET I NIVÅ



Telefontavle:

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

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

SIDNEY & CO.

Salon Nivå

NIVÅ APOTEK

NIVÅ VIN & TOBAK

FRK. HIMMELBLÅ

Da Vinci's
Pizza

DEN RIGTIGE
GRØNHANDLER

MØDESTEDET

Nordea
PENGEAUTOMAT

STENDER

NETTO



Museet i Heerings Gård

Hold 1 onsdag 18. september kl. 11
Hold 2 onsdag 18. september kl. 13
Overgaden neden Vandet 11, København

Museet i Heerings Gård dækker Bank og Sparkasemuseet, som er en fast udstilling, der præsenterer en samling af genstande fra dansk bankverden i 1800-tallet. Der er en fuldt udrustet bankfilial fra omkring 1900-tallet samt en mindestue fra C. F. Tietgen.

Vinkælderen er sat op efter, at Peter Heering købte købmandsgården i 1838, hvor kirsebærlikøren Cherry Heering blev fremstillet. Kælderen indeholder også en udstilling om Christianshavn, der nok er den bydel i København, der har været igennem de fleste forvandlinger. Fra flådestation og uafhængig købstad over slumkvarterer klods op af rigmandsboliger.

Museet har valgt at lade kælderen forblive intakt med de originale vintønder.

Deltagerpris inkl. guide: 40 kr.

Max. 19 deltagere pr. hold

Mødested på adressen 10 min. før.

Tilmelding kan kun ske på hjemmesiden fra 7. august til 4. september

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



Politimuseet

Tirsdag 1. oktober kl. 16
Fælledvej 20, København N

Politiet har sit eget museum. Det findes i en gammel fredet bygning i hjertet af København. En pensioneret politibetjent vil vise os rundt og fortælle os om korpsets oprindelse i 1600 tallet, dets opgaver og udfordringer med opklaring og efterforskning gennem tiderne, og om nogle af de mest berømte og berygtede dansk kriminelle.

Det er historierne om forbryderfotos og politomotorcykler, om politiet under besættelsen og deportationen til Tyskland i 1944. Vi vil også få et indblik i kriminel tekniske metoder - dna, fingeraftryk, ballistiske undersøgelser og fodaftryk - og i politiets brug af dem i konkrete sager. Vi hører også om det 20. århundredes bekæmpelse af sociale uroligheder og internationalt samarbejde.

Rundvisningen varer ca. to timer.

Deltagerpris inkl. guide: 80 kr.

Max. 24 deltagere

Mødested på adressen ca. 10 min. før

Tilmelding kan kun ske på hjemmesiden fra 7. august til 17. september

Kontaktperson: Connie Christiansen
49 14 49 37
harryc@outlook.dk



København Lufthavn

Torsdag 10. oktober kl. 12.30
Terminal 2

Vi skal på rundtur i Københavns Lufthavn, hvor vi får fortalt om luftfartens- og lufthavnens historie. Vi kommer forbi den gamle terminal Vilhelm Lauritzens terminalen. Vi skal besøge en af de 2 brandstationer. Vi skal se lufthavnens sneberedskabsmaskiner, brandøvelsespladsen og så kommer vi på afspærrede områder, hvor man normalt ikke kommer som passager.

Af sikkerhedsmæssige årsager skal alle medbringe gyldigt billede ID f.eks. pas eller kørekort, og det er forbudt at medbringe skarpe eller spidse genstande. Rygning er forbudt under hele turen. Man må kun fotografere til privat brug på offentlige områder ikke i sikkerhedsområder og hangaren og ikke af sikkerhedspersonalet.

Ved tilmelding skal opgives navn og telefon nr. Det fulde cpr.nr. skal meddeles kontaktpersonen, som skal sende det til Lufthavnen for sikkerhedsgodkendelse.

Deltagerpris: 140 kr.

Max. 38 deltagere

Mødested: Terminal 2, vestlige ende ved pult 156, 10 min. før

Tilmelding kan kun ske på hjemmesiden fra 7. august til 19. september

Kontaktperson: Marianne Møller
49 19 19 93
marikurt@mail.dk



Holmens Kirke

Torsdag 14. november kl. 11.30

Holmens Kanal 21, København

Rundvisning i Holmens Kirke, der siden 1619 har fungeret både som almindelig sognekirke og som kirke for Søværnet. Det sidste er ydermere symboliseret ved, at Holmens Kirke er den eneste kirke i Danmark, der ligger direkte ud til vand.

Som kirke i hjertet af København danner Holmens Kirke ramme om både gudstjenester og kirkelige handlinger, koncerter, begivenheder i Kongehuset, markeringen af forskellige nationale mærkedage og mange andre aktiviteter.

Deltagerpris inkl. guide: 40 kr.

Max. 29 deltager

Mødested på adressen ca. 10 min. før.

Tilmelding kan kun ske på hjemmesiden fra 7. august til 9. oktober

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



Diakonissestiftelsen

Hold 1 torsdag 9. januar 2020 kl. 13

Hold 2 onsdag 15. januar 2020 kl. 13

Peter Bangs Vej 5B, Frederiksberg

En rundvisning på Diakonissestiftelsen tager dig på en spændende historisk tur rundt i de mere end 150 år gamle, imponerende bygninger. Kom med bag kulisserne og se det hele indfra; hvordan de gamle diakonisser boede, den nyrenoverede kirke og alterbrødsbageriet.

Du vil også blive meget klogere på den moderne, rivende udvikling vi er i med nybygget hospice og opførelse af seniorboliger.

Efter rundvisningen vil vi få serveret kaffe og kage.

Deltagerpris inkl. guide, kaffe/te: 110 kr.

Max. 24 deltagere pr. hold

Mødested på adressen ca. 10 min. før.

Tilmelding kan kun ske på hjemmesiden fra 7. august til 29. november

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

Velkommen til

Humblebæk Dagcenter



STEDET FOR AKTIVE PENSIONISTER

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

Vi bor
Ida Tesdorfsvej 2
3050 Humlebæk

Åbningstider

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

**Mere information
Tlf. 72 56 28 29**

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

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

Foredrag

SPAR på din telefon



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

Vi afholder derfor et Temamøde, den 12. september på Græstedgårdsvej 1, Kokkedal. Fastnet.nu vil informere om de forskellige teleydelser, vi kan tilbyde. Lyder det som noget for dig, kan du efter foredraget få gennemgået din telefonregning, og vi beregner på stedet, hvor mange penge du kan spare ved at skifte til Fastnet.nu.

Erfaringer viser, at du kan spare fra 1.000 kr. til 2.500 kr. pr. år! **Meld dig til arrangementet den 12. september kl. 15-17.**

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

Tilmelding:

Senest den 9. september

www.aeldresagen.dk/fredensborg
eller

formand@fredensborg-aeldresag.dk

Arve regler



Overvej arvereglerne, inden det er for sent, så sikrer du dine efterladte bedst muligt.

Ældre Sagen i Fredensborg i samarbejde med Lisbeth Egede Andersen holder møde: Græstedgård Græstedgårdsvej 1, Kokkedal

Torsdage:

24. oktober – 14. november - 28. november.

Alle torsdag fra kl. 15.30-17.

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

Tilmelding:

Senest den 21. oktober - 11. november - 25. november

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

BØ som senior



Hvordan vil du bo, når du engang bliver senior?

Ældre Sagen i Fredensborg holder, i samarbejde med Kim Svane fra Home i Nivå, foredrag **torsdag den 31. oktober 2019 kl. 15.30-17** på Græstedgård, Græstedgårdsvej 1, 2980 Kokkedal

Emner, der vil blive gennemgået:

1. Boligmarkedet lige nu i Fredensborg Kommune.
2. Hvor skal jeg bo efter salg?
3. Tryghed ved boligsalg.
4. Gode råd ved salg af bolig.
5. Lånemuligheder bank/kreditforening.
6. Spørgsmål og evt.

Under punkt 5 vil Kim Svane blive suppleret af en bank- eller kreditforeningsmedarbejder.

Tilmelding:

Senest den 28. oktober

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

Aktiviteter

Ældre Sagen Fredensborg Kommune efterår 2019

Danske Lægers Vaccinations Service

Influenza Vaccinationer

Humblebæk Dagcenter

Ida Tesdorpsvej 2, Humlebæk

Fredag den 1. november 2019 kl. 09.30-11.30

Foreningshuset

Nørredamsvej 16, Fredensborg

Onsdag den 6. november 2019 kl. 09.30-12

Sundhedscenter Egelunden

Egedalsvænge 17, Kokkedal

Mandag den 11. november 2019 kl. 9-11

Sundhedscenter Mergeltoften

Mergeltoften 8, Nivå

Mandag den 11. november 2019 kl. 12.30-15

Foreningshuset

Nørredamsvej 16, Fredensborg

Fredag den 15. november 2019 kl. 15-17.30

Social • Humanitære

Motion

Spil • Sprog • Kultur

Kreativ

IT

Besøgshunden og dens fører

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

Vibeke Brix

51 72 61 61

v.brix@webspeed.dk

Besøgsven

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

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Agnes Castella

21 82 33 77

olecastella@webspeed.dk

Anne-Lise Stokholm

23 81 91 59

js-al@webspeed.dk

Bisidder

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

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

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

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

Lennart Dahlrot

52 39 25 20

lennart.dahlrot@mail.dk

Cykelpiloter

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

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

Mandag kl. 10-12

Benediktehemmet, Fredensborg
ElseMariehjemmet, Humlebæk

Tirsdag kl. 10-12

Egelunden, Kokkedal

Onsdag kl. 10-12

Benediktehemmet, Fredensborg
Lystholm, Fredensborg
Øresundshjemmet, Humlebæk

Fredag kl. 9-12

Mergeltoften, Nivå

Ib S. Mørch

61 26 21 57

elseogib.moerch@gmail.com

Dameværelset

Egedal Byens Hus

Egedalsvej 2, Kokkedal

3. torsdag i hver måned kl. 11-14

Hyggeligt samvær er en af hjørnestenene, men der vil også være foredrag, musik og sang. Alle er velkomne til at komme med forslag til ovennævnte. Det koster 60 kr. for 2 stykker smørrebrød, et glas hvidvin, en øl eller en vand. Man tilmelder sig senest mandag i den uge, hvor mødet afholdes. Tilmelding på Ældresagens hjemmeside: www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/Fredensborg

Den hjælpende hånd

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

Birthe Foder

49 14 49 16

b.foder@ny-post.dk

Aktivitetscenteret Egelunden



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

Åbent hverdage 9.00 - 15.00

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

Demensaflastning

Det kan være en stor sorg at have et menneske, der er ramt af demens, i familien. Samtidig er det for mange også rigtig hårdt arbejde, og man kan føle sig alene. Ældre Sagens frivillige demensaflaster tilbyder at give dig en pause og et tiltrængt åndehul. Demensaflasteren er sammen med den demensramte og hyggesnakker, går ture eller hvad der passer jer bedst. Hvis du vil have en demensaflaster så kontakt

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Agnes Castella

21 82 33 77

olecastella@webspeed.dk

Anne-Lise Stokholm

23 81 91 59

js-al@webspeed.dk

Følgesvende søges

Er du af og til i en situation, hvor du synes, du har brug for en at følges med, kan en frivillig "følgesvend" være løsningen for dig.

Er du utryg ved at gå på gaden alene eller ved at benytte offentlig transport? Eller synes du, det er lidt vanskeligt at ankomme alene til et sted, hvor du ikke har været før? Det kunne fx være til et af kommunens dagcentre eller aktivitetscentre, Ældre Sagens SøndagsCafe, et museum eller et indkøbscenter i en nærliggende by. Henvend dig trygt til kontaktpersonen, så I kan tale om det og finde en følgesvend til dig.

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Gudstjenesteledsagelse

Ældre Sagen tilbyder en frivillig ledsager til de beboere på Plejecenter Mergeltoften i Nivå, der gerne vil deltage i en lokal månedlig gudstjeneste. En tirsdag i måneden holder Kirsten Johansen en kort gudstjeneste i Mergeltoften 6, gul gang. Den frivillige kan hente beboeren i dennes bolig, de sidder sammen både under gudstjenesten og det efterfølgende kaffebord, og beboeren følges naturligvis hjem til sin bolig til sidst.

Nye frivillige søges, evt. kun som reserve.

Bitten Davidsen

49 18 12 40

bittendav@mail.dk

Høreapparatbruger?

I samarbejde med Fredensborg kommune har Ældre Sagen etableret en gruppe frivillige, der måske kan hjælpe dig, hvis du har problemer med dit høreapparat.

Vi kan hjælpe med at løse praktiske problemer i forbindelse med dine høreapparater f.eks. skift af batterier eller slanger. Vi giver os god tid til at forklare, så du fremover får færre problemer med de praktiske ting.

Vi kan fortælle dig noget om de realistiske forventninger, du bør have til dit høreapparat, men vi kan ikke anbefale bestemte mærker eller hjælpe med at anskaffe nye apparater. Vi kan give information om aktuelle ventetider, og hvordan du kommer i gang med at søge om høreapparater.

Du kan møde os følgende steder:

Lindehuset, Fredensborg

1. tirsdag i måneden kl. 10 - 11.30

Dagcentret, Humlebæk

1. onsdag i måneden kl. 13- 14

Egelunden, Kokkedal

3. tirsdag i måneden kl. 10 - 11.30

Mergeltoften, Nivå

3.torsdag i måneden kl. 10.30 - 11.30

Tilmelding ikke nødvendig.

Vore frivillige, der selv er mangeårige høreapparatbrugere, kommer gerne hjem til dig efter aftale, hvis du har problemer med at komme til os. Du kan tale med Fredensborg kommunes forebyggelseskonsulent, visitator, hjemmepjelejen eller ringe/skrive direkte til os.

Kontaktperson

Kirsten Vedum

30 54 54 51

kirsten.vedum@gmail.com

Humlebæk

Arne Jappe

40 72 01 49

ajappe@image.dk

Kokkedal - Nivå

Bjarne Strandberg-Hansen

21 29 14 02

bjaka@os.dk

Fredensborg

Bjørn Svejstrupe

28 82 07 23

bjoernsvejstrup@gmail.com

Herreværelset

Herreværelset skal være et frirum for mænd med forskellige holdninger og baggrund. Vi mødes et par gange om måneden - lærer hinanden at kende og fremfor alt hygger os.

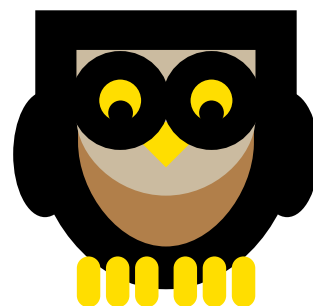
Lad os mødes i Herreværelset, tage en snak om, hvad vi kan bruge det til, hvad vi kan bidrage med. Lad os høre om dine hobbies. Din have eller din madlavning. Vi er alle modne mænd og ved, at en sund latter forlænger livet med en dag.

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

Det er gratis at deltage, men hvis du ønsker 2 stk. smørrebrød, en øl eller vand koster det 60 kr. Tilmelding på Ældresagens hjemmeside: www.aeldresagen.dk/fredensborg

**Fredensborg
Boghandel**

Jernbanegade 9 A • 3480 Fredensborg
Tlf 48 48 01 73 • 4560@bogpost.dk



Indkøbsture for pensionister til Hørsholm Midtpunkt

Ældre Sagen i Fredensborg Kommune arrangerer i samarbejde med Fredensborg Kommune indkøbsture til Hørsholm Midtpunkt en gang om måneden.

Indkøbsturene finder sted hver 4. onsdag i måneden. Du bliver hentet på din bopæl og kørt til Hørsholm Midtpunkt, hvor du vil blive modtaget af nogle frivillige hjælpere fra Ældre Sagen, som vil følge dig rundt, hvis du har behov for det.

Før hjemkørsel mødes vi hos Kringlebageren, hvor Ældre Sagen byder på en kop kaffe. Bussen kører ud og henter de tilmeldte pensionister fra kl. 12. Turene er fortrinsvis for pensionister der er gangbesværede, svagtseende eller kørestolsbrugere.

Det koster 50 kr. at deltage.

For mere information og tilmelding kontakt

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Kaffe-mik

Egelunden, cafeen

Egedalsvænge 17, Kokkedal

4. onsdag i hver måned kl. 14.30

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

Birthe Foder

49 14 49 16

b.foder@ny-post.dk

Kørestolsskubber

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

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

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Motionsven

Vil du gerne ud at gå en tur, men går lidt usikkert, så kan en motionsven være stor hjælp. Hvis du efter genoptræningsforløb har brug for yderligere træning hjemme, kan vi af fysio-

terapeuten få at vide, hvad der er godt for dig, og kan måske hjælpe dig. Kan du ikke deltage på et gymnastikhold, kan vi hjælpe dig i gang med nogle lette øvelser, så du selv kan lave dem efterfølgende.

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Lisette Storgaard

42 76 21 31

lisetestorgaard@gmail.com

Pårørende Cafe

Medborgerhuset Egedal

Egedalsvej 2, Kokkedal

Mandage i lige uger kl. 11-14

Et tilbud til dig, der er pårørende/ægtefælle/samlever/barn, til en person med en svær sygdom.

I cafeén får du mulighed for at tale med andre i samme situation.

Det kan være om begivenheder i familien, udvikling i sygdom, følelser, både de varme og de svære, tanker du har gjort dig, eller problemer du har mødt.

Kan din ægtefælle/samlever ikke være alene, mens du er i cafeén, så kan vi prøve at arrangere, at en demensflaster/besøgsven er hos din ægtefælle/samlever imens.

Kontakt

Ingrid Prehn

20101940

i.o.prehn@gmail.com

Erling Vraa

26 18 17 16

formand@fredensborg-aeldresag.dk

Retshjælp

hos lokaladvokaterne

Advokat Marianne Homann yder førstehjælp om de fleste retsområder, herunder bolig, arveforhold og andet. Advokaten vurderer, om du har en "sag". Du får rådgivning om fri proces eller retshjælpsforsikring. Har du en sag, står det dig frit for at vælge, hvilken advokat du vil benytte.

1. tirsdag i måneden kl. 16-17

Humblebæk Strandvej 77



Øresundshjemmets Cafe

har åben dagligt for pensionister.

Åbningstid

12.30 – 13.30

72 56 31 50

Ingen tilmelding og det er gratis

Erling Vraa

26 18 17 16

formand@fredensborg-aeldresag.dk

Samværsgruppe

Mergeltoften, Nivå

1. Mandag i måneden 14.30-16

hvor vi hygger med kaffebord, sang og forskellige spil.

Birte Hansen

23 49 66 46

b.hansen1942@outlook.dk

Britta Petersen

45 86 51 08

sopbp@privat.dk

Stolegymnastik i eget hjem

Ønsker du at få hjælp til bevægelse i dit eget hjem, kan Ældre Sagen tilbyde oplæring i stolegymnastik. Underviseren kommer hjem til dig og underviser dig, så du bliver selvhjulpnen hen ad vejen. For nærmere aftale kontakt underviser.

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

SøndagsCafeen

1. søndag i måneden

Mergeltoften

Mergeltoften 8, Nivå

2. søndag i måneden

Humblebæk Dagcenter

Ida Tesdorpsvej 2

Humblebæk

3. søndag i måneden

Egelunden

Egedalsvænge 17

Kokkedal

4. søndag i måneden

Dagcenteret Lindehuset

Jernbanegade 28b

Fredensborg

Cafeen er åben fra kl. 14-16

Gør søndagen til hyggedag.

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

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

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Telefonkæder

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

Erna Schou

49 18 13 90

eskovgaard@live.dk

Trivselstelefon

Vil du have en telefonven, der ringer til dig en gang om ugen?

Birthe Foder

49 14 49 16

b.foder@ny-post.dk

Tryghedsopkald

Bliv ringet op hver morgen. Et dagligt opkald kan give dig tryghed, når du er alene. En frivillig ringer til dig. Vi aftaler på forhånd, hvad vi skal gøre, hvis du ikke tager telefonen. Vi har tavshedspligt.

Birte Hansen

23 49 66 46

b.hansen1942@outlook.dk

Marie-Louise Ekstrøm

28 11 09 19

marie-louise.ekstrom@hotmail.com

Vejledning lokalt

Har du brug for vejledning i forbindelse med kontakt til offentlige myndigheder eller vedrørende efterløn, pension, ansættelsesforhold, ferielov m.m., kan du kontakte vores vejledere.

Lone Frilund

21 46 03 56

lo@email.dk

Vågetjeneste

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

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

Anne-Marie Paul

på vågetjenesten

40 97 95 75

Vågere m/k søges

Ældre Sagen tilbyder kurser

40 97 95 75



Niverøddyreklinik

DEN BEDSTE BEHANDLING AF DIT KÆLEDYR

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

Niverød Kongevej 5B | 2990 Nivå

kontakt@niveroeddyreklinik.dk

Motion

Frivillige instruktører søges.

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

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

Erik Daugaard Jensen,

27 23 64 95, eller mail

erik@fredensborg-aeldresag.dk

Badminton Nivå

Laden, Mariehøj 204

Mandage kl. 8.30-12

Tirsdage kl. 8.30-10

Onsdage kl. 14.30-16.30

Torsdage kl. 8-10.30

Medbring ketsjer og fjerbolde.

Inge Artsøe

20 20 32 30

newfhouse@outlook.dk

Bordtennis Kokkedal

Bøgegården, Kokkedal

Tirsdage kl. 9-11

Jette Hansen

40 98 95 06

sumsar1@webspeed.dk

Bordtennis Fredensborg

Multihallen, Fredensborg Skole, Humlebækvej 10, Fredensborg

Lørdage kl. 13-16.30

Medbring selv bat eller du kan låne et.

Torben Hansen

26 24 07 46

toppen11@hansen.mail.dk

Bowling Hillerød

Slots Bowl, Københavnsvej 23

Onsdage kl. 14-16

Efterår: onsdag ulige uger

1. gang uge 37, slut uge 49

Forår: onsdag lige uger

1. gang uge 2, slut uge 14

Pr. pers. **kr. 70** – 2 timer

inkl. skoleje – kaffe/te/vand.

Fælleskørsel fra Humlebæk

Dagcenter kl. 13.

Kirsten Hansen 49 19 22 93

kflott@youmail.dk

Hilmar Sørensen 49 19 18 60

hilmarsorensen@mail.dk

Erik Østergaard Jensen 49 19 27 27

erik4609@gmail.com

Gymnastik Fredensborg

Fredensborg Hallen, Kastanievej, Fredensborg

Onsdage kl. 9.30-11

Fredage kl. 9.30-11

Nye medlemmer er meget velkomne

Opvarmning, styrke- og balancetræning, slutter med afspænding.

Kaja Lerborg

48 48 28 82

Bodil Hansen

60 60 12 48

bodil@hehoha.dk

Grete Langvad

23 84 30 12

gla@live.dk

Gymnastik Nivå

Laden, Mariehøj 204

Torsdage kl. 10.30-12, Fredage kl. 8.30-10

Opvarmning, smidigheds-, balance- og lette yoga-øvelser, derefter afspænding og afslapning.

Knud Pedersen

21 24 00 60

knudbpd@gmail.com

Inge Vesterby

27 14 63 34

inge.vesterby@hotmail.com

Gymnastik Nivå

Karsemosegård, Møllevej

Tirsdage kl. 9.30-11.30

Sjov og hyggelig motionsgymnastik til rytmisk musik.

Kåte Olsen

22 55 44 15

pilevangsk@mail.dk

Torsdage kl. 9.30-11.30

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

Birgit Frank-Nielsen

49 14 76 59

bfranknielsen@gmail.com

Gymnastik Kokkedal

Bevægelokalerne, Egedalshallen, Holmegårdsvej 3

Onsdage kl. 12.15-13.45

Smidighed, muskelstyrke, koordination og balance. Sundhedsforedrag efter gymnastikken én onsdag om måneden.

Erik Daugaard Jensen

27 23 64 95

erik@fredensborg-aeldresag.dk

Deres lokale værksted

NIVERØD AUTOVÆRKSTED APS

Niverødkongevej 12, 2990 Nivå



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

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

Speciale: BMW • HONDA

Petanque Nivå

Valmuens Kvarter ved Fælleshuset, Tingstedet

Mandage og fredage kl. 14-16.30

Erik B. Christensen

20 80 23 20

erikbch@tdcadsl.dk

Stavgang Humlebæk

KulturStationen, Humlebæk Center 44

Mandage og torsdage kl. 9.45-11

Hele året uanset vejret.

Hilmar Sørensen

49 19 18 60

hilmarsorensen@mail.dk

Stavgang Kokkedal

Grønningen ved Egedal Kirke

Onsdage kl. 9.30

Hele året. Husk vandafvisende tøj og sko.

Annie Albrecht

71 72 49 26

anniea772@gmail.com

Gåture Humlebæk

Busholdepladsen ved Humlebæk Center

Torsdage kl. 10.30-12

1. torsdag i måneden tager vi bussen kl. 10.09 til Fredensborg og går en tur dér.

Merete Rasmussen

23 44 20 06

M.rasmussen2608@gmail.com

Gåture Nivå

Busholdepladsen, Nivå Center

Torsdage kl. 10-11.30

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

Sonja Pedersen

30 70 40 62

sonja.pedersen@outlook.dk

Gåture Humlebæk

Torpenvej 44, Humlebæk

Onsdage kl. 11-12

God motion på raske traveture, 4-8 km. Hele året, uanset vejret. Husk vandafvisende tøj og sko.

Merete Pedersen

20 63 56 22

per.e.pedersen@get2net.dk

Floorball Nivå

Laden, Mariehøj 204

Mandage kl. 14-15.30

Tirsdage kl. 10-11.30

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

Erik Daugaard Jensen (mandage)

27 23 64 95

erik@fredensborg-aeldresag.dk

Tommi Schou (tirsdage)

23 84 96 57

TommiSchou@hotmail.dk

Frisbeegolf Kokkedal

Fredtoften, Fredtoftevej

Se mere på kfgk.dk

Onsdage kl. 10-12.30

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

Jan Bodeholt

51 41 52 02

janbolt@hotmail.dk

Lindrende vandtræning

Omsorgscenter Breeteparken, Hørsholm

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

Tirsdage kl. 16.20-17.05

Sonja Andersen

23 25 99 75

ksvejgaard@mail.dk

Fredage kl. 14.45-15.30

Ole Andersen

24 48 40 69,

olma@outlook.dk

Fredage 15.30 - 16.15

Gitte S. Neiiendam

21 58 94 40

gittesaugmann@outlook.dk

Yoga Fredensborg

Fredensborg Bibliotek, Lokale A

Onsdage kl. 10.15-11.45

Onsdage kl. 12.15-13.45

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

Lucie Schultz

28 13 66 79

lucie.schultz@mail.dk

Du skulle da lære os at kende!



Kig forbi og se hvordan du kan gøre din dagligdag meget dejligere med hygge, læring og oplevelser. Samtidig får du vores eget blad med aktiviteter 3 mdr. frem.

Du kan også få brochurer på vores træning, pleje, demens, cafe, terapeuter etc.



**Mergeltoften 8
2990 Nivå
72565750**



Bridge Fredensborg

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

Tirsdage kl. 13-16

Start 3.9 2019

Lisa Christiansen

22 88 35 90

lisa67christiansen@gmail.com

Bridge Humlebæk

Humlebæk Bibliotek, Salen, start 5.9 2019
Vi spiller hyggebridge

Torsdage kl. 13-17

Kaj Brix

49 19 23 41

Bridge Kokkedal

Græstedgård, Kokkedal,
Mandage kl. 9.30-12.30, start 2.9 2019
Tirsdage kl. 9.30-12.30, start 3.9 2019

For let øvede

Jørgen Jacobsen

27 36 66 94

jkj@youseeme.dk

Bridge Kokkedal

Græstedgård, Kokkedal
Mandage kl. 12.30-16.30

Start 2.9 2019

Hyggebridge uden undervisning.

Du skal have spillet før.

Helge Milo

49 14 90 45

milodk27@gmail.com

Bridge Kokkedal

Græstedgård
Tirsdage kl 13-16.45
Start 3.9 2019
Turnering
Marianne Mørch 20 81 19 50
Morchnarianne@hotmail.com
Liselotte Esmann 21 42 80 01
liselotte@fritid.tele.dk

Litteraturkreds Fredensborg

Fredensborg Bibliotek, mødelokale B,
3. onsdag i måneden kl. 11.30-13

start 21.8 2019

Vi mødes og debatterer en bog

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Litteraturkreds Kokkedal-Nivå

Nivå Bibliotek
1. onsdag i måneden kl. 14-16
Start 7.8 2019
Vi mødes og debatterer en bog
May Snarberg
49 14 43 97

Litteraturkreds Nivå

Privat
1. tirsdag i måneden kl 14-16
Start 3.9 2019
Vi debatterer en bog.
Grethe Larsen
49 14 36 25
gretelarsen@mail.dk

Litteratur, Medborgerhuset,

Egedal Byens Hus
1. tirsdag i måneden
Start 3.9 2019
Vi debatterer en bog
Ellen Kure
24 61 74 97
e.kure@icloud.com



Humlebæk Centret ved Derri Johannsen
49 19 04 18

AUTOREPARATION



autonom aps



- Den omhyggelige reparatør

LARS LEED

Bakkegårdsvej 302 · Humlebæk

49 19 38 63

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

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

Tandlægehuset i Humlebæk

Smertefri og tandbevarende behandling.
Fastsiddende proteser på implantater og tænder.
Parodontosebehandling, også med laser.
Slidte tænder genoprettes. Kroner samme dag.

49 19 00 56

Humlebæk Strandvej 56 • 3050 Humlebæk • www.garner.dk

Parkering lige ved døren



Tandlæge
Jeanette Garner

Sangkredsen Kokkedal,

Sted: Egelunden, Kokkedal

Hver 2. tirsdag i måneden kl. 14.30-16.30

Start, 10.9 2019

Vi er en flok glade lærker, der synger sammen
Vi er ikke et kor, og vi synger ikke helt rent,
men vi har glæden ved at synge. Der synges
efter Højskolesangbogen, Ældre Sagens sang-
bog, Lystige viser mv.

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

Birgit Frank-Nielsen

49 14 76 59

bfranknielsen@gmail.com

Whist Kokkedal

Græstedgård, Kokkedal, Nye medlemmer vel-
komne

Fredage kl 8.30-12

Start 2.8 2019

Dagny Nielsen

49 14 12 95

dagny.nielsen@youmail.dk

Bent Westen 49 191500

bent@westen.dk

**Nye medlemmer er
meget velkomne**

Wir singen, Seit 2003

Privat hjem

1. mandag i måneden kl. 13-16

Herzlich willkommen.

Ilsemarie Dam 60 62 39 76

ilsemarieberg@gmail.com

L'hombre i Kokkedal

Græstedgård, Kokkedal

Onsdage hver 14. dag

Start 11.9 2019

For begyndere og let øvede kl 13-16

Steen Vestergaard Andersen

49 14 51 03

svadk@mail.tele.dk

Engelsk Kokkedal

Græstedgård

Torsdage kl 12.15- 14.15

Start 5.9 2019

Konversation

Karin Sahlertz

26 14 21 38

karinsahlertz@hotmail.com

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

www.aeldresagen.dk/fredensborg

DIN DÆK- OG FÆLGSPECIALIST:

Søren Pihl

v/Lars Pedersen

Rustbeskyttelse & Dækcenter

Bakkegårdsvej 202 B - 3050 Humlebæk - tlf. 4919 3060

Lindehuset

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



Jernbanegade 28 b • Fredensborg

tlf: **72 56 27 64**

mail: mhp@fredensborg.dk

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

Blomsterbinding

Nivå Skole Syd, Formningslokalet
Niverødvej 38

Mandag i ulige uger kl. 14.30-17

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

Der er venteliste

Käte Olsen

22 55 44 15

pilevangsk@mail.dk

De kreative

Græstedgård

1. onsdag i hver måned kl. 13-16

Vi laver kort, æsker, decoupage,
gaveposer m.m. Medbring notesblok, blyant,
lineal på mindst 20 cm,
viskelæder, saks, limstift, tape, pincet, pensel.
Materialer **20 kr.** pr. gang.

Marianne Jørgensen

49 14 75 73

marianne2980@mail.dk

Håndsyet patchwork

Græstedgård

Fredag i lige uger kl. 12.30-16

Ingen undervisning. Vi inspirerer hinanden
og hygger os med vores håndarbejde. Med-
bring selv materialer.

Andet håndarbejde kan også medbringes.

Lydia Simonsen

49 14 53 94

Lydia.kurt@youmail.dk

Susanne Christensen

23428466

misusoren@gmail.com

Kreativt værksted

Græstedgård

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

Kom og vær med, du medbringer selv de ting,
du har lyst til at arbejde med. For eksempel,
patchwork, maling, strik eller andet, så vi kan
inspirere hinanden.

Susanne Kallemose

51 76 12 02

susannekallemose@gmail.com

Maskegruppen - designstrik

Privat

2. mandag i hver måned kl. 14-16

Vi strikker dansk design.

Seyfarth, Høxbro, Falkenberg, Isager, Lene
Holme Samsøe er nogle spændende designere
med farverige naturgarner.

Vi strikker året rundt.

Ilsemarie Dam

60 62 39 76

ilsemarieberg@gmail.com

Brønsholmdalsvej 30

Kokkedal

Strik og sy til Røde Kors

Egedal Medborgerhus

Egedalsvej 2, Kokkedal

Tirsdag i lige uger kl. 10.15-12

Kirsten Brandt

28 65 70 43

kirsten.brandt@webspeed.dk

Nivå Nørkleklub

Sy og strik til Røde Kors

Mergeltoften Cafe

Mergeltoften 8, Nivå

Tirsdag ulige uger kl. 9.45-11.30

Birthe Foder

29 90 49 16

b.foder@ny-post.dk

Humblebæk Nørkleklub

Strik til Røde Kors

Humblebæk Dagcenter

Ida Tesdorpsvej 2, Humlebæk.

4. onsdag i hver måned kl. 14-16

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

Kirsten Andresen

41 42 26 25

kirsten.andresen@jubii.dk

Fredensborg Nørkleklub

Sy og strik til Røde Kors

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

Kirsten Buur Larsen

48 48 23 01

kirsten.buur@icloud.com

Madlavning for finere mænd

Kokkedal Skole Vest

Holmegårdsvej 101, Kokkedal.

Onsdage i ulige uger kl. 16-20

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

Der er venteliste

Erling Vraa

26 18 17 16

erlingvraa@hotmail.com

*Når mad er mere
end blot et måltid*

Åben hver dag
12.00 - 22.30

Køkken

12.00 - 15.30 • 18.00 - 21.00...21.30

4914 0555

Restaurant Trekosten

Nivå Strandpark 29

www.trekosten.dk



Hjælp til computer, telefon el. tablet

It-cafeen på Græstedgård,
Græstedgårdsvej 1, Kokkedal

Onsdage kl. 9-11.30

eller på

Nivå bibliotek

Tirsdage kl 14-16

Lukket i skoleferier

Kom med din bærbare computer, din telefon eller din tablet og fortæl om dit problem. Husk relevante kodeord. Du kan for eksempel få hjælp til opsætning, programmer, apps, NemID, hjemmesider, sociale medier, mail, fotobehandling og slægtsforskning

IT Hjemmesupport

Kan du ikke møde op i it-cafeen, eller drejer problemet sig om netværk eller stationær computer, kan du få hjemmesupport.

Kontakt koordinator for de it-frivillige på 40 83 70 32, marianne.winning@mail.dk eller direkte:

Erik Ankerstjerne

40 13 06 31

Ib Nøhr Kristensen

28 95 52 91

Ib Oscar Jørgensen

40 93 12 12

Lars Holst

23 98 03 39

Leif Lau

20 83 20 27

Preben Hostrup Christensen

25 77 93 54

Du skal være medlem af Ældre Sagen. Er du ikke medlem, så melder vi dig gerne ind. Vores hjælp er gratis, men da vi ikke har forsikring, kan vi ikke foretage hardwarereparationer.

Lav din egen fotobog

Græstedgård, Kokkedal

Onsdage kl. 9-11.30

Lukket i skoleferier

Medbring PC eller tablet og kom godt i gang

med en fotobog fra dine ferie- og familieoplevelser.

Vi bruger CEWE fotobog. Du lærer at sætte foto, tekst, rammer m.m ind i bogen, så du får en rigtig god oplevelse af dine billeder.

Kirsten Sønderskov

26 39 17 16

frusommersko@hotmail.com

Seniortræf

Græstedgård

(sammen med IT support)

Onsdage kl. 9-12

Lukket i skoleferier

Kom til hyggeligt samvær over en kop kaffe eller te.

Leif Rostgaard Sørensen

49 14 15 39

kile@webspeed.dk

Slægtsforskning

Egedal Byens Hus, Egedalsvej 2, Kokkedal

Tirsdage i ulige uger kl. 10-12

NB: Der er venteliste

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

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

Interesserede kan optages på venteliste ved henvendelse til undertegnede.

Ove G. Kristensen

30 60 39 70

ogkriste@outlook.dk

Slægtsforskning Fredensborg

Foreningshuset, Nørredamsvej 16

Mødelokale B

For begyndere

Tirsdage lige uger kl. 13-16

Ikke undervisning, men hjælp til at komme i gang.

Bent Westen

49 19 15 00

bent@westen.dk

Bliv løbende orienteret - tilmeld dig til vort nyhedsbrev på hjemmesiden

www.aeldresagen.dk/fredensborg

KONTAKT SØGES

Jeg søger bekendtskab med frisk rar mand med humor og gerne musisk indstillet

Din bopæl må være Fredensborg Kommune (HT området).

Din alder 69-75.

Du må gerne have en bil, så vi kan komme lidt rundt evt. små rejser (helst storby) weekendophold el. bare ud i det blå.

Skriv trygt svar på min mail: jakoba2nli@gmail.com











ure • guld • sølv

Hege Lund

HUMLEBÆK CENTRET 13 • 3050 HUMLEBÆK

49 19 06 14

Bestyrelsen

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

Ansvarshavende redaktør
Niels Mehnke
redaktion@fredensborg-aeldresag.dk

Annoncer
Erling Vraa
Hjortevænget 223
2980 Kokkedal
formand@fredensborg-aeldresag.dk

Oplag
5.800
Udgives 2 gange årligt
12. årgang
Deadline
næste blad 1. december

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

VELKOMMEN I HUMLEBÆK FITNESS FORENING



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

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

MOTIVATION, ENERGI OG VELVÆRE

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

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

MELD DIG IND IDAG

Gå ind på vores hjemmeside

WWW.HFF.DK

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

PRISER

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



LOFkurser.dk

viden

i bevægelse

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

Læs mere og tilmeld dig på www.lofkurser.dk

FRISTENDE EFTERÅR 2019



Tag jagttegn

Humblebæk Skole
Tirsdag 22/10 kl. 19.00-20.50
Pris 2.695 DKK / Holdnr. B31403



Lær et nyt sprog eller genopfrisk et gammelt

Vi har mange forskellige kurser fx fransk, italiensk, spansk eller portugisisk. Læs mere og tilmeld dig på LOFkurser.dk



Syng dig i godt humør med Seniorkoret

Dette kor er for ældre, som har lysten til at synge i et fællesskab, selvom stemmen ikke er, hvad den har været.

Strandvejskirken, Humlebæk
Onsdag 04/09 kl. 13.00-14.50
Pris 785 DKK / Holdnr. B32092

SE MANGE FLERE HOLD PÅ LOFKURSER.DK

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

