

Ældre@Sagen

Forår 2019



Fredensborg Kommune

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

Et forrygende år

2018 har været endnu et forrygende år for Ældre Sagen i Fredensborg.

Vi er nu **7.054 medlemmer** i 5.030 husstande. En medlemsfremgang på 569 personer i 2018. Vi er 390 frivillige, hvoraf de 333 er aktive inden for det social-humanitære område.

Der er 208 frivillige inden for andre aktiviteter og ud over det, er der 19 frivillige i bestyrelsen og diverse andre områder.

Vi har rigtig mange aktiviteter også nye aktiviteter, der er gået over al forventning.

Pårørendecafeen blev skudt i gang i maj måned, hvor 3 frivillige og 3-6 pårørende mødes hver anden mandag.

Dameværelset er også kommet godt i gang. De ca. 80 damer mødes tredje torsdag i hver måned.

Vi benytter nu **Byens Hus Egedal** rigtig meget, og er glade for den nye multital. Her er akustikken rigtig god, og der er mere behageligt at tale sammen. Der har været en del problemer i starten, f.eks. bookning af salen, opstilling af borde og stole før og efter brug, elevatoren defekt, toilettdøren gik i baglås. m.m. Ældre Sagen, der bruger salen tre gange om måneden med mindst 80 deltagere, fik stillet en professionel kaffemaskine gratis til rådighed af Scanomat, og ville selv finansiere monteringen. Dette blev desværre afvist af kommunen, der har aftale med anden kaffeleverandør. Vi finder en anden løsning på masseproduktion af kaffe!

Vierindbudttilatdeltageienbrugergruppe, så problemer kan løses hen ad vejen.

Økonomien har det stramt på grund af de mange aktiviteter. Det bliver nødvendigt at se på vores forbrug, idet udgifterne er stigende, men indtægterne er stationære. Det er ikke en god kombination. Bestyrelsen undersøger for øjeblikket, om vi kan øge indtægterne ved at hæve betalingen for at deltage i vores aktiviteter. Vi kigger også på, om der er områder, hvor vi kan spare. Godtgørelse for kørsel er blevet en stor udgift, da mange benytter eget transportmiddel, som udløser kørepenge.

Det er nødvendigt med denne transport, for at alle de frivillige kan passe deres frivilligjob.

Spis sammen - "Når to bliver én" har vi afholdt for anden gang. Der var arrangementer i Lindehuset i Fredensborg med godt 50 deltagere og Egelunden i Kokkedal, hvor der deltog 45 personer. Begge steder med god mad og hygge.

Vi gentager vores spis sammen arrangementer i uge 17, som vi plejer, men på grund af økonomien, kan det være, at egenbetalingen bliver øget en smule.

Tak til **Fredensborg Kommune** for det gode samarbejde. Vi har i efteråret været inviteret med til at revidere Fredensborg Kommunes Ældrepolitik, hvor både værdigheds- og pårørende politik indgik.

Vi er glade for det **samarbejde**, vi har med kommunen og de medarbejdere, der arbejder inden for de ældres område, Vi har fire medlemmer i Ældre- og



Formanden har ordet

Erling Vraa

Sundhedspolitisk udvalg samt to medlemmer i Forebyggelsesrådet.

Nye aktiviteter

Haver til maver, skoleven eller lignende kunne være spændende at starte i det nye år.

Det betyder muligheder for frivillige, som har lyst og resurser til at være sammen med børn, lære dem at kende, og dermed være med til at støtte og hjælpe. Haver til maver holder til på Krogerup Avlsgaard i Humlebæk, hvor du som frivillig kan gøre en forskel. Du skal være en del af et team, som sammen med skoleklasser fra kommunens skoler skal passe nogle nyttehaver. De afgrøder, som bliver dyrket, bliver også tilberedt i udekøkkener og spist på stedet – uanset vejret.

En anden mulig aktivitet er et "Opfriskningskursus for erfarne bilister" med regler, teori og den nye færdselslov.

Du kan læse mere på vores hjemmeside, hvor du også kan tilmelde dig vores nyhedsbrev.

Tak til alle de medlemmer, der støtter Ældre Sagen i Fredensborg og tak til alle de frivillige, der er med til at gøre en forskel for dem, der har det sværest, og tak til annoncører, der gør det muligt at lave og udsende dette blad.

Ansvarshavende redaktør
Niels Mehnke

redaktion
@fredensborg-aeldresag.dk

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

Oplag
5.700
Udgives 2 gange årligt
12. årgang
Deadline
næste blad 1. juni

Layout & opsætning
clausul grafisk design & AD
50 48 06 70 • www.clausul.dk
Tryk
Frederiksberg Bogtrykkeri A/S
38 34 11 44

HØRETAB

Det skjulte handicap skal frem i debatten og i vores samvær! Kan vi med høretab opnå ligestilling på høreområdet? En af vejene er med Ældre Sagens nye "bærbare - flere kan høre mere"-system!

Siden vi fik leveret vores bærbare teleslynge-system m.m., har vi haft flere succeser med systemet f.eks.: Sort solrejsen i august, diverse vandreture og museumsbesøg. Ud over os, der har telespole i høreapparaterne, havde alle stor glæde af ekstra høreassistance! Det virker helt klart som en fordel for alle! Foredragsholderen kan tale i et almindeligt stemmeleje, som f.eks. naturvejlederen på Sort Sol, der kunne hviske, så han ikke generede fuglene, og vi kunne tydeligt høre ham! På museer er det en fordel for både deltagere og øvrige museumsgæster. Man kan vende ryggen til uden at "tabe tråden" på en afstand op til 50 meter i det fri og tilsvarende i lukkede rum. Systemet udelukker uvedkommende støj fra omgivelserne. Man behøver derfor ikke at være "klistret op af" foredragsholderen.

Vi er altså rigtig mange, der har fået en god oplevelse med ekstra lytte-støtte, og vi gætter på, at hver tredje af vores nu over 7.000 medlemmer har hjælp behov. Vi sigter efter at opnå ligestilling ved at gøre opmærksom på, om et arrangement bør have lytte-støtte! Vi kender alle til, at der bliver sagt: "Ja, men guiden taler højt og tydeligt". Ja måske, men det hjælper ikke os, der hører dårligt. Vi, der hører dårligt med eller uden høreapparater, kan stadig ikke høre! Hvis det ikke fremgår af annonceringen af det arrangement, du melder dig til, så henvend dig til arrangementslederen og forklar din situation. Eller du kan sms'e til tlf. 40 72 01 49, så vil vi tage den nødvendige kontakt. Hvis vi ikke gør opmærksom på problemet med at høre, sker der ingenting. Det kan gavne mange, hvis du tager handsken op og henvender dig

hver gang, der er høreproblemer på et af Ældre Sagens arrangementer.

Er de lange ventetider på behandling et problem for dig? Mens du venter, kan du måske finde hjælp i din nuværende situation hos os. Eksempelvis på vores hørecafeer i kommunens 4 "hovedsteder" kan du få vejledning i brug af den bærbare lytte-støtte samt forbedret brug af dine apparater, blive mere fortrolig med dem ved samtaler, udveksling af erfaringer samt hyggeligt samvær. Vi tager vores bærbare teleslynge-anlæg med, så du selv kan høre, at nu er udflugter, rejser og foredrag også for dig med nedsat hørelse. Du er velkommen til en snak,

og Ældre Sagen giver gerne en kop kaffe. Se tidspunkter andetsteds i bladet. Lige et par ord om teleslynger: De er installeret i alle kirkerne og tilhørende sognehuse, og virker normalt rigtig godt, men hjælper ikke dem med et begrænset høretab. Teleslynger er kun til gavn for os med telespole i vores høreapparater. Alle andre må støtte sig til forhåndenværende højttalesystemer. Teleslynger er i øvrigt også installeret få steder på rådhuset og nu også i vores nye medborgerhus i Egedal (Kokkedal)!

Hvor er det, der er problemer med at høre i Borgerservice og ved andre "skranker", som hører under Fredensborg Kommune, når du henvender dig? Lad os høre, så vil vi prøve at hjælpe med at få problemet løst.

Vi vil også fremover bringe en opdatering omkring høreområdet i dette blad.

God Hørelse fremmer forståelsen!

af Kirsten Vedum og Arne Jappe



Fordele i GF Forsikring

Del i overskuddet på alle dine forsikringer.

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

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

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

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

VI HJÆLPER DIG MED AT SKIFTE TIL GF FORSIKRING

Du skal ikke selv gøre noget, vi klarer nemlig det hele og 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

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

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



*Overskud
til hinanden*

Nu er det gratis at blive begravet

Pressemeddelelse

Fra årsskiftet skal man ikke længere betale for at blive begravet eller bisat, hvis man er medlem af folkekirken og bor i enten Fredensborg eller Hørsholm kommune.



”Jeg er rigtig glad for, at det er lykkedes os at finde denne gode løsning for folkekirkemedlemmerne i Fredensborg Provsti” - fortæller provst Hans-Henrik Nissen, der står bag initiativet.

Hvad er det så, der bliver gratis fra årsskiftet?

Det bliver nu gratis at få et gravsted med op til to kistepladser uden beregning i

en fredningsperiode på 20 år. Der afregnes heller ikke for ceremonien på kapellet eller kirken eller for gravkastning eller urnenedsættelse. Kistens opbevaring indtil begravelsen er også uden beregning. Gravstedets pleje og vedligeholdelse skal der fortsat betales for, hvis ikke man selv ønsker at overtage opgaven, og hvis kisten eller urnen ønskes i jorden uden for kirkegårdspersonalets normale

arbejdstid, skal der fortsat betales for deres lørdags- og hverdagstillæg.

Er man bosiddende udenfor provstiet, skal der fortsat betales for at blive begravet eller bisat her, men priserne afhænger af tilknytningen til sognet. ”Vi har i den nye ordning sikret, at også folkekirkemedlemmer bosiddende uden for provstiet kan drage fordel af den nye ordning, hvis de har en særlig tilknytning til et af sognene,” understreger Hans-Henrik Nissen. ”Det gælder fx borgere, der har løst sognebånd eller som har været nødt til at flytte for at modtage pleje udenfor sognet. For dem er det også gratis.”

Bedemanden koster stadig

Man slipper ikke for at betale bedemanden for hans ydelser eller for kremeringen, for det er jo forhold, der aftales direkte med ham, og som ikke involverer kirken. Den nye gratis begravelsesordning omfatter alle de næsten 47.000 folkekirkemedlemmer bosiddende i Fredensborg Provsti, som omfatter Asminderød, Grønholt, Humlebæk, Hørsholm, Karlebo, Kokkedal og Rungsted sogne. Gratisordningen og takstregulativerne knyttet hertil er beskrevet nøjere på provstiets hjemmeside:

fredensborgprovsti.dk/begravelse

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

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



Alliance Advokater Hørsholm ApS

Hovedgaden 47, 2. sal

DK-2970 Hørsholm • Tlf. 45 79 21 11

www.allianceadvokater-hørsholm.dk • lea@alliance2970.dk

Bliv en bedre bilist

Af Michael Huusom



Ældre Sagen vil i samarbejde med Dansk Kørelærer-Union tilbyde et "Opfriskningskursus for Erfarne Bilister". Det kunne godt være noget for dig. Hvis der er interesse hos vores medlemmer her i Fredensborg Kommune, vil lokalbestyrelsen arbejde videre med projektet. Kurset giver dig (alle bilister) chancen

for at komme ajour med reglerne i den nye færdselslov, og evt. få trænet dine færdigheder bag rattet.

"Alderen alene er ingen grund til at holde op med at køre bil, men mange ældre bilister har nok et behov for at opbygge en tryghed ved at færdes i trafikken, og være opmærksom på situationer, der kræver hurtig reaktion og overblik.

En gennemgang af færdselsreglerne og kørsel i bytrafik i egen bil med en autoriseret kørelærer ved siden af indgår i kursuspakken. Desuden tilbydes kursisterne et kursus på Køreteknisk anlæg, hvor de træner undvigemanøvrer, glatkørsel og katastrofeopbremsning. Skulle der vise sig et passende antal medlemmer, som ønsker at deltage i et sådant kursus, vil lokalbestyrelsen afholde et orienteringsmøde om bilistkursen. Prisen vil afhænge af antal deltagere og evt. tilskud fra Fredensborg Kommune og Ældre Sagen, men det tegner pt. til at beløbe sig til 450 kr. for 6 teorilektioner og 1 lektion med kørsel i egen bil (med kørelærer) per deltager (hvis vi er 20 per hold). Ekstra kørelektioner kan købes individuelt (375 kr. / gang). Kørsel på køreteknisk anlæg aftales direkte med kørelæreren til den gældende pris. Måske er dette en "velmenende" julegave til "ægtefælden" fra dig, eller en julegave til dig selv fra dine børn/børnebørn. PS: Du kan ikke erhverve kørekort – eller få kørekortet frakendt – på dette kursus.

Alle interesserede kan henvende sig til:
Michael Huusom
61 61 26 09.
Michael@Huusom.dk

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

Ny formand for Seniorrådet i Fredensborg Kommune



Ny formand

På Seniorrådets ordinære møde den 5. december 2018 har vi valgt en ny formand.

Det bliver **Niels Ancker Mehnke**



Afgående formand

Michael Huusom har efter 4 år som næstformand og 1 år som formand ønsket at trække sig som formand.

På Seniorrådets ordinære møde den 5. december 2018 har vi valgt en ny formand. Det bliver Niels Ancker Mehnke, som tiltræder posten den 1. januar 2019.

Michael Huusom har efter fire år som næstformand og et år som formand ønsket at trække sig som formand. Michael Huusom fortsætter som medlem af Seniorrådet, men stiller ikke op ved næste valg. Der skal nye kræfter til, mener han, og vil nu koncentrere sig om andre frivillige opgaver, så som næstformand i Ældre Sagen, andre tillidsposter og samværet med familie.

Seniorrådet tager beslutningen til efterretning og siger ham tak for det store arbejde, han har udført gennem årene. At være formand for et Seniorråd kræver mange ressourcer og mange timers frivilligt arbejde, men som Michael selv udtrykker det, nu overgiver jeg med sindsro posten som formand til et andet medlem af Seniorrådet.

Den nye formand, Niels Ancker Mehnke, indtrådte som medlem af Seniorrådet i sommeren 2018. Han har beskæftiget sig med udgivelse af lokalaviser her i området

i 38 år, og har derved oparbejdet et stort lokalt netværk, både til detailhandelen, byrådsmedlemmer og administrationen. I 1994 overtog han direktørposten på den hedengangne lokalavis. Da den lukkede i 1999, startede han i 2001 Uge-Nyt Fredensborg, som udkommer den dag i dag. Som medejer fungerede han som både direktør og ansvarshavende redaktør indtil 2007, hvor han valgte at sælge sin andel til Politikens Lokalaviser. Siden da har han fungeret som bladchef og som selvstændig konsulent for Nivå Centerforening.

Han ser frem til samarbejdet i det nye Seniorråd, der allerede i januar vil vise resultater. Seniorrådet har for første gang arrangeret et Borgernes Møde i rådshuset mandag den 14. januar 2019. Emnet vil være senior bofællesskaber på landsplan og i Fredensborg Kommune. Et af Seniorrådets nye fokusområder vil i de kommende år være boligpolitik, specielt seniorvenlige boliger samt bofællesskaber.

På Seniorrådets vegne
Niels Ancker Mehnke og Michael Huusom

HUMLEBÆK SPORT

Vi forhandler alt inden for
Badminton • Håndbold
Tennis • Aerobic

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

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

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

Foredrag

SPAR på din telefon



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

Vi afholder derfor et Temamøde, den **14. marts** 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 **14. marts kl. 15-17**. Tag din telefonregning med, så får du straks at vide, hvor meget du kan spare om året, ligesom vi kan oprette dig som kunde på stedet. Vi glæder os til at hjælpe dig til billigere telefoni, Fastnet.nu tilbyder Fastnet's telefoni, Mobil telefoni, Internet og TV. Fastnet.nu anvender TDC telenet. Vi trækker lod om en spændende gave mellem dem, der møder op.

Tilmelding:

Senest den **11. marts**
www.aeldresagen.dk/fredensborg
eller
formand@fredensborg-aeldresag.dk

ARVE regler



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

Ældre Sagen i Fredensborg i samarbejde med Lisbeth Egede Andersen holder møde:

Græstedgård

Græstedgårdsvej 1, Kokkedal
Torsdage: 28 marts -11 april - 6 juni kl. 15.30 - 17.

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

Tilmelding:

Senest den **22. marts**
6. april - 1. juni
www.aeldresagen.dk/fredensborg
eller
formand@fredensborg-aeldresag.dk

BO 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 25. april 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 kreditforeringsmedarbejder.

Tilmelding:

Senest den **20. april**
www.aeldresagen.dk/fredensborg
eller
formand@fredensborg-aeldresag.dk

Sæt **KRYDS** i kalenderen nu...

Tirsdag den
12. marts
kl. 19

holder Ældre Sagen i Fredensborg årsmøde i **Rådhuskælderen.**

Vi håber, at rigtig mange medlemmer møder op. Vi byder på friske sandwich og et glas vin.

Husk dit medlemsbevis.

På gensyn
Bestyrelsen

Social • Humanitære

Motion

Spil • Sprog • Kultur

Kreativ

IT

Aktiviteter

Ældre Sagen Fredensborg Kommune forår 2019

Social • Humanitære

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 visitor? Ældre Sagen har bisiddere, der gerne deltager sammen med dig.

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

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

Lennart Dahlrot

52 39 25 20

lennart.dahlrot@mail.dk

Cykelpiloter

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

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

Mandag kl. 10-12

Benediktehjemmet, Fredensborg

ElseMariehjemmet, Humlebæk

Tirsdag kl. 10-12

Egelunden, Kokkedal

Onsdag kl. 10-12

Benediktehjemmet, Fredensborg

Lystholm, Fredensborg

Øresundshjemmet, Humlebæk

Fredag kl. 9-12

Mergeltoften, Nivå

Ib S. Mørch

61 26 21 57

elseogib.moerch@gmail.com

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

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?

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

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 også 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, der er alle underlagt den gældende lovgivning.

Du kan møde os følgende steder:

Lindehuset, Fredensborg

1. tirsdag i måneden kl. 10 - 11.30

Dagcentret, Humlebæk

1. onsdag i måneden kl. 13- 14

Egelunden, Kokkedal

3. tirsdag i måneden kl. 10 - 11.30

Mergeltoften, Nivå

3.torsdag i måneden kl. 10.30 - 11.30

Tilmelding ikke nødvendig.

Vore frivillige, der selv er mangeårige høreapparatbrugere, kommer gerne hjem til dig efter aftale, hvis du har problemer med at komme til os.

Du kan tale med Fredensborg kommunes forebyggelseskonsulent, visitorator, hjemmeplejen eller ringe/skrive direkte til os.

Kontaktperson

Kirsten Vedum

49 14 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 medborgerhuset Egedal, Egedalsvej 2, 2980 Kokkedal

Det er gratis at deltage, men hvis du ønsker **2 stk. smørrebrød, en øl eller vand** koster det **50 kr.**

Tilmelding på

herrevaeruset@fredensborg-aeldresag.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 **40 kr.** at deltage.

For mere information og tilmelding kontakt

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Lisette Storgaard

42 76 21 31

lisettestorgaard@gmail.com

**Fredensborg
Boghandel**

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



Pårørende Cafe

Medborgerhuset Egedal

Egedalsvej 2, Kokkedal

Mandage i lige uger kl. 11-14

Et tilbud til dig, der er pårørende/ægtefælde/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 ægtefælde/samlever ikke være alene, mens du er i cafeén, så kan vi prøve at arrangere, at en demensaflaster/besøgsven er hos din ægtefælde/samlever imens. Kontakt

Ingrid Prehn

20101940

i.o.prehn@gmail.com

Erling Vraa

26 18 17 16

formand@fredensborg-aeldresag.dk

Dameværelset

Medborgerhuset Egedal

Egedalsvej 2, Kokkedal

3. torsdag i hver måned kl. 11-14

Hyggeligt samvær er en af hjørneste-nene, men der vil også være foredrag, musik og sang.

Alle er velkomne til at komme med forslag til ovennævnte.

Det koster 50 kr. for 2 stykker smørrebrød, et glas hvidvin, en øl eller en vand. Man tilmelder sig senest mandag i den uge, hvor mødet afholdes.

damevaerelset@fredensborg-aeldresag.dk

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 kontaktpersonerne.

Nivå-Kokkedal

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Fredensborg-Humlebæk

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Motionsven

Vil du gerne ud at gå en tur, men går lidt usikkert, så kan en motionsven være en stor hjælp.

Hvis du efter genoptræningsforløb har brug for yderligere træning hjemme, kan vi af fysioterapeuten få at vide, hvad der er godt for dig, og kan måske hjælpe dig. Kan du ikke deltage på et gymnastikhold, kan vi hjælpe dig i gang med nogle lette øvelser, så du selv kan lave dem efterfølgende.

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Lisette Storgaard

42 76 21 31

lissetestorgaard@gmail.com

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.



Øresundshjemmets Cafe

har åben dagligt for pensionister.

Åbningstid

12.30 – 13.30

72 56 31 50

1. tirsdag i måneden kl. 16-17

Humblebæk Strandvej 77

Ingen tilmelding og det er gratis

Erling Vraa**26 18 17 16****formand@fredensborg-aeldresag.dk****Samværsgruppe**

Mergeltoften, Nivå

1. Mandag i måneden 14.30-16.00

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.

Monika Hassing**21 62 84 74****monikahassing@youmail.dk****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****Sonja Paulsen****24 81 82 40****sonjapaulsen@outlook.dk****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 eller**Jan Ingemann** 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

Motion

Frivillige instruktører søges til motionsområdet

Er du 18-100 år med lyst til at undervise i en eller anden form for motion på Ældre Sagens hold i Fredensborg Kommune?

Kendte som "ukendte" motionsformer er velkomne. Hvis ja, så ring til

Erik Daugaard Jensen

27 23 64 95

erik@fredensborg-aeldresag.dk

Badminton

Laden

Mariehøj 204, Nivå

Mandag 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

newhouse@outlook.dk

Bordtennis Kokkedal

Bøgegården, Kokkedal

Tirsdage kl. 9-11

Jette Hansen

40 98 95 06

sumsar1@webspeed.dk

Bordtennis Fredensborg

Den nye multihal, Fredensborg Skole, Humlebækvej 10, Fredensborg

Lørdage kl. 13-15.30

Medbring selv bat eller du kan låne et.

Torben Hansen

26 24 07 46

toppen11@hansen.mail.dk

Bowling

Slots Bowl

Københavnsvej 23, Hillerød

Onsdag lige uger kl. 14-16

Fælles kørsel fra Humlebæk Dagcenter kl. 13. Vi har plads til endnu flere!

Tilmelding og yderligere orientering:

Kirsten Hansen

49 19 22 93

kflott@youmail.dk

Erik Østergaard Jensen

49 19 27 27

erik4609@gmail.com

Hilmar Sørensen

49 19 18 60

hilmarsorensen@mail.dk

Prisen - pr. spiller - for 2 timer 70 kr.

inkl. kaffe/vand og lån af sko.

Gymnastik Fredensborg

Fredensborg Hallen

Kastanievej, Fredensborg

Onsdage kl. 9.30-11

Fredage kl. 9.30-11

Opvarmning, styrke- og balancetræning

- slutter med afspænding

Kaja Lerborg

48 48 28 82

Bodil Hansen

60 60 12 48

bodil@hehoha.dk

Grete Langvad

23 84 30 12

gla@live.dk

Gymnastik Nivå

Laden

Mariehøj 204, Nivå

Torsdage kl. 10.30-12

Fredage kl. 8.30-10

Knud Pedersen

21 24 00 60

knudbpd@gmail.com

Inge Vesterby

27 14 63 34

inge.vesterby@hotmail.com

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

Gymnastik Nivå

Karsemosegård, Møllevej

Tirsdage kl. 9.30-11.30

Sjov og hyggelig motionsgymnastik til rytmisk musik.

Käte Olsen

45 57 11 97

pilevangsk@mail.dk

Torsdage kl. 9.30-11.30

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

Birgit Frank-Nielsen

49 14 76 59

bfranknielsen@gmail.com

Gymnastik Kokkedal

Egedalshallen, Holmegårdsvej 3

Onsdage kl. 12.15-13.45

Kropsbevidsthed, muskelstyrke, smidighed, balance. Redondobold medbringes.

Josée Linnemann

40 60 86 61

joseelinnemann@dadlnet.dk

Erik Daugaard Jensen

27 23 64 95

erik@fredensborg-aeldresag.dk

Petanque

Valmuens Kvarter ved Fælleshuset

Tingstedet, Nivå

Mandage og fredage kl. 14-16.30

Erik B. Christensen

20 80 23 20

erikbch@tdcadsl.dk

Stavgang Humlebæk

Uden for det tidligere posthus i

Humlebæk

Hele året uanset vejret.

Mandage og torsdage kl. 9.45-11

Hilmar Sørensen

49 19 18 60

hilmarsorensen@mail.dk

Stavgang Kokkedal

Grønningen ved Egedal Kirke

Husk vandafvisende tøj og sko

Hver onsdag hele året kl. 9.30

Annie Albrecht

71 72 49 26

annica772@gmail.com

Gåture Humlebæk

Busholdepladsen ved Humlebæk Center.

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

Torsdage kl. 10.30-12

Merete Rasmussen

23 44 20 06

M.rasmussen2608@gmail.com

Gåture Nivå

Busholdepladsen, Nivå Center, Nivå.
Hele året - uanset vejret. Turen varer
1-1½ time. Husk rejsekort. Vi tager ind
imellem offentlig transport til andre ste-
der.

Torsdage kl. 10-11.30

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 vandafvi-
sende tøj og sko.

Merete Pedersen

20 63 56 22

per.e.pedersen@get2net.dk

Floorball Nivå

Laden

Mariehøj 204, Nivå

Mandage kl. 14-15.30

Tirsdage kl. 10 - 11.30

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

Steen F. Andersen

40 57 76 46 (mandage)

steenfanderson@gmail.com

Tommi Schou

23 84 96 57 (tirsdage)

TommiSchou@hotmail.dk

Frisbeegolf i 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

Varmtvandstræning

Omsorgscenter Breeteparken

Hørsholm.

**Pris: 70 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

Onsdage kl. 10.15-11.45

Onsdage kl. 12.15-13.45

Fredensborg Bibliotek, Lokale A

Yogaøvelser der giver styrke, ro og smi-
dighed i kroppen. Afsluttes med af-
spænding.

Lucie Schultz

28 13 66 79

ls@vinordic.org

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

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 A-B

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

Tirsdage kl. 13-16

Lisa Christiansen

22 88 35 90

lisa67christiansen@gmail.com

Bridge Humlebæk

Humlebæk Bibliotek, Salen

Vi spiller hyggebridge

Torsdage kl. 13-17

Kaj Brix

49 19 23 41

Bridge Kokkedal

Græstedgård

Mandage kl. 9.30-12.30

Tirsdage kl. 9.30-12.30

For let øvede

Jørgen Jacobsen

27 36 66 94

jkj@youseeme.dk

Bridge Kokkedal

Græstedgård

Hver mandag kl. 13-16.30

Hyggebridge uden undervisning.

Du skal have spillet før.

Helge Milo

49 14 90 45

milodk27@gmail.com

Bridge Kokkedal

Græstedgård

Tirsdage kl. 13.30-16.45

Liselotte Esmann

21 42 80 01

liselotte@fritid.tele.dk

Marianne Mørch

20 81 19 50

morchmarianne@hotmail.com

Bridge Kokkedal

Medborgerhuset Egedal

Turnering

Tirsdage kl. 12.30-16

Marianne Mørch

20 81 19 50

morchmarianne@hotmail.com

Engelsk Kokkedal

Græstedgård

Konversation

Hver torsdag kl. 12.15-14.15

Karin Sahlertz

26 14 21 38

karinsahlertz@hotmail.com

Litteraturkreds Kokkedal-Nivå

Medborgerhuset, Egedal

1. tirsdag i måneden kl. 13-15

Vi mødes og debatterer en bog

Ellen Kure

24 61 74 97

e.kure@icloud.com

Litteraturkreds Fredensborg

Fredensborg Bibliotek

mødelokale B

3. onsdag i måneden kl. 11.30-13

Vi mødes og debatterer en bog

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com



Humlebæk Centret ved Derri Johannsen
49 19 04 18

AUTOREPARATION



autonom aps

Apple Master



- 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.
Paradontosebehandling, 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

Litteraturkreds Kokkedal-Nivå

Nivå Bibliotek

1. onsdag i måneden kl. 14-16

Vi mødes og debatterer en bog

May Snarberg

49 14 43 97

Litteraturkreds Nivå

Nivå skole Syd

lokale 27

1. tirsdag i måneden kl. 14.30-16.30

Vi debatterer en bog.

Grethe Larsen

49 14 36 25

gretelarsen@mail.dk

Sangkredsen Kokkedal

Plejecenter Egelunden

2. tirsdag i måneden kl. 14.30-16.30

Vi er en flok glade lærker, der synger sammen. Vi er ikke et kor, og vi synger ikke helt rent, men vi har glæden ved at synge. Der synges efter Højskolesangbogen, Ældre Sagens Sangbog, Lystige Viser mv. Enhver kan frit foreslå de sange der skal synges.

Birgit Frank-Nielsen

49 14 76 59

bfranknielsen@gmail.com

L'hombre Kokkedal

Græstedgård, Kokkedal

For begyndere og let øvede

hver 14. dag, onsdage kl. 13-16

Steen Vestergaard Andersen

49 14 51 03

svadk@mail.tele.dk

Whist Kokkedal

Græstedgård

Hver fredag kl. 8.30-12

Dagny Nielsen

49 14 12 95 • 61 84 29 97

dagny.nielsen@youmail.dk

Wir singen seit 2003

Privat hjem

1. mandag i måneden kl. 13-16

Ingen ledige pladser. Kom på venteliste

Herzlich willkommen

Ilsemarie Dam

60 62 39 76

ilsemarieberg@gmail.com

NYE MEDLEMMER
ER MEGET VELKOMNE

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

Kåte 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. Medbring selv materialer.

Andet håndarbejde kan også medbringes.

Der er venteliste

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 Samsø 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 strikkeset, 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 strikkeset, 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 PC, MAC og Tablets (iPAD)

Ældre Sagens IT savner frivillige.

Hvis du er ferm til noget med IT, kunne det måske være en god og givtig idé at dele din viden med andre, gennem enten vores support eller vores undervisning. Ring eller skriv til

Niels Søndergaard

40 52 27 89

niels@algon.dk

Hjælp til PC, MAC og Tablets (iPAD)

Græstedgård, Kokkedal

Onsdage kl. 9-12

Lukket i skoleferier

Buslinie 354 har stoppested på Holmegårdsvej ved hjørnet af Græstedgårdsvej. Vi holder til i laden bag de store bygninger.

Med en bærbar computer til Windows, MAC eller iPAD er du velkommen til at møde op og fortælle om dit problem. Du skal være medlem af Ældre Sagen. Vi hjælper gerne med iPhone, iPAD og andre smartphones og tablets. Vores hjælp er gratis, men da vi ikke har forsikring, kan vi ikke foretage hardwarereparationer. Er du ikke medlem, så melder vi dig gerne ind via internettet på Græstedgård.

IT Hjemmesupport

I dit hjem, når du har behov.

Du skal være medlem af Ældre Sagen.

Windows PC

Ulla Buus

49 19 43 45

Viggo Laursen

52 58 45 72

***Kendskab til iPAD / iPhone**

Kirsten Sønderskov*

26 39 17 16

Erik Ankerstjerne*

40 13 06 31

Ib Nøhr Kristensen*

28 95 52 91

Lars Holst*

23 98 03 39

Linux

Viggo Laursen*

52 58 45 72

MAC OS

Ulla Buus

49 19 43 45

Niels Søndergaard*

40 52 27 89

Ib Nøhr Kristensen*

28 95 52 91

Lav din egen fotobog

Græstedgård, Kokkedal

Onsdage kl. 9-12

Lukket i skoleferier

Medbring din PC 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

IT-Café

I samarbejde med Nivå bibliotek

Hver tirsdag

Lukket i skoleferier

kl. 14-17

Niels Søndergaard

40 52 27 89

Slægtforskning

Medborgerhuset Egedal, Egedalsvej 2, Kokkedal

Slut 9. april 2019

Tirsdsage i ulige uger kl. 10-12

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

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

Ove G. Kristensen

30 60 39 70

ogkriste@outlook.dk

Slægtsforskning Fredensborg

Foreningshuset, Nørredamsvej 16

Mødelokale B

For begyndere

Tirsdsage lige uger kl. 13-16

Ikke undervisning, men hjælp til at komme i gang.

Bent Westen

49 19 15 00

bent@westen.dk

ure • guld • sølv

Hegelund

HUMLEBÆK CENTRET 13 • 3050 HUMLEBÆK

49 19 06 14

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

ARRANGEMENTER

STENDER

Nivå Center 24

Tlf. 49144118

Forår

2019

PÅ
GENSYN
I 2019

▲▲▲ NIVÅ CENTER ▲▲▲

NIVÅ CENTER

SÆT
X
I KALENDEREN

MIDTPUNKTET I NIVÅ

INVITATION TIL SPIS SAMMEN

LØRDAG D. 25. APRIL 2019

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.

NIVÅ APOTEK

NIVÅ VIN & TOBAK

MØDESTEDET

STENDER

Salon Nivå

FRK. HIMMELBLÅ

Da Vinci's
Pizza

DEN RIGTIGE
GRØNTHANDLER

Nordea
PENGEAUTOMAT

NETTO



Ældre Sagens nye Domicil

Torsdag 14. februar kl. 11-14
Snorregade 17-19, København S

I marts 2018 flyttede Ældre Sagens sekretariat fra Nørregade til Snorregade på Islands Brygge - en bydel på det nordligste Amager, og her skal vi besøge det nye domicil.

Vi samles i Campus-området, hvor en medarbejder fortæller om Ældre Sagen og om huset. Vi bliver også informeret om aktuelle og kommende tilbud for medlemmerne. Sekretariatet byder på en kop kaffe med blødt brød, og der vil være mulighed for spørgsmål.

Efter orienteringen spiser vi en let frokost i huset bestående af en sandwich i hjemmebagt focacciabrød samt en vand.

Deltagerpris 60 kr. betales **kontant**

Max. 50 deltagere

Mødested på adressen 10 min. før.

Bindende tilmelding senest 5. februar til:

Lise Huusom
61 70 54 80
lise@huusom.dk

Marianne Møller
49 19 19 93
marikurt@mail.dk



Regensen

Onsdag 6. marts kl. 11
St. Kannekestræde 2, København

Turen til Regensen i efteråret blev hurtigt udsolgt og til trods for, at vi fik en ekstra rundvisning, havde vi stadig mange på venteliste.

Vi gentager derfor turen i håb om, at alle interesserede får en chance for at deltage. Personer på venteliste vil ikke automatisk komme med, men skal tilmelde sig igen på samme vilkår som sidst.

Yderligere omtale af turen til Regensen kan ses i sidste medlemsblad, efterår 2018.

Rundvisningen varer 75 minutter

Deltagerpris 40 kr. inkl. guide betales **kontant**

Max. 30 deltagere

Mødested: På adressen ca. 10 min. før.

Bindende tilmelding senest 20. februar til:

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

Connie Christiansen
49 14 49 37
harryc@outlook.dk



Bellevue Teatret

Tirsdag 26. marts kl. 13
Strandvejen 451, Klampenborg

Bellevue Teatret er tegnet af Arne Jacobsen i funktionalistisk stil og er ud over at være et af hans hovedværker. Bygningen blev fredet af Kulturarvsstyrelsen i 1988. Teatret blev indviet i 1930 som et sommerteater, men måtte lukke efter et par sæsoner. Derefter blev det brugt som biograf og atter åbnet som teater igen i 1980. Vores rundviser vil fortælle teatrets historie og er også bekendt med Arne Jacobsen og områdets historie. Rundvisningen varer ca. 45 minutter. Efter rundvisning vil vi indtage kaffe og kage i teatrets café.

Deltagerpris inkl. guide, kaffe og kringle: 135 kr

Indbetales på Nordea konto 1329-0216267451 mellem 13. og 15. marts. Man skal tilmeldes en af kontaktpersonerne, inden man indbetaler pengene.

Max. 50 deltagere

Mødested: Teatrets foyer 10 min. før

Bindende tilmelding senest 11. marts til:

Connie Christiansen
49 14 49 37
harryc@outlook.dk

Marianne Jørgensen
49 14 75 73
marianne2980@mail.dk



Ballonparken



Øster Gro

Hold 1 onsdag 8. maj kl. 11
Hold 2 onsdag 8. maj kl. 13
Artillerivej 63, 2300 København S

Vi skal rundt på det tidligere militærområde fra 1872, hvor Frede Norbrink viser rundt.

Han fortæller om de røde træbarakker, og vi oplever en alternativ boligform i de historiske omgivelser. Realdania By & Byg købte for nogle år siden den gamle hangar, som de er ved at sætte i stand, hvorfor vi ikke kan komme ind i den.

Deltagerpris 50 kr. inkl. guide
betales kontant

Max. 20 deltagere

Mødested: På adressen ca. 10 min. før.

Bindende tilmelding senest
23. april til:

Marianne Møller
49 19 19 93
marikurt@mail.dk

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

Hold 1 mandag 3. juni kl. 11
Hold 2 mandag 3. juni kl. 13
Æbeløgade 4, København Ø

Øster Gro er et 600 m² stort bylandbrug og gartneri, som ligger på toppen af en stor forhenværende industribygning på Østerbro. Der forefindes elevator. Vi får en indføring i dette specielle landbrug, og hører om den daglige drift og de udfordringer, der er ved at drive landbrug i byen. Der serveres kaffe/te efter rundvisningen. Da det næsten er umuligt at finde en p-plads i området, tilrådes det at lade bilen blive hjemme. Man kan med fordel tage bus 150S til hjørnet af Sejerøgade, og så er der ca. 5 minutters gang til Øster Gro

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

Indbetales på Nordea konto: 1329-0216267451 mellem 13. og 15. maj
Man skal tilmeldes en af kontaktpersonerne, inden man indbetaler pengene

Max. 30 deltagere pr- hold

Mødested: På adressen ca. 10 min. før.

Bindende tilmelding senest
10. maj til:

Marianne Jørgensen
49 14 75 73
marianne2980@mail.dk

Lise Huusom
61 70 54 80
lise@huusom.dk

Generelle oplysninger om arrangementer

Tilmelding til alle arrangementer kan først ske FRA den 29. januar kl. 10. Tilmeldinger, enten på telefon eller mail INDEN denne dato, vil IKKE blive registreret

1. Arrangementerne er kun for medlemmer.
2. Ved alle tilmeldinger skal der oplyses navn og tlf.nr.
3. Man kan kun tilmelde 2 personer pr. arrangement, og der skal opgives navn og tlf.nr. på begge personer.
4. Man skal ikke tilmelde sig begge kontaktpersoner.
5. Man er først tilmeldt, når man har fået en bekræftelse på enten telefon eller mail.
6. Hvis ikke andet er opgivet, betales der kontant på stedet.
7. Indbetales der for 2 personer på samme konto, skal begge navne opgives. Det er ikke nok at skrive indbetaling for 2 personer, da det skal kontrolleres, at alle indbetalinger er på tilmeldingslisterne.
8. Er arrangementer overtegnet, skrives der på venteliste. Det er meget vigtigt, at man melder fra, hvis man ikke længere er til rådighed på ventelisten.
9. Bliver man væk fra et arrangement eller melder fra efter sidste tilmeldingsfrist, så skal der indbetales det fulde beløb, hvis ikke andet er aftalt.



Slentre og oplevelsesture i 2018

af Marianne og Leif Ryom samt Harald Borgfjord.

Fire ture blev planlagt og gennemført i 2018. Der var 15 til 25 deltagere hver gang. Vi forsøger at variere indholdet, så der er noget nyt at opleve hver gang, dog således at det sociale samvær ikke glemmes.

Første tur, **den 25. april**, var i lokalområdet fra Nivå til Kokkedal. Vi gik ad stierne langs med Nive Å og Usserød Å. I Kokkedal kunne vi bl.a. se det nyanlagte sti- og afvandingsystem.

Slentre og oplevelsesture til...

Af Harald Borgfjord

Helsingør - Konventum (LO-Skolen) Hammer Mølle.

Onsdag den 24. april kl.

Der er afgang fra Kokkedal St. kl. 9.57, Nivå St. kl. 10.01, Humlebæk St. kl. 10.05. I Helsingør afgang med bus 803 til Hellebo Park.

Herfra går vi til Konventum, hvor vi ser på noget af den indkøbte kunst, bl.a. krukke af Lin Utzon.

På vej til vores kaffepause ser vi andre kunstgenstande. Mens vi nyder kaffen, vil Leif fortælle lidt om LO-Skolen.

Så slentrer vi mod Hammer Mølle, hvor vi spiser vores medbragte mad.

Vi slentrer til Hellebæk St., hvor vi tager toget til Helsingør.

Turen er på 5 til 6 km og gennemføres uanset vejret.

Tilmelding er ikke nødvendig.

Brådebæk - Forskerparken og Breelte Skov

Onsdag den 22. maj.

Vi mødes ved Nivå Centret og tager med bus 354 kl. 9.28. Bussen runder Blåbærhaven kl. 9.42 og Fredensborg Rådhus kl. 9.47.

Vi står af bussen i Brådebæk kl. 09.59 og slentrer af Brådebæksvej mod Forskerparkens grønne områder.

Herfra nærmer vi os Usserød Å, som vi følger frem til Breelte Skov. Her er der busser til Kokkedal og Nivå St.

Turen er på ca. 5 km og gennemføres uanset vejret.

Tilmelding er ikke nødvendig.

Den 30. maj slentrede vi fra Esrum langs med søen til Nødebo. Som noget nyt havde vi startet grillen ved Kongens Bøge. Det var meget populært. Det gode sommervejr var med os.

På den tredje tur, **den 5. september**, besøgte vi Gurru Slotsruin og Gurru Vang. En slotsruin er altid spændende. Den sætter fantasien i sving. Sagnet om kong Valdemar Atterdag og Tovelille er stærkt forbundet til Gurru Slot. Ved Gurru Sø holder Helsingørs lystfiskere til. Det nød vi godt af. Vi lånte deres borde og bænke, og benyttede også et fint fugletårn.

Året sidste tur gik til Høsterkøb og Sjælsø. Vi slentrede fra Sandbjergvej gennem den hyggelige Høsterkøb landsby til Åsebakken, hvor der er en flot udsigt over Sjælsø. Langs Sjælsø gik vi ad en fin natursti frem til Jægerhytten, hvor vi spiste vores medbragte frokost, inden vi vendte tilbage til bussen.

Det var en lille opsummering af turene i 2018. Som det kan ses nedenfor i bladet, er vi i gang med næste års slentreture.

Vi glæder os til at se jer igen.



Hammer Mølle

Yderligere oplysninger hos
Marianne og Leif Ryom
49 14 42 10
leif.ryom@gmail.com

Harald Borgfjord
30 34 09 14
harald@borgfjord.dk

Foto tilbud til Ældresagens medlemmer

GRATIS portrætoptagelse *)



"Har du fået billeder af dine børnebørn eller oldebørn til Jul ...?"

Lige som familien ved at de ældre bliver glade for et billede af den yngre generation, så kan jeg forsikre dig for, at ønsket om at få et billede af dig/jer er mindst lige så stort. Så nu har du chancen for at bestille en fotografering og få lavet et dejligt portræt hos fotograf Peter Dahlerup i Fredensborg.

Fotograf Peter Dahlerup er kendt for at lave dejlige levende portrætter, hvor sjælen og glimtet i øjet kommer med i billedet. Man er super stolt når man får en guldmedalje for et billede, men når flere hundrede billeder af både børn og ældre bedømmes som portrætter i guldklassen af Københavns mest erfarne laboratorie, så har man ekstra grund til at prale lidt.

Husk også at familiebilleder er det store hit og en rigtig god gave idé.

Portrætter af ældre med sjæl

"Vi har brugt Peter Dahlerup til at tage portrætfoto af vores beboere på Ryetbo Plejehjem. Det har været en fornøjelse, at opleve at borgeren og deres pårørende har kunnet se mennesket bag sygdommen eller demensen i det enkelte portræt. Peter Dahlerup har en fin kompetence til, at "fange" borgerens glimt i øjet, så selv dem, som er udfordret på at huske, bliver mindet om, hvem de selv er".

(Citat Forstander Lise Bligaard)

Peter Dahlerup Fotografi har fotograferet alle medlemmerne af både Ældresagen og Seniorrådet i Fredensborg Kommune og fotograferer dagligt mennesker i alle aldre i studiet på Oldvejen.

*) Er du medlem af Ældresagen i Fredensborg så er selv optagelsen gratis i studiet og du betaler blot for billederne – dette tilbud kan ikke kombineres med andre kampagner – ring på 21602991 og hør nærmere og aftal en tid.



www.dahlerup.dk

Peter Dahlerup Fotografi - Oldvejen 5 - 3480 Fredensborg - 21602991

Den Jyske Vestkyst og toppen af Danmark



3.- 6. september 2019

Opsamling

Fredensborg station: 07:30, Humlebæk station: 07:45, Nivå station: 08:00, Kokkedal station: 08:15

3. september 2019

Vi sejler med Molslinjen til Aarhus med kaffe og rundstykker.

Vi spiser deres legendariske æggekage på Hvidsted, ser mindestenen for Hvidsted-gruppen. Vi kører gennem det smukke landskab og tager broen over fjorden. Vi holder ind ved byen Dokkedal og ser de smukke Mulbjerg. Overnatning, middag og morgenmad hver dag på Hotel Phønix i Brønderslev.

4. september 2019

Nu skal vi til Vesterhavet. Første stop bliver Hanstholm med besøg på Europas største fæstningsanlæg: Museumscenter Hanstholm.

På vejen kører vi forbi Østerild, med de imponerende havvindmøller midt i Østerild Klitplantage. Så videre mod Thorup Strand. Her skal vi have et godt måltid hos "Gutterne fra Kutterne". I Blokhuis, besøger vi, papirkunstneren Bit Vejle på Center for Papirkunst. Turen går gennem Lønstrup.

5. september 2019

Toppen af Danmark venter os. Vi kører via Hjørring til Kandestederne og Råbjerg Mile, ser Danmarks største vandreklit og den tilsandede Kirke. Så er det Skagen. God mad mm venter på Skagen bryghus.



Der bliver god tid til på egen hånd til at gå rundt i Skagen, og komme ud på Danmarks nordligste spids, Grenen. Måske frister

Sandormen til at tage helt derud, hvor Kattegat og Skagerrak mødes

6. september 2019

V kører ned gennem Jylland med stop ved Himmelbjerget, hvor vi skal nyde den fantastiske udsigt ud over Silkeborgsøerne. "Gårdbutikken Gothenborg" byder på deres signatur-ret – Skovkyllingesalat. Hjem over Fyn til Fredensborg ved aftenstid.

Priser og tilmelding

3.649 kr.

Pris pr. person i delt dobbeltværelse Eneværelsestillæg 900 kr.

Tilmelding senest d.3.7.2019 til

De Grå Busser, tlf. 86394366

booking@degraabusser.dk.

Oplys navn, adresse telefonnummer, mail og opsamlingssted.

Prisen inkl.:

- Bus i 4 dage
- Tre overnatninger på Hotel Phønix i Brønderslev med morgen- og aftensmad
- Kaffe og rundstykker **dag 1**
- Frokost på Hvidsten Kro **dag 1**
- Frokost på Thorup Strand **dag 2**
- Udflugt til Råbjerg Mile, Den tilsandede Kirke og Skagen **dag 3**
- Frokost på Skagen Bryghus **dag 3**
- Frokost Gothenborg Gårdbutik **dag 4**



• Entré til:

Sandormen

Center for Papirkunst

Entré og rundvisning til Museumscenter Hanstholm

• Besøg ved:

Lønstrup

Thorup Strand

Den tilsandede Kirke

Grenen

Himmelbjerget



Hotel Phønix i Brønderslev

Hotellet ligger i centrum af Brønderslev og herfra har man en perfekt base til at udforske Nordjyllands mange seværdigheder.

For de shopping-hungrende er det bare at træde ud af døren på hotellet, og du har masser af spændende detailforretninger lige omkring dig.

27.-30. april 2019

Berlin

Opsamling

Fredensborg: 07:00, Humlebæk: 07:15, Nivå: 07:30, Kokkedal: 07:45

27. april 2019

Vi tager færgen til Rostock. Her kan I glæde jer til en dejlig frokostbuffet med kolde og lune retter med drikkevarer.

Fra Rostock køre vi mod Berlin. Holder ved Classic Remise og ser den imponerende samling af klassiske biler. I Berlin bor vi på Hotel Sylter Hof.

28. april 2019

Første stop er den tyske Reichstag, hvor vi fra kuplen ser ud over Berlin. Stop ved Brandenburger Tor og Unter den Linden og Checkpoint Charlie til Terrorens Topografi, hvorfra SS-ledelsen styrede politistaten før og under krigen. Et spændende men barskt besøg.

Vi besøger: De allieredes museum kører på den berømte Kurfürstendamm til besøget på den gamle og den nye Gedächtnis Kirche.

29. april 2019

Vi begynder dagen med en spændende tur på Spreefloden. Derefter det anderledes museum: "Alltag in der DDR". Hverdag i DDR.

Vi skal nu besøge "Dokumentationscenteret" med et stykke af Berlinmuren og det gamle "Ingenmandsland". Vi ser grænsevagternes bokse og videopræsentationer om, hvordan det var at passere grænsen.

30. april 2019

Vi køre mod færgen, men inden skal vi opleve noget, I aldrig har drømt om - Karls Erlebnis-Dorf. Hvis I ikke ved, hvad jordbær kan bruges til, så ved I det inden vi tager med færgen kl. 15. Vi forventer at være hjemme i Nordsjælland kl. 19.

Priser og tilmelding

3.699,-

Pr. person i delt dobbeltværelse
Enkeltværelsestillæg 800,- kr.

Tilmelding senest d.3.7.2019 til

De Grå Busser, tlf. 86394366

booking@degraabusser.dk

Oplys navn, adresse, telefonnummer, mail og opsamlingssted

Prisen inkl.:

- Bus i 4 dage.
- Færge Gedser – Rostock tur/retur
- Frokost på færgen udrejse
- Kaffe og rundstykker dag 1
- 3 overnatninger på hotel i Berlin
- Ophold med halvpension
- De programnævnte udflugter og en træer
- Sejltur på Spree floden
- Erfaren dansk rejseleder



Drømmer du også om et krydstogt?

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

www.besttravel.dk/krydstogter

Toscana

1-8. oktober 2019

Bustransport fra Fredensborg, Humlebæk, Nivå og Kokkedal til lufthavnen t/r.

Egen check-in skranke i Københavns Lufthavn.

Fly København-Bologna t/r inkl. Bagage med ATLANTIC AIRWAYS . KBH 16.00 Ank. Bologna 18.05. Bologna 19.00 Ank. KBH 21.05

Toscana - Kultur, historie og det Toscanske køkken

Toscana er kendt for uovertrufne rigdomme af kunst, vidunderlige landskaber og vinmarker.

Vi bor i den mondæne kurby Chianciano Terme og tager med dansk rejseleder på udflugter til Firenze renæssancens vugge og de smukke middelalderbygninger i Siena. Vi kommer forbi det skæve tårn i Pisa og møder den danske franciskanermunk Broder Theodor i Assisi. Vi besøger små, hyggelige toskanske byer og skal selvfølgelig også til vinsmagning. Halvpension, udflugter og vinsmagning er alt sammen inkluderet i prisen.

Hotel Rossana

Hotel Rossana er et godt mellemklassehotel i Chianciano Terme.. Familien sætter en stor ære i, at alle gæster føler sig velkomne. Faciliteter: Reception, elevator, morgenmadsrestaurant, café, hyggelig terrasse, gratis trådløs internetforbindelse. Værelser: Små, moderne indrettede værelser med bad og toilet, TV og aircondition. Bemærk: Turen kræver, at man er almindeligt godt gående. Bussen kører ikke ind i de smalle, bakkede gader, så der er gåture udover selve byvandringerne.

REJSEPLAN

DAG 1 ·

ANKOMST TOSCANA

Efter ankomsten til Bologna lufthavn kører vi i bus langs Appeninerbjergene til Chianciano Terme til vores hotel.

DAG 2 ·

MONTEPULCIANO - MONTALCINO

Først besøger vi Vino Nobile di Montepulciano Chiancianos. Her vi stifter bekendtskab med i et af Toscanas ældste vinhuse. Vi kører til fæstningsbyen Montalcino. Her nyder vi en let frokost med toskanske specialiteter og smager på byens kendte vin: Brunello'en.

DAG 3 ·

ITALIENSK MARKED

Om formiddagen kan vi besøge et typisk italiensk marked. Eftermiddagen er på egen hånd i Chianciano Terme. Måske har du lyst til et kurbad eller en spadseretur i omegnen.

DAG 4 ·

FIRENZE

Efter morgenmaden er der byvandring i Firenze. Turen går bl.a. forbi dåbskapellet og domkirken frem mod rådhuspladsen med Michelangelos berømte David-statue. Derefter får du tid til opleve byens atmosfære på egen hånd.

DAG 5 ·

ORVIETO

Dagens tur går til den smukke umbriske by Orvieto kendt for "Miraklet i Bolsena og den herlige hvidvin Est! Est!! Est, som vi smager på. Efter opholdet kører vi en panoramatour langs Bolsena-søen.

DAG 6 ·

SIENA - SAN GIMIGNANO

Vi skal på byvandring i Siena med den berømte rådhusplads, som går for at være Italiens smukkeste middelalderplads med den berømte Siena-røde farve. Herefter kører vi til San Gimignano, berømt for sine smukke tårne.

DAG 7 ·

ASSISI

Assisi er kendt for kirken bygget til ære for den hellige Frans af Assisi. Det er en af den katolske kirkes vigtigste helligdomme. Efter at den danske franciskanermunk Broder Theodor har fortalt os om Frans af Assisi og kirken er der tid til at gå på opdagelse i den skønne middelalderby.

DAG 8 ·

PISA - HJEMREJSE

Undervejs mod lufthavnen går turen til den smukke by Pisa med det berømte skæve tårn. Her kan du på egen hånd besøge i det skæve tårn, inden vi sætter kursen mod lufthavnen.

PRISER:

Kr. 6.795,-

pr. person i delt dobbeltværelse med balkon. Dobbelt værelse. m. balkon som eneværelse + kr. 1.200 (begrænset antal) Fast plads i bussen kr. 150. Afbestillingsforsikring kr. 275. Rejseforsikring kr. 287.

INKLUDERET I PRISEN

Bustransport i Italien. 7 overnatninger på Hotel Rossana. Halvpension inkl. vin Dansk rejseleder. 1 x frokost. Vinsmagninger. Udflugter ifølge program.

IKKE INKLUDERET I PRISEN

Turistskat (p.t. E 0,80 pr. person/dag) Forsikringer. Drikkepenge

TILMELDING:

Best Travel: Tlf. 70209899 e-mail kk@besttravel.dk

Oplys venligt:

Grupperejse med Ældre Sagen Fredensborg.



VULKANGEN ISCHIA

med de varme kilder

af Michael Huusom
fotos Erling Vraa

Tju-vej det var tidligt på morgenen den 11. november da vi steg ombord på bussen forskellige steder Fredensborg Kommune og et enkelt sted i Hørsholm. Turhjælperen medbragte 50 "morgenmadder" (ostemad, rullepølse og syltetøj) samt "En enkelt" (mod dehydrering). Inden vi nåede lufthavnen i Kastrup, var kun otte syltetøjsmadder tilbage, dem fik chaufføren.

Turen og information om Ischia er grundigt beskrevet af Best Travel i lokalbladet fra foråret 2018, og der var så stor søgning, at vi kunne sende to hold afsted. Vores hold kom, efter lidt tumult i Roms bagageterminal, godt afsted med bussen, og den nu tiltrådte rejseleder "Enrico Kusk". Den sidste halve time af

busturen sydpå var hektisk, men vi nåede færgen i Napoli og var sidste køretøj ombord. Mens vi langsomt sejlede ud i Napolibugten, og efter et par besøg i færgens bar faldt der igen ro over folket. Da vi ankom til vores by Lacco Ameno, fik vi sjovt nok tilladelse til at køre mod trafikken på ensrettede gader mod hotellet "Albergo la Reginella", som sjovt nok var ejet af Borgmesteren i byen. Turen forløb som programlagt. Rundturene startede kl. 9 efter den alsidige morgenmad. Altid retur på hotellet til overdådig frokost inklusiv vin kl. 13. Eftermiddagen var til individuel badning i en eller flere af hotellets syv bassiner, fra vulkansk dampbad over rigtig varme pøler og bobler til kolde havvandsgys.

De blev benyttet flittigt. To af dagene var der selvbetalte udflugter. Besøg i en botanisk have med klaverkoncert, Schumann og Schubert, og en fin sejltur rundt om øen.

Aftensmad var kl. 19:30, også med flere retter og vin til maden.

Den ene aften fejrede vi guldbryllup for Anne-Mette og Sten, og en anden aften spillede Søren Borello diverse Procol Harum melodier på klaveret, medens vi efter bedste evne sang med på "A Whiter Shade of Pale". Det var flot.

Alt i alt en vellykket tur til vulkanøen Ischia, som varmt kan anbefales til andre, herunder Ældre Sagens 25 deltagere i vores varmtvandstræning på Breletparken.

Besøg på SOSU-skolen i Hillerød i september

I begyndelsen af september måned 2018 henvendte en lærer fra SOSU-skolen sig til vores formand Erling Vraa for at forespørge, om det var muligt at få besøg af en fra Ældre Sagen.

I begyndelsen af september måned 2018 henvendte en lærer fra SOSU-skolen sig til vores formand Erling Vraa for at forespørge, om det var muligt at få besøg af en fra Ældre Sagen, som kunne fortælle om det at være besøgsven.

Holdet af social- og sundhedselever havde timer og undervisning om ældre borgere, om komplekse borgerforløb, depression, sorg og kriser, og om det at være professionel hjælper i disse forløb. Læreren mente, at det ville være relevant og interessant, hvis der kom en frivillig ud og fortalte om det fantastiske arbejde, som de frivillige yder.

Skolen og eleverne ville gerne høre noget om, hvad en besøgsven laver. Hvordan borgeren får en besøgsven, hvordan man som social- og sundhedspersonale samarbejder med en besøgsven, og hvordan vi kunne støtte hinanden ude i virkeligheden.

Den 13. september kl. 11.00 sad 48 forventningsfulde SOSU-elever og deres 2 lærere og ventede på, at jeg skulle komme.

Jeg startede med at fortælle om, hvordan besøgstjenesterne oprindeligt var opstået under 1. Verdenskrig for soldater, der var langt hjemmefra og derfor aldrig fik besøg, når de lå på feltlazarettene og om, hvordan besøgstjenesten havde udviklet sig således, at der under 2. Verdenskrig var omkring 50.000 frivillige, der besøgte soldater på de forskellige feltlazaretter rundt om i USA og i Europa.

Jeg fortalte om "Folkebevægelsen mod Ensomhed", der sammen med Ældre Sagen har lavet en ensomhedsundersøgelse, der viser, at der er 350.000 svært ensomme mennesker i Danmark, hvoraf

de unge mellem 18 og 29 år og de ældre over 85 år er hårdest ramt af ensomhed. Langvarig ensomhed er et alvorligt sundhedsmæssigt problem, som koster samfundet over 8 milliarder kr. om året. Ensomhed øger risikoen for bl.a. forhøjet blodtryk, søvnforstyrrelser og depression. Det kan være svært at indrømme, at man er ensom. Det kan føles pinligt og som et nederlag, og det er ikke noget man taler om.

Ensomhed er desværre stadig et tabubelagt emne.

Her kan SOSU-personalet være med til at bryde ensomheden ved at tilbyde kontakt til en besøgsven.

Er man først fanget i ensomheden, kan det have alvorlige konsekvenser for menneskets selvværd, helbred og livskvalitet. Ensomhed kan føre til depression, alkoholisme, psykiske lidelser og endog selvmord.

Ensomme mennesker har højere dødelighed og sværere ved at blive raske efter sygdom, men det kan være svært for ældre mennesker at bryde ensomheden. Fysikken sætter ofte begrænsninger, man kan være dårligt gående eller ser og hører dårligt.

Ph.d. Elene Fleischer forsker i selvmord hos ældre. Hun siger, at man som personale og som frivillig skal gribe ind, hvis man opdager, at det ældre menneske holder op med at foretage sig det, der normalt fylder deres liv, og om de er ligeglade med alt omkring dem.

Her er et samarbejde med hjemmeplejen af uvurderlig betydning, således at der kan blive mulighed for at bryde den onde cirkel, ved at der evt. kommer en besøgsven hos den ældre.

Hvad taler man så med sin besøgsven

om? Hvad som helst – vind – vejr – verdenssituationen, hvad der er sket i ugens løb, og hvad der foregår i hinandens liv. Man lægger simpelthen øre til, hvad besøgsværten har at sige.

Besøgsvennen er på besøg og intet andet. Besøgsvennen må ikke udføre arbejde, som ellers bliver varetaget af hjemmeplejen eller andre, der får løn for det, de laver.

Besøgsvennen har tavshedspligt om personlige ting, man får at vide af besøgsværten.

På frivilligaftalen, som man indgår som ny frivillig, er der listet op, hvordan man skal forholde sig til fx penge, nøgler, arv, osv.

Hvordan får man så fat på en besøgsven? Enten kan man spørge sin hjælper, om hun vil være behjælpelig med det, eller også kan man selv ringe til Ældre Sagen. Enten til den lokale afdeling eller til hoved sekretariatet. Alle kan henvende sig, uanset om man er medlem eller ej af Ældre Sagen.

Seniorforsker ved Gerontologisk Institut, Jesper Wøgens, siger, at besøgsvenner batter noget. De opfylder en række sociale behov, vi har som mennesker. Det har indflydelse på livskvaliteten. Der skal i virkeligheden ikke så meget til for at forbedre situationen. For bare det at få en gæst i sit hjem, som man kan stille kaffe og kager frem til, og som vitterligt opfører sig som gæst, det kan gøre hele forskellen, og det er netop, hvad besøgsvennen gør; kommer på besøg et par timer, opfører sig som gæst og gør en forskel.

Et tæt samarbejde med kommunen er en nødvendighed for, at Ældre Sagen kan nå de mennesker, vi gerne vil hjæl-



foto Niels Mehnke

pe. Især frontpersonalet er afgørende. Hjemmehjælpere, forebyggelses-koordinatorer, demens-koordinatorer og plejehjemspersonalet, der alle har deres arbejde inden for ældreplejen. De kender de ældre og deres behov for hjælp og kan formidle de tilbud, vi har i Ældre Sagen. Også møderne med Ældrechefen er meget vigtige.

Jeg fortalte om vores besøgsvenner, motionsvenner, indkøbsture, hjælp til at komme til gudstjeneste, om dans og musik, som vi planlagde med personalet på et plejecenter. Et forløb hvor de ældres mobilitet og livskvalitet skulle styrkes, også med personalets medvirken. Personalet har en vigtig rolle i mange af vores aktiviteter.

Fx ved at udlevere flyers med information, der kan være behjælpelig med at kontakte Ældre Sagen, hvis nødvendigt. Også ved selv at deltage i en aktivitet. Ældre Sagen har haft personaler med på vores kurser til stor gavn for alle.

Frivillige udfører ikke arbejde, der varetages af lønnede medarbejdere. Ingen ældre skal være afhængige af frivillige til at hjælpe dem. Samtidig skal kommunale medarbejdere, som samarbejder med frivillige, være involveret fra begyndelsen. Uden medarbejdernes opbakning bliver det ikke vellykket.

I samarbejdet er det vigtigt at forstå, at

den frivilliges opgave er at være fortæller for de ældre.

Derfor vil vi frivillige glæde os til et fremtidigt samarbejde med alle de færdiguddannede SOSU'ere således, at vi kan bruge hinandens styrker i samarbejdet. Det er bare at ringe.....

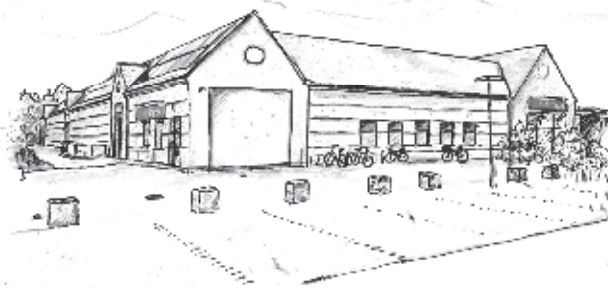
Jeg havde fået 45 minutter til oplægget, men da det var et meget interesseret og spørgelystent hold SOSU-elever, blev det

nærmere til 75 minutter. De ville også gerne vide noget mere om, hvordan de selv kunne blive frivillige, for det synes de lød meget spændende.

Det var således en god og positiv oplevelse, på en dejlig solskinsdag.

Lisette Storgaard

Frivillig inden for det sociale humanitære område



Fredensborg og Omegns Brugsforening

Lokal siden 1892



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



Frivilligt arbejde fordobler chancen for høj mental sundhed

Pressemeddelelse

De timer, man lægger i frivilligt arbejde, kommer godt igen. I hvert fald på det mentale plan. Et nyt, omfattende studie viser, at personer, der arbejder frivilligt eksempelvis som spejderleder, fodboldtræner eller besøgsven, har dobbelt så stor sandsynlighed for så god mental sundhed som overhovedet muligt. Er man engageret i frivilligt arbejde, har man dobbelt så stor chance for mentalt at have det så godt som muligt. Det viser nyt studie blandt 14.000 skandinaver. Studiet er foretaget af Statens Institut for Folkesundhed blandt mere end 14.000 personer i Danmark, Sverige, Norge og Finland. Det er første gang, man undersøger sammenhængen mellem frivilligt arbejde og mental sundhed. I studiet har forskerne målt deltageres mentale tilstand ved hjælp af en række spørgsmål om deres følelsesliv, lykkefølelse og hvordan de fungerer mentalt i hverdagen og har holdt svarerne op mod, hvorvidt de arbejder frivilligt eller ej.

Resultatet er, at de af deltagerne, der mindst én gang om ugen er engageret i frivilligt arbejde, har dobbelt så stor sandsynlighed for at have såkaldt blomstrende mental sundhed i forhold til dem, der ikke er frivillige. Blomstrende mental sundhed er forskernes udtryk for det højeste niveau af mental sundhed, det vil sige det højeste niveau af positive følelser, velvære og sociale funktioner, såsom hvordan man fungerer i hverdagen og i samspil med andre.

Gør noget meningsfuldt

Resultatet gælder uanset de frivilliges alder, sociale og økonomiske baggrund, hel-

bred og eventuelle funktionsnedsættelser. Og det tyder ifølge forskerne på, at der er sammenhæng mellem frivilligt arbejde og blomstrende mental sundhed, uanset hvem man er, hvor man kommer fra, og hvor meget overskud, man har i hverdagen.

”At der er sammenhæng kan skyldes, at man som frivillig føler, at man gør noget usevsk, at man hjælper andre mennesker og dermed bidrager til en bedre verden. Man føler, at man arbejder for en større sag og for noget meningsfuldt, og det er med til at styrke ens mentale sundhed. Man får det godt med sig selv,” siger forsker i mental sundhed Ziggi Santini fra Statens Institut for Folkesundhed, der står bag studiet.

Ziggi Santini peger desuden på, at frivilligt arbejde ofte betyder, at man lærer nye ting og tilegner sig nye kompetencer, hvilket kan styrke ens selvværd og opfattelse af, hvad man som menneske kan bidrage med.

”Som frivillig får man ofte mulighed for at få nye sociale relationer og indgå i fællesskaber. Og vi ved, at sociale netværk har stor betydning for, hvordan man trives mentalt,” siger Ziggi Santini.

Indstilling til livet betyder også noget

Hvor det primære resultat i studiet er, at frivilligt arbejde mindst én gang om ugen hænger sammen med blomstrende mental sundhed, peger delanalyser i studiet på, at der også er sammenhæng mellem en mindre frekvens af frivilligt arbejde og blomstrende mental sundhed. Det kan ifølge Ziggi Santini betyde, at den indstilling til livet og til at hjælpe og bidrage, som frivil-

lige ofte har, er vigtigere end hvor ofte, man arbejder frivilligt.

Studiet er netop publiceret i det videnskabelige tidsskrift ”Social Currents”.

Det trækker på data fra tidligere befolkningsundersøgelser, hvor man har spurgt til både frivilligt arbejde og blomstrende mental sundhed. En anden undersøgelse baseret på danske data fra 2016 også fra Statens Institut for Folkesundhed er nået frem til samme konklusion.

Undersøgelsen er endnu ikke publiceret. Ziggi Santini er tilknyttet forskningsprojektet ABC for mental sundhed ved Statens Institut for Folkesundhed, der forsker i, hvordan man ved hjælp af enkle og praktiske principper kan fremme mental sundhed i Danmark.

ABC for mental sundhed er støttet af Norda-fonden og samarbejder blandt andet med en række NGO'er og frivillighedsorganisationer såsom Røde Kors Hovedstaden, Det Danske Spejderkorps, DGI, DOF, Hjertereforeningen samt Frivilligcentre og Selvhjælp Danmark.

Kontakt

Forsker Ziggi Santini

65 50 77 23

zisa@si-folkesundhed.dk

Seniorforsker Vibeke Koushede

65 50 78 64

vibe@si-folkesundhed.dk

Begge Statens Institut for Folkesundhed, SDU.

Gør som over 23.000
andre medlemmer af
Ældre Sagen

SPAR

420 KR. OM ÅRET PÅ DIT
FASTNET-TELEFONABONNEMENT

DANMARKS MÅSKE BILLIGSTE FASTNETS TELEFONI

Med Fastnet.nu kan du ringe billigere på YouSee's netværk. Du sparer mere end 420 kr. om året på dit abonnement ligesom alle samtaler er 20 % billigere.

INGEN FORSKEL I HVERDAGEN - BARE BILLIGERE

Du beholder samme stik i væggen og samme nummer. Du vil ikke mærke nogen forskel i hverdagen, kun at det er billigere.

SÅ MEGET SPARER DU PÅ DIT ABONNEMENT

Type	Fastnet.nu	YouSee	Spar pr. md.
Alm. Fastnet	kr. 129,00	kr. 164,00	kr. 35,00



Husk at tilmelde dig til Temamøde – se andet sted i bladet

Jeg sparer mange penge på både mit fastnetabonnement og min internetforbindelse. Og de havde også et rigtig godt tilbud på mobilabonnement. Nu har jeg mere end 2.100 kr. om året til at forkæle mig selv med. Én telefonsamtale med Fastnet.nu, det var alt, hvad der skulle til, så sørgede de for at alt faldt på plads og blev overført. Det er sjældent, man oplever så god service i dag!

Ena Bjerg Mortensen, Holte



MOBIL 5 TIMER

– til dig, der ikke ringer så meget

- 5 timers tale pr. md.
- Fri SMS/MMS
- Oprettelse 39 kr.
- Inkl. EU roaming

Vi har flere mobiltilbud
- ring og hør

Din pris pr. md.

69,-

SÅ LET SKIFTER DU

Ring til os på 70 30 00 37 så sørger vi for flytningen.

Oplys dit telefonnummer, samt dit kontonummer/kundenummer. Du beholder selvfølgelig dit telefonnummer.

OPRET PÅ WWW.FASTNET.NU – ELLER RING 70 30 00 37

Kvindearbejde i gamle dage

af Niels Storgaard Simonsen
Museumsleder, cand.mag.
Fredensborg Museum



Det høstede hø er læsset og skal køres hjem.
- Lønholtvej 10, Lønholt.

Temaet for særudstillingen på Fredensborg Museum i Avderød var i 2018 "Landsbyens Håndværkere", d.v.s. håndværkerne i 1700- og 1800-tallet. Ser vi på, hvem der dengang udøvede håndværksfagene, så var det naturligvis kun mændene. Da vi skulle tilrettelægge særudstillingen for 2019, var det derfor nærliggende denne gang at tage udgangspunkt i kvindens arbejde i gamle dage. Ikke, fordi vi gerne vil være "politisk korrekte", men fordi det hårde og utroligt omfattende arbejde, der dengang krævedes af kvinden, ofte er overset af os, der lever i dag.

Gårdmandskonen og tjenestepigerne

Naturligvis var der meget at gøre, og det var selvfølgelig også lidt mere besværligt uden vore dages moderne hjælpemidler, tænker mange af os. Men tilføjer så nok ofte, at husmoderen havde vel så til gengæld adskillige tjenestepiger til sin hjælp. Men så enkelt er det ikke. Kun på

de meget store gårde kunne husmoren indtage en "fruestilling", hvor hun først og fremmest tilrettelagde og styrede husarbejdet. Sådan var det imidlertid slet ikke for de fleste husmødre på landet.

Den kommende udstillings geografiske område vil omfatte de to tidligere kommuner, Fredensborg-Humblebæk/Asminderød-Grønholt og Karlebo. I disse to kommuner var landbruget det dominerende erhverv. Landhusmoderens rolle var imidlertid ikke blot den at føde børnene og tage sig af dem samt at sørge for husholdningen med madlavning og rengøring m.m. Nej, hun var i langt de fleste tilfælde også det, man har kaldt for "medhjælpende hustru". D.v.s., at hun, sammen med tjenestepigerne, måtte assistere manden og gårdens karle ved landbrugsarbejdet. Som f.eks. at deltage i høsten, malkning af køerne og hakning af roerne. De skulle også passe køkkenhaven, hønseholdet og andet fjerkræ.

Dertil kom, at der skulle syes og strikkes og lappes og vaskes. Der skulle også brygges øl, bages brød, kærnes smør og laves ost. Da der ikke var elektrisk lys stod de ligeledes for støbningen af lys. Der skulle dengang desuden indtages seks måltider om dagen, hvor tilberedningen helt og holdent påhvilede husmoren og tjenestepigerne. Deres arbejdsdag startede bogstavelig talt, når de vågnede om morgenen og varede ved, indtil de gik i seng om aftenen.

Andre kvindeerhverv

Men i vore gamle - nu nedlagte kommuner - var der imidlertid også andre kvindeerhverv, end lige det, at være husmor eller tjenestepige på en gård. Indtil 1911 havde kvinder f.eks. arbejde på Donse Krudtværk ved Gunderød. Der var også kvinder beskæftiget på vore mange teglværker i begge kommuner. Og mange har sikkert hørt om fiskerkonerne fra Sletten, der stod op midt om natten, det



En vaskekone i færd med at hænge tøj til tørre. Vaskeri i Sørup ved Sørupvej 58.



Tagstenspresse. Humlebæk Teglværk 1935



En fisker med hustru sidder i sin stue og bøder garn. Fiskerliv, Sletten, o.1900.

var før kystbanen, for bl.a. at gå helt ind til Hellerup og andre steder for at sælge de fisk, mændene havde fanget dagen før.

Og i landsbyen Sørup, ved Esrom Sø, kender vi de legendariske vaskekoner, der vaskede og blegede vasketøjet for "det bedre borgerskab" inde i København. Her var de ikke blot medhjælpende hustruer, men havde deres eget erhverv, så det var nok snarere mændene, der her var medhjælpende, mens de derudover måske havde et husmandssted eller arbejdede på slottet eller hos en håndværksmester. Men vigtigt er det at huske, at disse kvinder ligeledes måtte være dem, der sørgede for mand og børn og hele husholdningen.

Særudstilling

Disse mange kvinders utroligt hårde slid fortjener at blive husket. Det vil vi gøre på **Fredensborg Museum** i Avderød med en særudstilling, der

åbner den 2. marts 2019. Udstillingen vil derefter, **indtil 31. oktober,** være **åben hver dag kl. 13-16.**

Kun **mandag** er der **lukket.** Vi håber at se mange af læserne på museet.

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!
















2740

NIVÅ · KOKKEDAL
TLF. 49 14 14 49

home

BESTYRELSEN

	Formand Erling Vraa 26 18 17 16 formand@fredensborg-aeldresag.dk	
	Næstformand Michael Huusom 61 66 26 09 naestformand@fredensborg-aeldresag.dk	Varmtvandstræning Kontakt til Seniorrådet Ældre- og Sundhedspolitisk udvalg
	Sekretær Flemming Thomsen 20 45 06 52 sekretaer@fredensborg-aeldresag.dk	Sekretær
	Allan Frank Nielsen 49 14 76 59 allan@fredensborg-aeldresag.dk	Sekretariat
	Ingrid Prehn 20 10 19 40 ingrid@fredensborg-aeldresag.dk	Socialhumanitære Ældre- og Sundhedspolitisk Udvalg
	Niels Søndergaard 40 52 27 89 niels@fredensborg-aeldresag.dk	IT support og kurser Seniortræf i Kokkedal
	Jørgen Simonsen 49 19 00 59 jorgen@fredensborg-aeldresag.dk	Arrangementer Forebyggelsesrådet Redaktør nyhedsbrev Ældre- og Sundhedspolitisk Udvalg Rejser
	Annie Albrecht 71 72 49 26 annie@fredensborg-aeldresag.dk	Kultur, sprog og spil Rejser
	Astrid Lyngsø 22 79 12 71 astrid@fredensborg-aeldresag.dk	Kreativitet
SUPPLEANTER		
	Erik Daugaard Jensen 27 23 64 95 erik@fredensborg-aeldresag.dk	Motion
ANDRE		
	Bjørn Sandberg 61 30 29 80 webmaster@fredensborg-aeldresag.dk	Webmaster
	Henrik Nielsen 49 14 68 04 henrik@fredensborg-aeldresag.dk kasserer@fredensborg-aeldresag.dk	Kasserer Bankkonto 24150216267486 Ældre- og Sundhedspolitisk Udvalg
	Leif Lau 20 83 20 27 leif@fredensborg-aeldresag.dk detsker@fredensborg-aeldresag.dk	Lokalredaktør af Det Sker
	Niels Mehnke 20 89 11 21 redaktion@fredensborg-aeldresag.dk	Redaktør af lokalbladet

Velkommen til

Humlebæk Dagcenter



STEDET FOR AKTIVE PENSIONISTER

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

Vi bor
Ida Tesdorfsvej 2
3050 Humlebæk

Åbningstider

Mandag til torsdag

Kl. 9.00 - 16.00

Fredag

Kl. 9.00 - 15.00

Mere information

Tlf. 72 56 28 29

DChumlebæk@fredensborg.dk

www.fredensborg.dk/borger/

senior-og-pension/dagtilbud

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 dagligvarene 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

Kunst mellem Krigene (1917-1939) med Peter Kær

Foredragsrække 4 tirsdage

Nivaagaards Malerisamling
Start 29/1-19 kl. 19:30-21:30
Pris 600 DKK/ Holdnr. B24003

Se flere kunsthold på LOFkurser.dk

FRISTENDE FORÅR 2019



Bliv mere fortrolig med din computer og internettet

Humblebæk Bibliotek
Torsdag 24/1 kl. 13:30 – 16:15
Pris 725 DKK / Holdnr. B24739



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 Seniorskoret

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

Strandvejsskolen, Humlebæk
Onsdag 16/1 kl. 13:00 – 14:50
Pris 785 DKK / Holdnr. B25092

SE MANGE FLERE HOLD PÅ LOFKURSER.DK

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

