

Ældre @ Sagen

Fredensborg Kommune



Forår 2018

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

KOMMUNEVALG

2017

Ældre Sagen afholdt borgermøde med ca. 100 fremmødte og 11 partier repræsenteret

Ældre Sagen afholdt, som de første i kommunen et borgermøde, hvor politikerne blev spurgt om deres og deres partis holdning til forskellige spørgsmål.

Der var godt 100 fremmødte til borgermødet, hvor også repræsentanter for de 11 politiske partier var mødt op. De fik stillet spørgsmål om blandt andet pårørendepolitik, økonomi m.v. Kommunalvalget er nu overstået.

Et nyt byråd har sat sig sammen, og vi forventer, at Ældre Sagen bliver inddraget i at udfærdige en pårørendepolitik og venter blot på en invitation.

Pårørendepolitik

Pårørende i Danmark og Ældre Sagen ønsker bedre vilkår for, at pårørende kan leve gode liv og passe godt på sig selv samtidig med, at de er aktive pårørende.

Pårørende yder et meget vigtigt bidrag, når de hjælper svækkede eller syge nærtstående.

De fleste pårørende hjælper gerne, når der er brug for det, men mange pårørende føler ikke, at de bliver anerkendt, inddraget og støttet i deres indsats.

24 % af de pårørende bruger mere end 6 timer i døgnet på at være pårørende til en syg eller dement.

Undersøgelser dokumenterer, at det kan påvirke pårørendes helbred og livskvalitet negativt, hvis de hjælper meget igennem længere tid.

Vi har nu fået politikernes håndslag

på, at der bør indføres en pårørendepolitik i kommunen. Vi er klar og venter blot på en invitation til at få indflydelse på en pårørendepolitik. Hvis vi også kunne få en pårørende vejleder, ville det være glædeligt.

Pårørende cafe

Ældre Sagen i Fredensborg vil i foråret forsøge at oprette en cafe for de pårørende i kommunen. Der er stort behov for, at de pårørende får en "pause", hvor de kan møde andre pårørende, der er i samme situation.

Det bør være muligt at skabe et netværk, hvor man kan bruge hinandens ideer og erfaringer.

Spis sammen

Spis sammen arrangementerne i uge 17 har været en stor succes.

Ældre Sagen havde endnu to Spis sammen arrangementer i uge 45, hvor temaet var "når to bliver til en".

Det blev afholdt på Egelunden og i Lindehuset, hvor der hvert sted var 48 fremmødte.

Med god mad og hygge blev det en hyggelig eftermiddag for de fremmødte, der fik talt om det at blive alene og mulighed for at skabe sig et nyt netværk.

Frivilligfest

Frivilligfesten blev afholdt i oktober, hvor alle frivillige var inviteret til en god middag.

Festen afholdes hvert andet år for



Formanden har ordet

Erling Vraa

de frivillige, der er med til at gøre en forskel. Uden dem ville Ældre Sagen i Fredensborg ikke være så aktiv, som den er. Vi er den største forening i Fredensborg Kommune, med 6.700 medlemmer og 370 frivillige.

Dating

På sidste årsmøde blev aftalt, at der i dette blad skulle være mulighed for dating annoncer. Der er kun kommet et par stykker, men vi skal jo starte, et sted og ser frem til flere annoncer i vores næste blad. Vi planlægger et kursus i marts, hvor vi vil afholde kurset "Hvordan finder jeg en kæreste eller ven - introduktion til netdating for pensionister"; kursus i din del af verdenen.

Kurset vil blive annonceret på hjemmesiden og indbydelse vil blive sendt ud i vores nyhedsbrev.

Nyhedsbrev

Hvis du ikke allerede modtager vores nyhedsbrev, kan du på side fire læse mere om, hvordan du tilmelder dig nyhedsbrevet.

Godt nytår til jer alle og velkommen til årsmødet den 8. marts.

Ansvarshavende redaktør

Erling Vraa
Hjortevænget 223
2980 Kokkedal

formand@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 art direction
50 48 06 70 • www.clausul.dk
Tryk
Frederiksberg Bogtrykkeri A/S
38 34 11 44

Nyheder fra din lokale afdeling direkte i din mailboks

Af Bjørn Sandberg

I januar 2016 begyndte vi at udsende små lokale nyhedsbreve til vore medlemmer og andre interesserede her i Fredensborg.

Nyhedsbrevene indeholdt blandt andet information om aktuelle rejsetilbud fra afdelingen, om nye aktiviteter, foredrag og gode tilbud. Vi havde i begyndelsen ikke den store succes med hensyn til antal interesserede modtagere af vore nyhedsbreve.

Nu har Ældre Sagen centralt udsendt en invitation til at tilmelde sig et lokalt nyhedsbrev med et helt nyt layout udfærdiget af Ældre Sagen centralt.

Vi har i skrivende stund fået tilsagn fra 907 medlemmer, der ønsker at modtage vore nye nyhedsbreve, som vi har ambitioner om at udsende stort set hver måned, og som fortsat vil indeholde nyheder og information om aktiviteter og arrangementer nær dig. Her til højre ser du et skærmdudklip fra

det første nye nyhedsbrev, vi udsendte i oktober 2017.

XXX i nyhedsbrevet vil være erstattet af dit eget navn.

Har du endnu ikke tilmeldt dig vore nye nyhedsbreve, kan det gøres via et

link på forsiden af vores hjemmeside.

Den har adressen

www.aeldresagen.dk/fredensborg.

Du skal tilmelde dig med dit medlemsnummer og din e-mail-adresse. ■



Hørsholm Begravelsesforretning

et mindeværdigt sidste farvel

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

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



På er medlem af brancheorganisationen Danske Bedemænd



Sæt **KRYDS** i kalenderen nu...

Torsdag den
8. 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



Høreapparat bruger?

Af Kirsten Vedum

Har du problemer med at skifte batteri eller forny slanger?

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

Vore frivillige, der selv er mangeårige høreapparatbrugere, kommer gerne hjem til dig for at hjælpe med at løse praktiske problemer i forbindelse med dine høreapparater f.eks. skift af bat-



Øresundshjemmets Cafe har åben dagligt for pensionister.

Åbningstid

12.30 – 13.30

72 56 31 50

terier 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 alle er underlagt den gældende lovgivning.

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

Udover hjemmebesøg er der nu mulighed for at træffe os i

Lindehuset, Fredensborg

1. tirsdag i måneden kl. 10 - 11.30

Dagcentret Humlebæk

1. onsdag i måneden kl. 13 - 14

Græstedgård, Kokkedal/Nivå

3. torsdag i måneden kl. 10.30 - 11.30

Vi har eget lokale til rådighed og tilmelding er ikke nødvendig.

Kirsten Vedum

49 14 54 51

vedum@webspeed.dk

Bjarne Strandberg-Hansen

21 29 14 02

bjaka@os.dk

Arne Jappe

40 72 01 49

ajappe@image.dk

Livsnyderrejse til Ischia



Ischia er en ø af vulkansk oprindelse beliggende i Napolibugten.

11.-18. oktober 2018

Best Travel A/S Stena Line
Terminalen Færgehavnvej 10
DK-9900 Frederikshavn
Tel. +45 70 20 98 99
info@besttravel.dk www.besttravel.dk
Medlem af Danmarks Rejsebureau Forening Medlem af Rejsegaranti-
fonden nr. 2190

På Ischia har vandet fra vulkanøens mange kilder været brugt i kurbadene lige siden romertiden. Øen er kendt for sine termer og er derfor et velbesøgt kursted. De første moderne kurbade blev grundlagt i 1800-tallet for de kongelige og adelige, som valfartede til Ischia fra hele Europa. I dag er der over 20 kurbade på Ischia. Mange hoteller har endog egne kurbade. Øens vulkanske oprindelse er også med til at gøre øen specielt frodig med typisk Middelhavsvegetation. På Ischia finder du alt, hvad hjertet kan begære. Middelhavet med sine skønne, skiftende farver – bjerge, som hæver sig stejlt op fra kysten – og en overdådig sydlandsk blomsterpragt, viftende palmer, appelsin- og citronlunde. Øens højeste punkt er Monte Epomeo på 789 m, hvor der er afmærkede ruter til vandrefugle. Ischia har altid tiltrukket personer med sans for skønhed. Øen var et yndet rejsemål for mange af vore guldaldermalere, billedhuggere og digtere såsom Wilhelm Marstrand, Bertel Thorvaldsen, H.C. An-

dersen, Wilhelm Bergsøe og Henrik Ibsen, der skrev Peer Gynt under sit ophold på Ischia. Ischia er perfekt til en wellness-ferie i de tidlige forårsmåneder eller i det lune efterår – langt væk fra den mørke og triste danske vinter. På Ischia kan du nyde det milde Middelhavsklima.

Inkluderet i prisen

Bustransport Fredensborg/Hørsholmlufthavnen t/r.

Fly København-Rom t/r.

Bustransport i Italien inkl. sejlads til Ischia t/r.

Syv overnatninger på firestjernet hotel Riginella.

Helpension på hotellet inkl. vin og vand til frokost og aftensmad.

Fri adgang til hotellets wellness-faciliteter. Udflugter ifølge program. Dansk rejseleder

IKKE Inkluderet i prisen

Forsikringer

Drikkepenge

Evt. massage & andre behandlinger

Tillæg pr. person

Værelse med balkon kr. 550

Eneværelse kr. 1.200/med balkon kr. 1.750

Flyinformation Norwegian

København-Rom 10.20-12.55

Rom-København 17.15-19.45

Vil du høre mere om turen, afholdes informationsmøde torsdag den 1. marts kl. 15 på Græstedgård, Kokkedal.

Tilmelding til

Best Travel

70209899

kk@besttravel.dk

Oplys venligt, at der er tale om en grupperejse med Ældre Sagen Fredensborg & Hørsholm.

Pris Kr. 6.295

pr. person i dobbeltværelse

Afbestillingsforsikring kr. 275

Rejseforsikring kr. 287

DAG 1 ANKOMST

Fly fra København til Rom. Efter ankomsten sætter vi os godt til rette i vores egen bus og kører en smuk tur langs Appeninerbjergene mod den syditalienske by Pozzuoli, hvorfra der er skibsforbindelse til øen Ischia.

Efter en sejltur på godt en times tid gennem Napolibugten ankommer vi til den skønne ø Ischia, hvor vi indkvarteres på vores hotel, som har en god beliggenhed i den maleriske by Lacco Ameno tæt på byens skønne strandpromenade og byens vartegn – tufstensklippen Il Fungo.

DAG 2 LACCO AMENO CASAMICCIOLA

Vi starter dagen med en byvandring i Lacco Ameno, hvor vi ser byens seværdigheder såsom byens vartegn - tufstensklippen Il Fungo - og kirken opført til ære for byens skytshelgeninde Santa Restituta.

Efterfølgende går vi langs strandpromenaden til den charmerende naboby Casamicciola.

DAG 3 ØRUNDTUR

Vi skal på en dejlig tur i bus øen rundt, hvor vi oplever øens frodige landskaber med typisk Middelhavsvegetation og maleriske små byer, som formeligt klæber sig op langs bjergskrånningerne. Vi gør ophold undervejs i et par af de hyggelige små byer, hvor der bliver mulighed for at nyde stemningen over en cappuccino eller en drink med udsigt ud over havet. I klart vejr kan vi se over mod nabøen Capri.

DAG 4 ISCHIA PONTE

Dagens tur fører os til øens største by Ischia Ponte. På spadsereturen i Ischia Ponte ser vi maleriske bygninger. Byen er især kendt for den gamle fæstning Castello Aragonese, som er opført på en lille ø forbundet med selve Ischia via en gammel stenbro. Vi hører om fæstningens spændende historie, og der bliver mulighed for et besøg på fæstningen, som i dag er museum.

DAG 5 PÅ EGEN HÅND

Dagen er helliget oplevelser på egen hånd. Ischia byder på mange muligheder

for udflugter på egen hånd - eksempelvis en skøn sejltur øen rundt eller et besøg i den smukke botaniske have La Mortella. Eller tag færgen til Napoli og oplev denne spændende syditalienske by.

DAG 6 KURBYEN FORIO

Turen går i dag til øens næststørste by Forio. Forio er en mondæn kurby med hyggelige gader og stræder. Forio er især kendt for de smukke gamle kirker, som eksempelvis dannede kulisserne i filmen Avanti - en af de mange film, der gennem tidens løb er optaget på Ischia.

DAG 7 PÅ EGEN HÅND

Nyd den sidste dag på Ischia med velvære og forkælelse, som står i højsædet på denne tur, idet hotellets wellness-faciliteter står til vores disposition.

DAG 8 FRASCATI - HJEMREJSE

Efter morgenmaden forlader vi Ischia og sejler tilbage til fastlandet. Vi sætter kursen nordover mod Rom og holder undervejs pause i den skønne by Frascati inden hjemrejsen fra Roms lufthavn til Danmark. ■

Best Travel

Rundrejser og flodkrydstogter

www.besttravel.dk
tlf. 70 20 98 99

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

Best Travel
Rejs dig rig

INDKØBSTURE set fra en brugers side

Af Kirsten Wæver

Jeg er blevet opfordret til at fortælle, hvordan jeg som bruger oplever Ældre Sagens tilbud om månedlige indkøbsture til Hørsholm.

Jeg er en langsomt gående rollatorbruger, der ganske vist bor tæt på Nivå Center, men efter diverse butikslukninger er indkøbsmulighederne her stærkt begrænsede.

Da jeg ikke mere kan tage bussen til Hørsholm, er jeg meget glad for Ældre Sagens månedlige indkøbsture. Jeg bliver hentet hjemme i lejligheden, og i Hørsholm går jeg rundt sammen med en frivillig både i Centret og i hovedgaden – f.eks. til boghandler, isenkræmmer eller urmager – med hjælp til at åbne dørene, lægge varer i rollatorkurven o.s.v., og det er en trykthed at vide, at der er et venligt menneske, der kan hjælpe mig, hvis jeg skulle få problemer.



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

18.000
læsere hver uge

(Index Gallup helår 2016)

Se også dine lokale nyheder på
www.uge-nyt.dk

Her kan du både læse avisen digitalt som e-paper og tilmelde dig vores daglige nyhedsbrev - så er du altid opdateret med nyt fra lokalområdet!

Det er en rigtig god ide, at vi slutter hos bageren inde i Hørsholm Midtpunkt, hvor vi får hvilet benene, og hvor vi får kaffe og kage og ikke mindst en snak med nogle af de øvrige – brugere såvel som frivillige – og dermed samtidig får opfyldt behovet for at mødes med andre mennesker, inden vi bliver kørt hjem igen.

Det er desuden en tilfredsstillende, at jeg ikke altid skal bede venner eller familie om at købe ind for mig. ■

Gør en forskel
Bliv
FRIVILLIG
i Ældre Sagen



Ka' du heller ikke finde dine billeder?

Af Niels Søndergaard.

Eller "hvor blev mit dokument af?", er spørgsmål, man undertiden kan stille sig selv, når man bruger sin computer. På vores IT-Cafeer hører vi også spørgsmålet med jævne mellemrum. Ældre Sagens IT support har i nogle år ikke undervist direkte i IT, mest fordi der ikke har været efterspørgsel efter det. Vi vil prøve at spørge jer, om vi måske skulle lave nogle korte forløb, hvor man i stedet for at undervise i "Microsoft Stifinder", underviste i "Find dine billeder". Kunne et sådant "kursus" have interesse? Det vil måske være to - tre personer et par gange, indtil du føler dig sikker på, at du ved, hvor du skal lede efter dine billeder.

Vi kunne også lave et kursus i "vedhæft et billede på en mail".

Vi vil meget gerne høre, om der er behov, for sådanne kurser, så kom på Nivå bibliotek (hver tirsdag kl. 14 - 17) eller Græstedgård (i Kokkedal hver onsdag kl. 9 - 12), og spørg os.

Du behøver ikke at være begrænset til

disse spørgsmål. Vi har support på stort set alt IT (selve maskinen er undtagen, da vores forsikring ikke dækker, hvis vi ødelægger din maskine)

Vores support gælder telefoner, tablets (iPAD), Windowsmaskiner, MAC maskiner, Linux (unix) maskiner, fjernsyn og

regningen fra YouSee. Ud over IT-support, så har vi det hyggeligt, og kaffen er gratis (betalt af kommunen) på Nivå Bibliotek, og du betaler kr. 5 for al den kaffe, som du kan drikke på Græstedgård. ■

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

Spar på din telefonregning

Foredrag

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

Vi afholder derfor et Temamøde, den **12. april** på **Græstedgård 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. april, og 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 Doro Mobil telefon mellem dem, der møder op.

Tilmelding: senest den 7. april
www.aeldresagen.dk/fredensborg
eller
formand@fredensborg-aeldresag.dk

Arveregler

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

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

Græstedgård

Græstedgårdsvej 1, Kokkedal
torsdag den 19. april og torsdag den 3. maj kl. 15.30 - 17.

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



Tilmelding: senest den 15. april / 29. april
www.aeldresagen.dk/fredensborg
eller
formand@fredensborg-aeldresag.dk

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 15. marts 2018 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 10. marts

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

NIVÅ · KOKKEDAL
TLF. 49 14 14 49

home



Social • Humanitære



Kreativ

Aktiviteter

Ældre Sagen Fredensborg Kommune forår 2018



Motion



Spil • Sprog • Kultur



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.

Mandag kl. 10-12

Benediktehjemmet, Fredensborg

ElseMariehjemmet, Humlebæk

Tirsdag kl. 10-12

Egelunden, Kokkedal

Onsdag kl. 10-12

Benediktehjemmet, Fredensborg

Øresundshjemmet, Humlebæk

Fredag kl. 9-12

Mergeltoften, Nivå

Ingen fast ugedag

Lystholm, Fredensborg

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

Lone Frilund

21 46 03 56

lo@email.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

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

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 utryk 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 Mergeloftoen i Nivå, der gerne vil deltage i en lokal månedlig gudstjeneste. En tirsdag i måneden holder Kirsten Johansen en kort gudstjeneste i Mergeloftoen 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?

Har du problemer med at skifte batteri eller forny slanger?

I samarbejde med Fredensborg Kommune har Ældre Sagen etableret en gruppe frivillige, der måske kan hjælpe dig, hvis du har problemer med dit høreapparat. Vore frivillige, der selv er mangeårige høreapparatbrugere, kommer gerne hjem til dig for at hjælpe med at løse praktiske problemer i forbindelse med dine høreapparater fx skift af batterier eller slanger. Vi giver os god tid til at forklare, så du fremover får fær-

re 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 alle er underlagt den gældende lovgivning.

Du kan tale med Fredensborg Kommunes forebyggelseskonsulent, visitator, hjemmeplejen eller ringe/skrive direkte til os

Kirsten Vedum

49 14 54 51

vedum@webspeed.dk

Bjarne Strandberg-Hansen

21 29 14 02

bjaka@os.dk

Arne Jappe

40 72 01 49

ajappe@image.dk

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

herrevaeriset@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

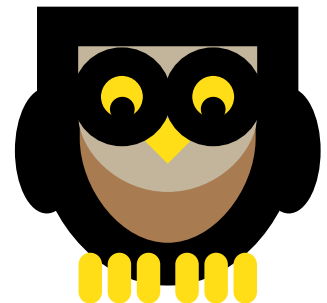
Lisette Storgaard

42 76 21 31

lisettestorgaard@gmail.com

**Fredensborg
Boghandel**

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



Kaffe-mik

Egelunden, cafeen

Egedalsvænge 3, 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

Else Mørch

61 64 90 57

elseogib.moerch@gmail.com

Fredensborg-Humlebæk

Else Mørch

61 64 90 57

elseogib.moerch@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

lisetestorgaard@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 retshjælpforsikring. Har du en sag, står det dig frit for at vælge, hvilken advokat du vil benytte.

1. tirsdag i måneden kl. 16-17

Humlebæk 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

ole_birte@hotmail.com

Britta Petersen

45 86 51 08

sopbp@privat.dk

Spisevenner

Har du lyst til at blive spiseven? Du spiser sammen med en spisevært en gang om ugen. En spisevært er en ældre medborger i eget hjem, der er visiteret til at modtage mad fra kommunen.

En gang om ugen leverer kommunen to måltider, som spiseværten deler med spisevennen.

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

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

Humlebæk Dagcenter

Ida Tesdorpfsvvej 2

Humlebæk



Niverøddyreklunik

DEN BEDSTE BEHANDLING AF DIT KÆLEDYR

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

Niverød Kongevej 5B | 2990 Nivå

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

Ulla Arnold

49 14 44 38

uearnold@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

59 20 83 73

ole_birte@hotmail.com

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, Jan Ingemann

eller **Viggo Larsen** på vågetjenesten

40 97 95 95

Vågere m/k søges


Ældre Sagen tilbyder kurser

Viggo Laursen

52 58 45 72

viglauaeldresag.viglau@gmail.com

Deres lokale værksted
NIVERØD AUTOVÆRKSTED APS
 Niverødkongevej 12, 2990 Nivå



Forsikringskader
 dæk
 batterier
 reservedele
 m.m.

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

Speciale: BMW • HONDA

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@daugaardjensen.com

Badminton

Laden

Mariehøj 204, Nivå

Mandage kl. 8.30-12

Tirsdage og lørdage kl. 8.30-10

Torsdage kl. 8-10.30

Medbring ketsjer og fjerbolde.

Der er ledige pladser.

Inge Artsøe

20 20 32 30

newhouse@outlook.com

Bordtennis Kokkedal

Bøgegården, Kokkedal

Tirsdage kl. 9-11 (Hele året)

Medbring selv bat.

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.

**NYE MEDLEMMER
ER MEGET VELKOMNE**

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

Edith Jansen

48 48 18 01

ewj@hotmail.dk

Gymnastik Nivå

Laden

Mariehøj 204, Nivå

Torsdage kl. 10.30-12

Knud Pedersen

49 14 36 57

knudbp@youseepost.dk

Fredage kl. 8.30-10

Inge Vesterby

27 14 63 34

inge.vesterby@hotmail.com

Opvarmning, smidigheds- og balanceøvelser med pilates og afspænding.

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

Styrketræning med udstræk og afspænding. Vi danser seniordans og slutter med sang og medbragt kaffe.

Birgit Frank-Nielsen

49 14 76 59

bfranknielsen@gmail.com

Gymnastik Nivå

Ungecenteret, Møllevej 9S

Onsdage kl. 10.30-12

Kropsbevidsthed, muskelstyrke, smidighed, balance. Re-dondobold medbringes.

Josée Linnemann

40 60 86 61

joseelinnemann@dadlnet.dk

Erik Daugaard Jensen

27 23 64 95

Erik@DaugaardJensen.com

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
anniea772@gmail.com

Gåture Humlebæk

Busholdepladsen v/Humlebæk Center.
Omegnen af Humlebæk. 1. torsdag i
måneden tager vi bussen kl. 10.09 til
Fredensborg og går en tur der.
Torsdage kl. 10.30-12
Inge Christiansen
25 67 89 77

Gåture Nivå

Busholdepladsen, Nivå Center, Nivå.
Hele året - uanset vejret. Turen varer
1-1½ time. Husk rejsekort. Vi tager
ind imellem offentlig transport til an-
dre steder.
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
vandafvisende tøj og sko.
Merete Pedersen
20 63 56 22
per.e.pedersen@get2net.dk

Frisbeegolf i Kokkedal

Fredtoften, Fredtoftevej
2. parkeringsplads og kør helt i bund.
Stien fører op til tee nr. 1, hvor man
mødes. I samarbejde med Karlebo
Frisbee-golf klub. Se mere på kfgk.dk
Onsdage kl. 10-12.30 hele året
Udstyr kan lånes: Ring senest ½ time
før spillestart.
Jan Bodeholt
51 41 52 02
janbolt@hotmail.dk

Varmtvandstræning

Omsorgscenter Breelteparken
Hørsholm.
Pris: 280 kr. pr måned betalt forud.
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

Varmtvandstræning

Fredage 15.30 - 16.15
Gitte S. Neiiendam
21 58 94 40
gittesaugmann@outlook.com



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



Humlebæk - CENTRET 49 19 04 18

Bridge Fredensborg

Fredensborg bibliotek,
Mødelokale C

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

Sommerbridge 2018

7. maj - 27. august.

Græstedgård

Mandag kl. 9.30-12.30

For let øvede

Jørgen Jakobsen

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. 13-16.45

Liselotte Esmann

21 42 80 01

liselotte@fritid.tele.dk

Jytte Jensen

40 10 50 09

jytte@lassehoejland.dk

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 Fredensborg

Fredensborg Bibliotek

mødelokale B

3. onsdag i måneden kl. 11.30-13

Vi mødes og debatterer en bog

Ingrid Prehn

20 10 19 40

i.o.prehn@gmail.com

Litteraturkreds Kokkedal-Nivå

Privat hjem

1. onsdag i måneden kl. 14-17

Vi mødes og debatterer en bog

May Snarberg

49 14 43 97

Litteraturkreds Kokkedal-Nivå

Privat hjem

2. onsdag i måneden kl. 14-17

Vi mødes og debatterer en bog

Henriette Bayer

40 25 86 96

bayerhenriette@gmail.com

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

NYE MEDLEMMER
ER MEGET VELKOMNE

AUTOREPARATION - Den omhyggelige reparatør



LARS LEED
Bakkegårdsvej 302 · Humlebæk

49 19 38 63

autonom aps

Alt mekanisk arbejde · Pladearbejde · Batterier
Forsikringsskader · 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

Regnbuen

Broengen 2B

Kokkedal

2. tirsdag i måneden kl. 14-16

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, Ældresagens Sangbog, Lystige viser mv. Enhver kan frit foreslå de sange der skal synges.

Birgit Frank-Nielsen

49 14 76 59

bfranknielsen@gmail.com

Slægtsforskning Kokkedal

Græstedgård

Onsdage kl. 9-12

Ring og aftal tid

Mikael Blak

49 14 58 12

mikaelblak@mail.tele.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

L'hombre Kokkedal

Græstedgård, Kokkedal

For begyndere og let øvede

onsdage kl. 13-16

Steen Vestergaard Andersen

49 14 51 03

svadk@mail.tele.dk

Slægtsforskning Kokkedal

Medborgerhuset Egedal

For begyndere

Tirsdage hver 14. dag kl. 9.30-12.30

Kurset indeholder bla. Gotisk skrift, kirkebøger, fortællinger, lægdsruller, rundvisning på Rigsarkivet bag kulisserne, osv.

Ove G. Kristensen

49 14 40 65 • 30 60 39 70

ogk@privat.dk

Studiekreds Fredensborg

Fredensborg Bibliotek kl. 16-18

Ateisme og tro.

Vi tager udgangspunkt i Nietzsche, der forkyndte Guds død - under inspiration af den store pessimist Schopenhauer. Og så går vi videre. Hvad skulle troende mennesker så stille op? Var religion nu blevet et tabu ord. Ja, det mente nogen, som fandt deres redning i, at kristendommen heldigvis ikke var nogen religion.

8. februar og 8. marts

Stig Schiermer

48 47 52 63 • 26 80 52 63

schiermer@schiermer.net

Spil • Sprog • Kultur

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. Tre på venteliste

Herzlich willkommen

Ilsemarie Dam

60 62 39 76

ilsemarieberg@gmail.com

DIN DÆK- OG FÆLGSPECIALIST:

Søren Pihl

v/Lars Pedersen

Rustbeskyttelse & Dækcenter

Bakkegårdsvej 202 B - 3050 Humlebæk - tlf. 4919 3060

Dagcenter 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/aktivitetscenter/lindehuset

Kreativ

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.

Käte Olsen

45 57 11 97

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, pinset, pensel.

Materialer **20 kr.** pr. gang.

Der er venteliste

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

Kreativt værksted **Ny aktivitet**

Græstedgård

2. torsdag i hver måned kl. 09-12

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. Helle og Susanne.

Susanne Kallmose

51 76 12 02

susannekallmose@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

Sy og strik til Røde Kors

Humblebæk Dagcenter

Ida Tesdorpsvej 2, Humlebæk.

Vi mødes den 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 strikkesæt, du vil af med samt stof til børnetøj.

Kirsten Andresen

41 42 26 25

kirsten.andresen@jubii.dk

Fredensborg Nørkleklub

Sy og strik til Røde Kors

Har du strikkegarn eller påbegyndt strikkesæt, 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



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 hardware-reparationer. 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

Kurt Jensen
28 11 72 21

Viggo Laursen
52 58 45 72

***Kendskab til iPAD / iPhone**

Kirsten Sønderkov*
26 39 17 16

Erik Ankerstjerne*
40 13 06 31

Ib Nøhr Kristensen*
28 95 52 91
Bent Brundtø*
25 47 24 56

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 Sønderkov
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



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

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

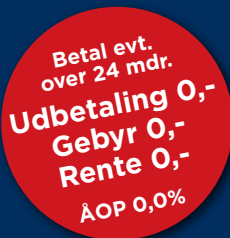
Udvidet grå stær service

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



KONGELIG HOFLEVERANDØR

THIELE

HOVEDGADEN 24 · Tlf. 45 86 27 24

ARRANGEMENTER

Forår
2018

STENDER

Nivå Center 24

Tlf. 49144118

▲▲▲ NIVÅ CENTER ▲▲▲

NIVÅ CENTER

MIDTPUNKTET I NIVÅ

INVITATION TIL SPIS SAMMEN

LØRDAG D. 28. APRIL 2018

SÆT X
I KALENDEREN

Telefontavle:

| | |
|-----------------------------|------------------|
| Apotek | Tlf. 49 14 43 52 |
| Bibliotek | Tlf. 72 56 24 00 |
| Da Vinci's Pizza | Tlf. 49 18 00 70 |
| Fakta | |
| Frk. Himmelblå | Tlf. 49 14 19 22 |
| Grønthandleren | Tlf. 49 14 26 66 |
| Matas | Tlf. 49 14 21 00 |
| 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 |
| Spillehallen Chancen | |
| 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...



Ræk ud og
spis sammen
sammen
med os

Aldre & Sagen
www.aldreogdagen.dk



SIDNEY & CO.

NIVÅ APOTEK

NIVÅ VIN & TOBAK

MØDESTEDET

STENDER

Salon Nivå

fakta

FRK. HIMMELBLÅ

Spillestedet Chancen

matas

Da Vinci's
Pizza

DEN RIGTIGE
GRØNTHANDLER

Nordea
PENGEAUTOMAT

NETTO



Københavns Lufthavn

Terminal 2

Onsdag 14. marts kl. 12 -14

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 to 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 ID med billede 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, hangaren og ikke af sikkerhedspersonalet. Ved tilmelding skal opgives navn, telefon nr. og fulde cpr.nr., som bliver sendt til Lufthavnen.

Deltagerpris: 90 kr.

Indbetales på Nordea konto 2415-0216267451 mellem 26. og 28. februar. Man skal tilmeldes en af kontaktpersonerne, inden man indbetaler pengene.

Max. 40 deltagere

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

Bindende tilmelding senest

23. februar til:

Marianne Jørgensen

49 14 75 73

marianne2980@mail.dk

Solveig Simonsen

49 14 60 08

solsim@business.tele.dk



Ambassadebesøg

Ørehøj Alle 1, 2900 Hellerup

Torsdag 22. marts kl. 11-13

Vi har fået en enestående mulighed for at besøge den Indonesiske Ambassade. Ambassaden i Danmark spiller en vigtig rolle i udvikling, kulturelle spørgsmål og kontakt til bl.a. den danske presse.

Indonesien er et spændende land, som bl.a. består af Java, Sulawesi og Bali. Der findes omkring 14.000 øer. Ca. 3.000 af dem er beboet. Java-manden er bevis for, at Indonesiens øgruppe var beboet for omkring 2 millioner år siden. Efter rundvisning får vi mulighed for at høre lidt om Indonesien og kulturen. Vi kommer bl.a. til at høre om indonesisk madkultur. Vi bliver budt på en let frokost med kaffe/te og underholdning i form af indonesisk dans og indonesisk musik spillet med traditionelle instrumenter.

Deltagerpris:

40 kr. betales kontant.

Max. 50 deltagere

Mødested: På adressen 10 min. før

Bindende tilmelding senest

8. marts til:

Hilmar Sørensen

49 19 18 60

hilmarsorensen@mail.dk

Marianne Jørgensen

49 14 75 73

marianne2980@mail.dk



Strejftog og Domkirken

Nørreport St.

Mandag 23. april kl. 11

Besøg Domkirken, hør om opførelsen af den klassiske bygning, Thorvaldsens skulpturer, Kristusfiguren og et kig i Bispegården med originale egyptiske sfinkser.

Videre til Kgs.Nytorv med Søren Kierkegaard, som boede på hjørnet af Frederiksberggade og Nytorv. På Vandkunsten lå Støvlet Katrines hus, som Christian 7. ofte besøgte. Videre op ad Magstræde, hvor man havde køer i lejlighederne. En god pose "blandede bolsjer" med indblik i middelalderbyen, Bertel Thorvaldsen og Søren Kierkegaard.

Deltagerpris: inkl. guide:

60 kr. betales kontant.

Max. 25 deltagere

Mødested: Nørreport St. ved toiletbygningen 10 min. før.

Bindende tilmelding senest

10. april til:

Solveig Simonsen

49 14 60 08

solsim@business.tele.dk

Marianne Møller

49 19 19 93

marikurt@mail.dk



Carlsberg byen



Pantomimeteatret

Carlsberg Station, Vigerslev Alle, Valby
Tirsdag 22. maj kl. 11-12.30

Carlsberg blev grundlagt i 1847 i Valby, og den sidste øl blev brygget der i december 2008. Turen begynder på pladsen over for Carlsberg Station, og undervejs fortæller vores rundviser om Carlsbergs historie og to generationer af bryggerfamilien Jacobsen. Carlsberg byen er en ny supermoderne bydel med professionshøjskolen UCC, Europaskolen, togstationen og 8 højhuse. Det første højhus Bohrs Tårn er klar til indflytning. Planen omfatter 3.200 nye boliger og i alt 20.000 indbyggere. Der fortælleres også om den nye arkitektur. Turen slutter ved Elefantporten.

Deltagerpris inkl. guide:
60 kr. betales kontant.

Max. 25 deltagere

Mødested: På adressen 10 min. før

Bindende tilmelding senest
8. maj til:

Connie Christiansen
49 14 49 37
harryc@outlook.dk

Hilmar Sørensen
49 19 18 60
hilmarsorensen@mail.dk

Tivoli
Tirsdag 12. juni kl. 10

Oplev pantomimeteatret indefra, se kælderens hvordan påfuglemaskineriet virker, skræddersalen med de mange kostumer bl.a. nogle af dronningens, og prøv dansetrin på den skrå scene. Der fortælles om pantomimetradition i Danmark, dansernes hverdag og det tekniske apparat. Rundvisningen varer en god time og er ikke egnet for gangbesværede.

Deltagerpris inkl. guide: 110 kr.
Indbetales på Nordea konto 2415-0216267451 mellem 30. maj og 1. juni.
Man skal tilmeldes en af kontaktpersonerne, inden man indbetaler pengene.
Deltagerprisen er uden entre til Tivoli, som man skal betale særskilt.

Max. 30 deltagere

Mødested: Foran Tivolis hovedindgang 10 min. før.

Bindende tilmelding senest
29. maj til:

Marianne Møller
49 19 19 93
marikurt@mail.dk

Connie Christiansen
49 14 49 37
harryc@outlook.dk

Generelle oplysninger om arrangementer

Tilmelding til alle arrangementer kan først ske fra den 30. 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 opgives begge navne. 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.

Fredag formiddage på Nivaagaards Malerisamling

Af Kirsten Vedum

Velkommen til endnu en sæson på Malerisamlingen, der byder på to filmvisninger og to omvisninger. De to prisvindende biograffilm går tæt på historiske kunstnere, hvor første film fortæller historien om det franske vennepar Émile Zola (forfatter) og Paul Cézanne (maleren) og den anden film historien om ægteparret Gerda og Einer Wegener. Museet byder desuden på to omvisninger i særudstillingerne 'Hvis fotografier kunne tale... Histo-



riske fotos af Johannes Hage, Nivaagaard og omegn" samt i "Duften af evighed. Blomstermaleren J. L. Jen-



sen". Ældresagens medlemmer er inviteret på følgende fire fredage:

**9. marts • 13. april • 4. maj
og 8. juni.**

Arrangementerne starter kl. 11.

Indgang fra kl. 10.45

Museets adresse er:

Gl. Strandvej 2, Nivå.

Deltagelse i arrangementerne er gratis, når du har et årskort til museet, eller når entreen er betalt. Entré med grupperabat til 60 kr. ved dette arrangement.

Bestilling af særprogrammet med omtale af de enkelte film og omvisninger samt tilmelding til arrangementerne, skal ske senest den **15. februar 2018** til

Kirsten Vedum
vedum@webspeed.dk.

Museet viser ydermere en række dokumentar- og fiktionsfilm om kunstnere fredage kl. 17.

Tid og sted for disse kan findes på Nivaagaard.dk ■

Slentre og oplevelsesture til...

Af Harald Borgfjord

Nivå-Kokkedal-området

Onsdag den 25. april kl. 10

Vi mødes på Nivå Station Øst og går via Smedebakken forbi Teaterhuset og videre til stien langs Nive Å, gennem skoven øst for Nivå Kirke, over engene til tennisanlægget. Nu er vi i Kokkedal, hvor vi møder det nyanlagte stisystem langs Usserød Å med systemet til at opfange de store vandmængder, som vi har fået de senere år. Vi slutter turen ved at slentre gennem Jellerødskoven til Kokkedal Station.

Undervejs er der mange muligheder for at nyde den medbragte kaffe og madpakken.

Uanset vejret gennemfører vi turen, der er på ca. 7 km.

Tilmelding er ikke nødvendig. ■

Esrum - Nødebo

Onsdag den 30. maj

Vi gentager den dejlige tur langs Esrum Sø, dog starter vi i Esrum denne gang. Vi mødes på Nivå Station kl. 8.50 og tager med toget til Helsingør kl. 9.02.

Her skifter vi til bus 390R, der kører os til Esrum, hvor slentreturen begynder. Vi følger den gamle Esrum Kanal, der er kantet med en træksti, der blev anvendt af heste, som trak pramme med træ ud til Kattegat.

Langs med Esrum Sø er der mange bænke og borde, hvor vi kan nyde vores medbragte kaffe.

Grill-frokost

Ved den store plads nær Kongens

Bøge har vi tændt op i grillen, som er overdækket. Her kan vi nyde vores medbragte pølser, bøffer, eller hvad vi har lyst til at spise og drikke. Vi har afsat 1 time til dette formål.

Kl. 13.25 skal vi være fremme ved Skovskolen i Nødebo. Herfra vil Bus 307 kører os til Hillrød St. Herfra tager vi S-toget til Birkerød St. Her skifter vi til Bus 500S, der kører os til Kokkedal St. med planlagt ankomst kl. 14.50. Kort efter er der tog til Nivå.

Turen gennemføres uanset vejret og er på ca. 8 km.

Tilmelding er ikke nødvendig. ■

Yderligere oplysninger hos

Marianne og Leif Ryom

49 14 42 10

leif.ryom@gmail.com

Harald Borgfjord

30 34 09 14

harald@borgfjord.dk

Kontaktannoncer

NYT



Jeg er en mand på 70 + og 170 cm høj. Jeg er glad for livet, rejser og oplevelser. Jeg søger en ærlig og kærlig ikke ryger kvinde, som har humor og lyst til at dele livets gode stunder med mig i et varmt og fortroligt forhold. Jeg ser frem til at høre fra dig. hayg2204@hotmail.com.

Dame først i 70-erne søger bekendtskab med rar, stabil mand i mit nærområde. Du skal være ikke ryger Bofællesskab ikke ønskeligt. Mine interesser: natur, musik, teater, kroophold, rejser m.m. Håber at høre fra dig. Henv. Tlf. 4914 2881

Announce: **Seniorbofællesskab**

Sygdom ! Hvad gør vi så ?

Ensomhed er ikke anerkendt som en sygdom, men er stadig en af de største udfordringer, vi står overfor i vor tid.

Jeg har skrevet mig op på venteliste til flere seniorbofællesskaber, men ventetiden er alt for lang. Jeg sidder i et rækkehus, men kunne være interesseret i sælge det og bygge et nyt og større sammen med en gruppe ligesindede. Er det dig? Hvis du også drømmer om at bo i et seniorbofællesskab – så kontakt mig med dine ønsker, om den måde du gerne vil bo for at være tilfreds.

Vi har mulighed for at slå os sammen og bygge et bofællesskab selv. Jeg har god

kontakt til forvaltningen i Fredensborg kommune samt et godt tilbud på opførelsen af et hus, som kan danne rammen om et bofællesskab. Hvis vi kan samle en gruppe af ligesindede, der alle ønsker at leve sammen, så kan vi nemlig bygge det selv! Det vil sige oprettelse af vores egen andelsboligforening. Via kontakt til kommunen ved jeg, at der kan findes egnede grunde inden for vores kommune. Det vil sige: en grundlæggende basis er tilstede.

Skriv nu, hvilke ønsker I har og eventuelle forslag til løsninger.

Når vi har set om interessen er tilstede, må vi derudfra se, om det er muligt at støtte ønskerne, og hvem der kunne blive "tovholder" for projektet sammen med mig. Med venlig hilsen.

Christian Langhorn
27 43 85 40
langhorn@teliamail.dk

ure • guld • sølv

Regelund

HUMLEBÆK CENTRET 13 • 3050 HUMLEBÆK

49 19 06 14

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

Vil du med til **Århus** eller **Rügen**

Så reserver dagene allerede i dag. Så er du sikker på at komme med på en eller to dejlige busture til maj og juni 2018 sammen med andre medlemmer af Ældre Sagen i Fredensborg.

Vi rejser med Torben og Lindy fra Spar Tours **tre dage** til **Århus** og **fire dage** til **Rügen**.



Vi kører til **Århus tre dage** den **24. - 26. april 2018**.

Vi bor to nætter på et firestjernet hotel i Odder med halvpension, besøger ARoS Kunstmuseum, Den Gamle By og Moesgaard Museum. Der er rundvisninger med i prisen, så får man dobbelt så meget ud af besøget. Turen koster **kr. 2.675** i et delt dobbeltværelse med entre, rundvisninger og let frokost på Kryb i Ly Kro og Den Gamle By. ■

Vi kører til **Rügen fire dage** den **27. - 30. maj 2018**.

Vi bor tre nætter på et firestjernet hotel i Stralsund med halvpension. Hotellet, der har sauna og fitness, ligger tæt ved den gamle bydel.

Turen koster **kr. 3.900** pr. person for to personer i delt dobbeltværelse med guidede ture rundt på øen og to frokosten. Der er allerede så stor rift om hoteller og guider i foråret 2018, at vi ikke med sikkerhed ved, hvor mange pladser vi får.

Det skal ikke afholde dig fra at tilmelde dig, for tilmeldingen er foreløbig. Når alt er klart, kontakter vi dig for en endelig reservation.

Der er som altid opsamlingssteder i kommunen. Hvis der skulle ske noget uforudset, er der udover Lindy og Torben en turhjælper med fra Ældre Sagen. Det giver ekstra sikkerhed.

Får du Nyhedsbrevet?

Hvis du vil være sikker på at få nyheder mellem vores to lokalblade, der udkommer i juli og januar så tilmeld dig Nyhedsbrevet på www.fredensborg-aeldresag.dk ■

Vil du med på en eller to ture, så ring til **Hans Erik** fra Ældre Sagen **35 81 70 13** eller Spar Tours **24 40 48 08**

Læs mere på:
ARoS Aarhus Kunstmuseum
www.aros.dk
Den Gamle By
www.dengambleby.dk
Moesgaard Museum
www.moesgaardmuseum.dk



Vi samarbejder med
Eldre Sagen

Få forsikring for alle pengene

... og overskuddet tilbage!



GF er ejet af kunderne. Vi skal ikke tjene penge til aktionærer, og derfor er det i stedet dig, der får glæde af overskuddet. Princippet er, jo færre skader, jo større overskud. Er der overskud, så bliver din del af overskuddet trukket fra i den pris, du skal betale for det kommende års forsikring.

Ring og få et uforpligtende tilbud, eller kig forbi.

GF Storkøbenhavn · Herlev Hovedgade 6 · 2730 Herlev · Tlf. 38 770 770 · www.gf-kbh.dk



Det gode selskab

KALMAR

10. til 14. september 2018



Dag 1.

Vi kører over Øresundsbroen. Første stop i Sverige er ved Skånegården, hvor der serveres kaffe og der er mulighed for toiletbesøg. Videre til Kristianstad med en kort byvandring og besøg i Trefoldighedskirken (byen og kirken bygget af Christian d. 4).

Frokost i Kristianstad

Vi fortsætter, og næste stop bliver i Brömsebro – den gamle grænse mellem Sverige og Danmark, hvor der står en mindesten til minde om Brömsebrofreden 1645.

Ankomst Kalmar – tjek ind og middag.

Dag 2.

Vi starter med at besøge Kalmar Slot, hvor Kalmarunionen blev stadfæstet. (Guidet tur på slottet).

Vi kører derefter via Ölandsbroen til den sydlige del af øen, hvor vi spiser frokost ved fyrtårnet Långe Jan. Herefter kan man vælge, om man vil gå alle trapperne op og se udsigten derfra. Der findes endvidere et naturcenter samt fuglestationen Ottenby. På tilbagevejen kører vi langs med det Store Alvar (UNESCO Verdensarv) evt. med stop til kort gåtur.

Overnatning Kalmar Stadshotel.

Dag 3.

Vi starter dagen med en byvandring i Kalmar gamle bydel og besøger bl.a. Domkirken.

Så kører vi atter over til Öland og denne gang til den nordlige del af øen, hvor vi starter med et besøg i Borgholms slotsruin. Herfra er der kun få minutter til Sollidens Slottspark, som er den svenske kongefamilies sommersted. Vi spiser frokost i caféen inden vi nyder parken på egen hånd.

Videre til fotostop ved de karakteristiske vejr møller i Lerkaka og slutter dagen af med et besøg i Gråborg (ruiner af en jernalderborg).

Overnatning Kalmar Stadshotel.

Dag 4.

Vi starter dagen med at køre til Mickejohans Konstglas (glasværk med butik) i Örsjö, Smålands Glasrige, hvor vi både kan se glaspusteriet og butikken. Vi fortsætter til Växjö og besøger her Glasmuseet og Utvandrarernas Hus, hvor vi følger udvandrernes vej til det forjættede land, (Vilhelm Moberg, som skrev serien om udvandrerne kom fra Småland). Frokost kan indtages i museumsområdet. Inden vi forlader Växjö besøger vi Linnéträdgården, som viser prisbelønnet havekunst med udgangspunkt i botanikeren Linné, som ligeledes kommer fra Småland. Overnatning Kalmar Stadshotel.

Dag 5.

Hjemrejsedag og vi laver første stop ved et noget skævt besøgssted: bilkirkegården i Kyrkö Mosse, hvor naturen langsomt spiser sig ind på bilvragene, de ældste fra 1940'erne.

Vi fortsætter til Svarta bergen / Hägghults Stenbrud med de smukke sorte diabassten. Her spiser vi også frokost. Sidste stop bliver i Helsingborg, hvor vi ser over til Danmark fra Kärnan, inden vi går (10 minutters gang) ned til Ebbas Fik, indrettet i 1950'er-stil og får den sidste "fika", inden vi forlader Sverige via Helsingborg-Helsingør overfarten.

Pris kr. 5.150 i delt dobbeltværelse. Eneværelsestillæg **kr. 800**

Inkl. i prisen:

Kørsel T/R i firestjernet bus
Fire overnatninger med ½ pension
Femstjernet let frokost
Alle entreer og guider
Bro og færge
Moms og afgifter
Dansk guide på hele turen.

Hotel:

Vi bor på det utrolig flotte hotel Kalmar Stadshotel, som ligger i centrum ved torvet.

Sort Sol

7.-10. august 2018

Tag med på en fire dages tur til Ribe og De Frisiske Øer med Sort Sol arrangement, Amrum og Halige Hooge, Friedrichstadt og Ribe



1 Dag:

Efter div. opsamlinger kører vi til Ribe. Her får vi en guidet rundvisning i Domkirken.

Efter rundvisningen spiser vi frokost på Restaurant Backhaus.

Og så er der tid til at se nærmere på den smukke gamle by på egen hånd.

Sidst på eftermiddagen indloger vi os på vores trestjernede hotel Landhaus Smaga i Süderlügum

Her skal vi bo og spise aftensmad alle dagene.

2 Dag:

Udflugt i Nordfriesland til den smukke by Friedrichstadt, også kaldet "Lille Amsterdam". Byen har et umiskendeligt hollandsk præg med flotte gavlhuse og snoede kanaler.

Vi tager en guidet kanalrundfart på de hyggelige kanaler og senere en guidet rundtur i byen.

Frokost på en restaurant ved kanalen, og så kører vi tilbage til hotellet for at forberede os på et forhåbentlig flot skue med Sort Sol.

Vi bliver hentet af vores naturguide ved 19 tiden.

3 Dag:

Så skal vi til De Frisiske Øer, Amrum og Hallig Hooge.

Vi sejler på en time fra Dagebüll Havn til Amrum, hvor vi står på et lille tog og får en guided tur rundt på øen. Frokost på Amrum.

Efter frokosten sejler vi til Hallige Hooge, hvor en hestevogn står parat til at køre os en tur rundt på øen. Her får vi en kop kaffe med kage.

4. Dag:

Vi kører til Flensburg, hvor vi får et par timer på egen hånd. Frokost er ikke inkluderet.

På vejen hjem bliver der tid til at handle hos Fleggaard, inden turen fortsætter mod Fredensborg.

Forventet hjemkomst mellem kl. 18 og kl. 19.

Pris: pr. person

Kr. 3.100 i delt dobbeltværelse

Tillæg for eneværelse kr. 300.

inkluderet i prisen:

Bustransport, Storebæltsbro, ophold på attraktivt trestjernede hotel med ½ pension.

Guidet rundfart og frokost i Ribe Kanalrundfart og by rundvisning med dansk-talende guide og frokost i Friedrichstadt. Sort Sol arrangement med naturguide.

Sejltur til De Frisiske Øer med frokost og kaffe.

Ikke inkluderet i prisen

Hvad der ikke er nævnt under inkluderet.

Hotel: Trestjernede hotel Landhaus Smaga i Süderlügum.

Hyggeligt familiedrevet hotel beliggende lige syd for grænsen.

Husk Passet. Ellers kommer I ikke ud af Danmark.

Bestil rejsen nu, eller få mere at vide

SPAR TOURS

TLF. 24 404 808

info@spartours.dk

HANS ERIK

21 23 07 31

shewinther@gmail.com

Teknisk arrangør Lauritzen Rejser med reg. Nr. 2553.

Ældre Sagen arrangerer i samarbejde med Spar Tours



Juletur til Rostock 2018

Tag væk fra julens stress og jag og oplev Rostocks hyggelige atmosfære.

Bo på det firestjernede Steigenberger Hotel Sonne. Førsteklasses hotel der ligger i centrum af Rostock, lige ved gågaden og Neuer Markt.

Vi kører fra Fredensborg **søndag den 2. december kl. 7**, og efter diverse opsamlinger, går turen mod færgen og Gedser.

Vel **ankommet til Rostock kl. 13**, indloger vi os på hotellet. Der bliver tid på egen hånd indtil aftensmaden på hotellet kl. 19.

Tirsdag er det igen tid til at køre mod Danmark, men på hjemturen kører vi via Puttgarden og Fleggaard, så der kan julehandles.

Pris kr. 1.850 i delt dobbeltværelse. Enkeltværelsestillæg kr. 500.

Tilmelding og betaling af depositum senest 1. maj 2018

For henvendelse vedr. information eller bestilling af rejse:

SPAR TOURS
24 40 48 08
info@spartours.dk

Hans Erik Winther
21 23 07 31
shewinther@gmail.com

Inkl. i prisen:

Kørsel T/R i firestjernet bus, to overnatninger på firestjernet hotel i centrum af Rostock med morgenmad, aftensmad på ankomstdagen på hotellet, rejsegarantifond.



HOLD JERES FEST SAMMEN MED OS



F



Vi byder på et kvalitetskøkken baseret på gode råvarer og en ærlighed i maden. Kontakt os så hjælper vi gerne med planlægning af en god fest.

Vi tilbyder også overnatning.

VI TILBYDER

- Guldbrillupsfest
- Mærkedage
- Fødselsdage
- Receptioner
- Mad ud af huset

F

FREDENSBORGHUSENE
FEST & SELSKABER

70 20 98 60

HVAD ER...

Af Henrik Nielsen



Ældre- og Sundhedspolitisk Udvalg?

Dette udvalg, i daglige tale kaldet ÆSU, er nedsat af Ældre Sagens bestyrelse. Udvalget består normalt af tre til fire personer (Ingrid Prehn, Jørgen Simonsen, Michael Huusom og Henrik Nielsen). Udvalgets primære opgave er at orientere kommunens udførende instanser om vores frivillige arbejde. ÆSU holder møder med kommunens Ældrechef, Hans Bækvang, fem til seks gange årligt. På disse møder orienterer vi hinanden om, hvad der rører sig inden for ældreområdet. På møderne kan vi også tage generelle spørgsmål/problemer op, eksempelvis kvaliteten af de ydelser, der tilbydes de ældre. Det kan være hjemmehjælp, mad og personlig hygiejne. Det kan ske, at vi tager enkeltsager op på møderne med ældrechefen, men det sker ikke ret tit, og det vil typisk kun ske, hvor en sag er gået i håknode. Det er vigtigt, at Ældre Sagen er godt orienteret om, hvad der foregår rundt omkring på kommunens institutioner, hvorfor vi holder møder med lederne på pleje- og aktivitetscentrene, hjemmehjælpen, forebyggelseskoordinatorerne med flere. Det er jo disse af-

delinger, der har den direkte kontakt med de ældre. Det er typisk på disse møder, at der kommer aftaler i stand omkring nye indsatsområder for vore frivillige. Ældre Sagen i Fredensborg har ca. 370 frivillige, hvoraf ca. 170 er frivillige inden for det ældre- og sund-

hedspolitiske område. Opgaverne spænder vidt, og her kan i flæng nævnes besøgsvenner, demensaflastere, bisiddere, telefonkæder, følgesvende, spisevenner mv. Desuden arrangerer vi forskellige sociale sammenkomster, søndagscafeer, indkøbsture etc. ■

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

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

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



Sikker på e[⚡]cykel

Så mød op hos Ældre Sagen i Fredensborg, torsdag den 17. maj kl. 15-17. Her fortæller H. F. Christiansen og GF Fonden om, hvad du skal være særlig opmærksom på, når du køber en elcykel - og ikke mindst din sikkerhed, når du bruger den. Ved arrangementet har du også mulighed for at prøve den elcykel, som Raleigh har udviklet i samarbejde med Ældre Sagen. Så kan

du bedre afgøre, om en elcykel er noget for dig.

I forbindelse med arrangementet vil GF Forsikring kort fortælle om samarbejdet med Ældre Sagen og de særlige fordele for Ældre Sagens medlemmer.

Arrangementet er **gratis**, og alle er velkomne. Vi serverer kaffe og te.

Tid:

Torsdag den 17. maj 2018

kl. 15-17. Sted: Græstedgård, Græstedgårdsvej 1A, 2980 Kokkedal.

Tilmelding:




Senest den 11. maj på

26 18 17 16 eller på

www.aeldresagen.dk/fredensborg

formand@fredensborg-aeldresag.dk

BESTYRELSEN

|  | Formand Erling Vraa 26 18 17 16 erlingvraa@hotmail.com formand@fredensborg-aeldresag.dk | Redaktør af lokalbladet |
|---|--|---|
|  | Næstformand Michael Huusom 24 26 47 24 michael@huusom.dk naestformand@fredensborg-aeldresag.dk | Varmtvandstrøning Kontakt til Seniorrådet Ældre- og Sundhedspolitisk udvalg |
|  | Sekretær Flemming Thomsen 20 45 06 52 flemmingt@pc.dk 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 |
|  | Annie Albrecht 71 72 49 26 annie@fredensborg-aeldresag.dk | Kultur, sprog og spil |
|  | Astrid Lyngsø 22 79 12 71 astrid@fredensborg-aeldresag.dk | Kreativitet |
| SUPPLEANTER | | |
|  | Hans Erik Winther 35 81 70 13 • 21 23 07 31 hans-erik@fredensborg-aeldresag.dk | Rejser Kontakt til Frivilligcenter Fredensborg |
|  | Erik Daugaard Jensen 27 23 64 95 Erik@DaugaardJensen.com | 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 Forebyggelsesrådet |
|  | Leif Lau 20 83 20 27 leif@fredensborg-aeldresag.dk detsker@fredensborg-aeldresag.dk | Lokalredaktør af Det Sker |

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

DChumblebæk@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

*Foredragsrække
- 5 tirsdage*

**Moderne kunst – før og nu
med cand.mag. Peter Kær**

Hvor er kunsten henne? Bliv bedre til at se og forstå moderne kunst med disse spændende foredrag.

Nivaagaards Malerisamling

Start 06/03 19.30-21.30 / Pris 675,- / Holdnr. b14030

Se flere kunsthold på LOFkurser.dk

FRISTENDE FORÅR 2018

Seniordans med les Lanciers

Kom alene eller tag en veninde,
ven eller ægtefælle med.

Hejrevangen i Humlebæk
Onsdage 10.30-12.45
Start når du vil / Holdnr. b16701

Lær et nyt sprog eller opfrisk et gammelt

Vi har mange forskellige kurser, fx græsk,
italiensk og spansk og dette engelskhold.

Fredensborg Bibliotek
Tirsdag 16.00-17.50 - start 16/01
26 lekt. Pris 1.175,- / Holdnr. b14509

Yoga – for krop og sjæl

Lotte underviser i yoga
tirsdag-fredag i Humlebæk,
Fredensborg og
Helsingør.

Pris 1.095,- pr. sæson

Se mange flere hold på LOFkurser.dk

Stengade 57
3000 Helsingør
Tlf. 49 26 02 88

info@LOFkurser.dk
LOFkurser.dk
facebook.com/LOFkurser

LOF