



Ældre Sagen

ØLSTYKKE

Informationer fra lokalbestyrelsen i Ølstykke

Nr. 61 ✿ 35. årgang. Efterår 2023

Velkommen til Ældre Sagens medlemsblad

Indhold

Nr. 61/2023

Kontortid	Side 4	Cykling	Side 26
Bestille billetter	Side 4	Kursus i Faldteknik	Side 26
Facebook	Side 4	Aktivitetsoversigt	Side 28
Nyt fra formanden	Side 6	Stole motion	Side 30
Søndagsmødested	Side 7	Bridge	Side 30
Pas på! Ny IT-svindel	Side 8	Bordtennis	Side 30
Hjælp at hente	Side 9	Whist	Side 30
Bliv skoleven	Side 11	Blandede bolsjer, nyt tiltag!	Side 31
Hvorfor	Side 11	Jomfruburet	Side 31
Førstehjælpskursus	Side 11	Pigekammeret	Side 31
Spis sammen på kroen	Side 13	Dameværelset	Side 31
Besøgstjenesten	Side 14	Fruentimmerne	Side 32
Bisidder	Side 14	Nymferne	Side 32
Karen Blixens Museum	Side 16	Morgenfruerne	Side 32
Efterårsfest 2023	Side 17	Herreværelset	Side 32
Nytårskur 2024	Side 17	Karlekammeret	Side 32
Årsmødet 2024	Side 17	Bjørnebanden	Side 32
Det nationale demenssymbol	Side 18	Tilflytterne	Side 32
Sporvejsmuseet /Gyrstinge kro	Side 19	Bowling	Side 33
Lise Nørgaards Roskilde!	Side 20	Maleklub	Side 33
"Modstandskampens kvinder"	Side 20	Åbent værksted	Side 33
It-hjælp	Side 21	Stræk og bøj	Side 34
Slægtsforskningscafe	Side 21	Sang	Side 34
Engelsk hold 1, brush-up	Side 22	Stik og hygge	Side 34
Engelsk hold 2, let øvede	Side 22	IT-café	Side 35
Engelsk hold 3, øvede	Side 22	Jazz og Dans	Side 35
Engelsk hold 4, øvede	Side 22	Gymnastik	Side 35
Krolf	Side 23	Litteraturkredse	Side 37
Traveture kort 4 - 6 km.	Side 23	Fitness i sundhedscentret	Side 37
Traveture lang 8 - 10 km.	Side 23	Nyhavns hemmelighed	Side 39

Lokalbestyrelsen for Ældre Sagen i Ølstykke



Formand

Susanne Kongsaa

Søhøj Park 8, st. lejlighed 2. Tlf. 5135 0289.

Mail: FM.Oelstykke.237@aeldresagen.dk



Kasserer

Jens Andersen

Søhøj Park 8, 2. lejlighed 7. Tlf. 2149 0692

Mail: KS.Oelstykke.237@aeldresagen.dk



Næstformand

Erik Jørgensen

Violvej 3. Tlf. 4017 7066

Mail: erikjoerg@gmail.com

Arrangementer / Rejser It ansvarlig.



**Bestyrelses-
medlem**

Marie Louise Juul Borgen

Storkevej 4. Tlf. 2896 6071.

Mail: sek.aeldresagen237@gmail.com

Generationsaktiviteter.



**Bestyrelses-
medlem**

Benny Bauner

Bjarkesvej 14. Tlf. 3049 4908.

Mail: mo.aeldresagen237@gmail.com

Motionsansvarlig.



**Bestyrelses-
medlem**

John R. Jordan

Midgårdsvej 1. Tlf. 2259 4978.

Mail: aesagen.jrj@gmail.com

Bladredaktør / Sekretær



**Bestyrelses-
medlem**

Marianne K. Nielsen

Stationsvej 47 1. Tlf. 2940 0776

Mail: 483MAN@aeldresagen-post.dk

Demens / Bisidder / Besøgsvener.



**Bestyrelses-
medlem**

Eva Baden

Violinvej 9. Tlf. 2027 0010 .

Mail: 635evb@aeldresagen-post.dk

Webmaster / Facebook / Booking / Det Sker.

Lokalbestyrelsen for Ældre Sagen i Ølstykke



Bestyrelsesmedlem

Birgit Bjørnbak

Alfred Hansens Plads 4. Tlf. 2096 9459.

Mail: birgit.bjornbak@gmail.com

Arrangementer / rejser / spiseven.

Kontortid:

Kontoret på Græstedgård, lokale 4, er åbent den 10/08, 07/09, 05/10, 02/11, 14/12/2023 fra

kl. 12:30 til kl. 13:30.

Det er muligt at ringe til kontoret i åbningstiden på telefon **5134 3650**.

Har du besvær med at bestille billetter?

IT afdelingen tilbyder, at du kan komme og lære at bestille og betale for billetter til arrangementerne.

Der er åbent fra **kl. 10:00 - 11:30 tirsdage og torsdage**, dog ikke på helligdage. Ingen tilmelding, blot mød op i lokale 5.

Husk at!

Ældre Sagen Ølstykke er kommet på Facebook. Følg os her:

<https://www.facebook.com/aeldresagenoelstykke>



Udgiver: Ældre Sagen i Ølstykke

Redaktør: John R. Jordan,

Telefon: 2259 4978

Mail: aesagen.jrj@gmail.com

Tryk: CJGRAFIK APS, Køge.

Næste blad:

Deadline: 1. november.

Husk!

Når du på kontoret eller i IT afdelingen vil købe en plads til et arrangement, så har du brug for **medlemsnummer** og **fødselsdato** på alle de personer du vil købe plads til. Betalingen skal ske ved hjælp af Dankort. Har du i andre sammenhæng behov for at betale penge til afdelingen, kan følgende konto nr. benyttes: Reg. nr. 1345 konto nr. 3497 378 523.

Hjemmeside:

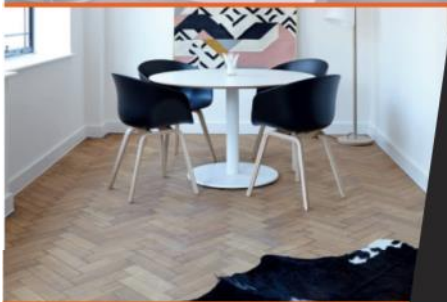
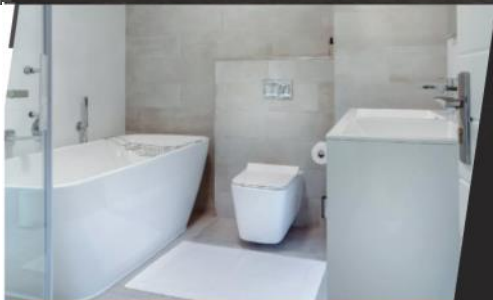
<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>

Kompetencerne er mange og vores faglige stolthed stor!

KASA Gruppen A/S
blev stiftet i 2006 og
beskæftiger i dag over
50 medarbejdere.

**Spar
momsen**
på din næste
håndværksopgave!

Tilbuddet er gældende
på de første 5.000 kr.
til og med 31.12.2023.



Vi er en gruppe af fagfolk med faglærte og dygtige kompetencer indenfor EL, Tømrer, Murer og Maler. Der bygges på gode og stolte danske håndværks-traditioner, med fokus på kvalitet og byggeproces.

Vi har med andre ord Elektrikeren med speciale indenfor belysning, Tømreren der kan tilpasse den nye bordplade til de skæve vinkler i eksisterende køkken, Mureren der kan restaurere murværk fra 1800 tallet, Maleren der ved at forarbejdet er vigtigt.

KASA Gruppen A/S udfører små opgaver i enkelt fagentreprise eller større opgaver udført i Hoved- eller Totalentreprise.

Ingen opgaver er for små!

KASA Gruppen A/S er din sikkerhed for en god byggeproces.

KASA
gruppen

KASA Gruppen A/S // Støberivej 14 // 3660 Stenløse
Tlf. 70 208 268 // www.kasa.dk

Nyt fra formanden!

I år holdt vi årsmøde den 15. marts 2023 i salen på Græstedgård, og salen var fyldt. Det var dejligt at se, at 120 medlemmer ville bruge en aften på at høre om, hvad der sker i afdelingen og få en snak med andre medlemmer. Referatet er lagt på hjemmesiden.

I bestyrelsen vil vi gerne gøre rigtig meget for medlemmerne men det er ikke altid vi har haft arbejdskraft til det hele. Derfor har vi i år udvidet antallet af bestyrelsesmedlemmer til 9 personer + 1 suppleant. Vi havde fået kandidater til alle poster.

Vi fik valgt 2 nye bestyrelsesmedlemmer Eva Baden og Marianne Koch Nielsen, som vi byder velkommen og glæder os til at arbejde sammen med i bestyrelsen. De kommer begge til at arbejde på det social-humanitære område og derudover er Eva også nye webmaster.

Vi siger farvel og tak for en stor indsats til Mogens Kristensen, der har været webmaster uden for bestyrelsen.

I forbindelse med det 1. bestyrelsesmøde efter konstitutionen meddelte Inge Hjort Nielsen, at hun forlod bestyrelsen og det betyder, at vores suppleant Birgit Bjørnbak er trådt ind i bestyrelsen og vi har ikke længere en suppleant. Inge Hjort Nielsen fortsætter som frivillig.

Boel Kristensen har som frivillig stået til rådighed for bestyrelsen som kontorhjælp og især i forbindelse med bookingsystemet. Boel har ønsket at stoppe, og vi siger tak for en meget stor indsats.



Søndagsmødestedet

Kom og vær med, medbring dit gode humør.

Vi spiller spil, har samtaler, om aktuelle ting og hygger os, og nye venskaber opstår.

Tid

Søndage fra kl. 14-17

Sted

**Græstedgård, Lokale 7, kælderen i stuehuset,
eller i haven ved godt vejr.**

Der er ikke krav om andet, end at være med til at det bliver hyggeligt.
Medbring selv kaffe the eller hvad du har lyst til at nyde.



HØJMOSES

MULTISERVICE.DK



Trustpilot 4,4 ★★★★★



RING I DAG
21770999

Udskiftning af
TOILET FAST TILBUD
3995 kr. inkl. moms
og montering.
Ring for vilkår

Timepris 390kr+moms
Gratis kørsel Egedal kommune,
Jyllinge, Frederikssund og
Slangerup

Tilbyder opsætning af lamper,
billeder, hylder og lignende.
Samling af møbler. Udskiftning af
vandhaner, toiletter,
have arbejde og meget mere.

DIN LOKALE HANDYMAND

21770999 kontakt@hojmosesmultiservice.dk Ølstykke CVR 42696226

Lidt af det alvorlige!!

Pas på! Ny og avanceret svindel af ældre og enlige!

Flere og flere oplever at blive ringet op af svindlere, der udgiver sig for at være fra banken, og politiet. Mange ender med selv overføre deres penge direkte til svindleren. Selvom svindlerne er blevet topprofessionelle, er de ofte lette at spotte, lyder det fra en netbank ekspert.

Kunder bliver svindlet over telefonen

”Jeg ringer, fordi din konto er ved at blive hacket.”

Sådan begynder mange af de fupopkald fra svindlere, der udgiver sig for at være fra politiet, der efterfølgende viderestiller til banken. Hvis man, under vejs kikker på telefonen for at kontrollere telefonnumrene, ser alle ud til at være rigtige idet svindlere benytter en app på deres telefon til at vise ”det rigtige” nummer.

Hver måned bliver mange udsat for svindel over telefonen, og flere af dem ender med selv at overføre store summer direkte til svindleren. Nogle har mistet helt op til 700.000 kr.

”Det nye er, at kunderne selv overfører deres penge og selv godkender med NemID. Man kan overføre helt op til 500.000 kr. i netbanken som en straksoverførsel - og det har svindlerne lært at udnytte,” forklarer en ekspert.

Falske historier om hackerangreb

Banken vil aldrig bede en kunde om

at overføre penge for at stoppe et hackerangreb.

Hvis en kunde er ved at tabe penge, så handler banken uden at involvere kunden. Banken kontakter først kunden bagefter, når hackerangrebet er afværget.

Mange svindlere bruger dækhistorier om, at kundens netbank er under angreb af hackere – og at de kan sikre kundens penge helt uden adgang til personlige oplysninger.

Hackerne udgiver sig fx for at være fra bankens sikkerhedsafdeling eller fra Politiet og taler med deres ofre i timevis for at ”redde” deres penge, i enkelte tilfælde har de holdt forbindelse ved lige i op til flere døgn. Og de beder hverken om pinkoder, NemID eller MitID, da de får kunderne til selv til at godkende overførslen.

Professionel svindel på velformuleret dansk

Flere og flere falder for svindelen, fordi dem, der står bag, er blevet vanvittigt dygtige. Svindel er let at gennemskue, når der ringes fra udenlandske numre og personen taler gebrokkent engelsk. Men sådan er det ikke længere, i dag taler de fleste svindlere flydende dansk, er velformulerede og har oplysninger, som får dem til at virke troværdige. De ved, hvilken bank du er kunde i og kender måske endda navnet på din bankråd-

Lidt af det alvorlige!!

giver.

Ældre og enlige borgere er mest udsatte

Det er ikke tilfældigt, at svindlerne går efter ældre og enlige borgere. De er autoritetstro og kan have svært ved det digitale. Derfor har børn og børnebørn et særligt ansvar, tal med dine ældre om svindel. Fortæl dem, at uanset hvor troværdig en person virker, skal de aldrig oplyse deres personlige oplysninger eller overføre penge til dem. Økonomi er så privat, som det kan blive, og vi skal aldrig dele noget om det til andre.

Sidst men ikke mindst skal både unge og ældre huske at bruge deres sunde fornuft.

”Læg på, hvis du har en mistanke om, at du har en svindler i røret.”

Gode råd til at undgå telefonsvindel

Overfør aldrig penge til en person, man ikke kender

Man skal aldrig overføre penge til nogen, der kontakter en over telefonen. Især ikke hvis man bliver presset og får at vide, at man skal handle med det samme.

Se på klokken – er det efter bankens lukketid?

Banken lukker kl. 16, så hvis man bliver ringet op efter bankens lukketid, er det højst sandsynligt en svindler, man har i røret. Vær dog være opmærksom på at man kan blive rin-

get op af en svindler på alle tider af døgnet.

Er man i tvivl, om man har en svindler i røret? Så er det vigtigt at afslutte opkaldet med det samme og ringe til ens rådgiver og spørge, om banken har en sag der vedrører ens konto.

FORBRUGERRÅDET



Hjælp at hente!

Mit digitale selvforsvar er en gratis app, der hjælper dig med at være sikker online. Appen holder dig opdateret på de nyeste digitale trusler.

Føler du dig utryk i forhold til at beskytte dit privatliv på nettet, og mangler du konkret viden til at undgå it-kriminalitet? Appen Mit digitale Selvforsvar hjælper dig til en tryggere digital hverdag.

Den er nem at bruge, og giver dig råd og vejledning til uheldige situationer, du kan komme ud for, når du er online. Med Mit digitale selvforsvar appen er du opdateret om fup-mails i omløb, falske konkurrencer, registrerede vira-trusler og andet skadelig software.

Er skaden sket, guider appen med konkrete tips til at løse problemet. Du kan også finde gode råd, hvis du opdager mystisk aktivitet i din netbank, eller hvis varerne, du købte på nettet, aldrig dukker op.

Hent Mit digitale selvforsvar i App store eller Google Play



VI HJÆLPER DIG GODT PÅ PLADS I BOLIGLIVET

Vil du gerne sælge dit hjem, men virker det lidt uoverskueligt? Få overblikket hos os. Vi ved, hvad der skal til, for at du føler dig tryk gennem salgsprocessen.

Kontakt home Stenløse - Ølstykke på
tlf. **70 10 10 14** eller stenloese@home.dk.

Vi hjælper dig med hele bolighandlen
– kom trygt videre og godt hjem.

*Få en gratis
salgsvurdering*



STENLØSE - ØLSTYKKE

v/ Fystro og Pedersen
Egedal Centret 11
3660 Stenløse
stenloese@home.dk
Tlf. **70 10 10 14**

Ejendomsmæglerkæde for Danske Bank koncernen

home
Kom godt hjem

Bliv frivillig i Ældre Sagen!

Bliv frivillig skoleven!

Er du frisk på at bruge nogle herlige timer om ugen med livlige skolebørn.

Alt for mange børn mangler en hjælpende hånd, en god historie eller snak, samt kontakt til den ældre generation.

Du får meget igen. Du vil gøre en forskel.

Vil du høre mere:

Kontakt Marie Louise Borgen 2896 6071

Mail: sek.aeldresagen237@gmail.com



Hvorfor skal der betales deltagergebyr til nogle aktiviteter og ikke til andre. I aktiviteter med forbrug af materialer eller med behov for hjælpemidler, vil der efter aftale med aktivitetslederen blive opkrævet et deltagergebyr til dækning for indkøb samt øvrige udgifter.

Ved opstart af ny sæson betales deltagergebyret samtidig med tilmelding via Bookingsystemet.

Kassereren.

Information om kommende kursus med Reddernes Førstehjælp

Reddernes Førstehjælp er en virksomhed med speciale i førstehjælp – men er ikke ligesom mange andre førstehjælpsudbydere. Bag Reddernes Førstehjælp står nemlig ejerne Anders og Amanda samt flere erfarne instruktører, der alle har erfaring som ambulancereddere og er tilknyttet det danske ambulancevæsen. Alle vores instruktører brænder for førstehjælp og ved, hvor vigtigt det er at yde den korrekte indsats, når det virkelig gælder.

Kurset i førstehjælp til hjertestop har en høj deltageraktivitet og minimal tavleundervisning, da den praktiske undervisning klæder dig bedst på til at kunne yde førstehjælp ved hjertestop. Efter endt kursus kan du føle dig bedre forberedt, hvis du skulle opleve et hjertestop på nært hold og derved kunne træde til og behandle korrekt.

I kurset gennemgår vi bl.a.:

- Førstehjælpens hovedpunkter
- ABC gennemgang
- Stabilit/aflåst sideleje
- Fjernelse af fremmedlegeme i luftvejene (voksne)
- Overlevelseskæden
- Erkendelse og behandling af hjertestop
- Brug af hjertestarter
- Praktiske øvelser
- Kompetencegivende førstehjælpsbevis

GRATIS høreprøve

Hos Stenløse Hørecenter tilbyder vi bl.a:

- 📍 Egenbetaling fra 0kr
- 📍 4 års garanti og service
- 📍 Kort ventetid
- 📍 Åbent alle hverdag fra 8:30 – 15:00
- 📍 Handicapvenlig – ingen trapper

Parker ved **Parkeringsplads F** - gå langs svalegangen ved Fitness Centret, ca. 100 meter fremme ligger Stenløse Hørecenter.





Spis sammen på kroen!



Traditionen forsætter med fællesspisning på kroen.

Ølstykke Kro

Københavnsvej 23, 3650 Ølstykke

Dag	Dato	Menu	Vært
Torsdag	31/08	Hakkebøf med flødesvampesauce og bløde løg og stegte små kartofler	Eva Baden
Torsdag	21/09	Boller i karry med ris og tilbehør	Birgit Bjørnbak
Torsdag	28/09	Hamburgerryg med stuvet spinat.	John R. Jordan
Torsdag	12/10	Sprængt kalvebryst med peberrodssauce	Marie Louise Bogen
Torsdag	26/10	Bankekød med kartoffelmos	Benny Bauner
Torsdag	16/11	Forloren hare med kartofler og sovs	Susanne Kongsaa
Torsdag	30/11	Julebuffet	Erik Jørgensen

Pris: kr. 90,00. Prisen dækker mad og 1. genstand samt kaffe.

Tidspunkt: Alle mødedage kl. 13:00.

Tilmelding på hjemmesiden indtil mandag kl. 13:00.

Se opstartsdato på tilmelding i aktivitetsoversigten side 28.

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>

Kontaktperson: Erik Jørgensen Tlf. 4017 7066.



**Kom og vær med!
Det vil glæde os,
at se dig på kroen!**

Lokallisten NY EGEDAL



Lokallisten Ny Egedal arbejder for:

- Flere seniorboliger og - fællesskaber
- Bedre ældremad og forhold på vores plejehjem generelt
- Friplejehjem i Egedal

**ULRIK JOHN
NIELSEN**

STEM PERSONLIGT

L



Lokallisten

NY EGEDAL



LOKALE LØSNINGER

LOKALT ENGAGEMENT

LOKALE STYRKER

**LARS
WINTHER**

STEM PERSONLIGT

L



Lokallisten

NY EGEDAL



Hvis du ønsker at bakke op om Lokallisten Ny Egedals arbejde, er du meget velkommen som medlem.

Meld dig ind her:
www.lokallistennyegedal.dk

Bliv frivillig i Ældre Sagen!

Besøgstjenesten.

Et ugentligt besøg skaber glæde og livskvalitet både for besøgsvennen og for besøgsværten



I Ældre Sagen Ølstykke har vi en kreds af frivillige besøgsvenner, som skaber glæde og livskvalitet for besøgsværter, der har brug for et medmenneske at tilbringe noget tid med. Hvad tiden bruges til, aftaler besøgsven og besøgsvært sammen, det kan fx være at læse avisen højt, spille kort, tale om livet, gå en tur eller måske noget helt andet.

Hvis du ind i mellem føler dig ensom eller måske bare mangler en at tale

med, så er det måske noget for dig at blive besøgsvært.

Hvis du vil række hånden ud til et medmenneske og være med at til sprede glæde, så er det måske noget for dig at blive besøgsven.

Ring til Eva Baden på telefon 20 27 00 10 og få en snak om mulighederne eller send en mail på 635EVB@aeldresagen-post.dk

Store ører lille mund.

Har du brug for en bisidder til vanskelige møder, lægebesøg, læse og forstå skrivelser? Du kan vælge en frivillig fra Ældre Sagen i Ølstykke som bisidder. Det giver dig et menneske, som du kan støtte dig til, drøfte forløb, diskutere detaljer og beslutninger med. En person, der har været til stede sammen med dig. Hvad aftalte jeg med visitator? Hvad sagde lægen? Det kan være svært at få hold på alle detaljer i de vigtige samtaler.

En bisidder kan give dig tryghed og har en positiv interesse i, at informationer og aftaler opfattes på samme måde på begge sider af bordet.



Kontakt

Susanne Kongsaa

Mobil: 5135 0289

Mail: FM.Oelstykke.237@aeldresagen.dk



Karen Blixens Museum

Onsdag den 19.04.2023 var en fantastisk dejlig dag, hvor 21 forventningsfulde medlemmer havde sat hinanden stævne kl. 09:45 ved Coop 365 på Ørnebjergvej, hvor vi afventede bussen der skulle køre os til Karen Blixens Museum i Rungsted.



Her var vi blevet lovet at ved ankomsten til Rungstedlund ville der vente en spændende rundvisning, hvor vi kom igennem Karen Blixens smukke stuer, køkken og soveværelse



på 1. sal. Vi blev ikke skuffet, men inden vi blev lukket ind af vores guide til 1 times rundvisning var vi ude og se den smukke have og Karen Blixens grav.

Der var også en meget interessant særudstilling af Karen Blixens smykker, som vi brugte lidt tid på.

Tiden var så fremskreden at det var ved at være frokosttid. På Café Valentin i Rungsted havn fik vi serveret herligt smørrebrød med øl eller vand til.

Efter endt frokost indbød det herlige vejr til en spadseretur langs havnen, hvor det var muligt at nyde en god kop kaffe og en herlig is.



Bussen holdt og ventede på os og præcis kl. 14:45 gik turen mod Ølstykke efter en rigtig god dag med røde næser efter at have siddet og nydt solen på Rungsted havn.

Forskellige dage til kalenderen!



Efterårsfest 2023
afholdes 24. november

Nytårskur 2024
afholdes 05. januar



Årsmøde 2024
afholdes 13. marts

Annonce

Ølstykke Linedance.

Der dances hver tirsdag på Græstedgård Udlejrevej 13B, 3650 Ølstykke I festsalen, sidebygningen.

Vi danser i 2 perioder forår: 09/01 til 30/04 og efterår 03/09 til 10/12/2024
Start efterår 2023 d. 05 september til 12 december.

- ◆ Kl. 11.30 - 12.45 let øvede plus
- ◆ Kl. 13.00 - 14.15 let øvede
- ◆ Kl. 14.30 - 15.00 nybegyndere
- ◆ Kl. 15.00 - 15.55 begyndere plus

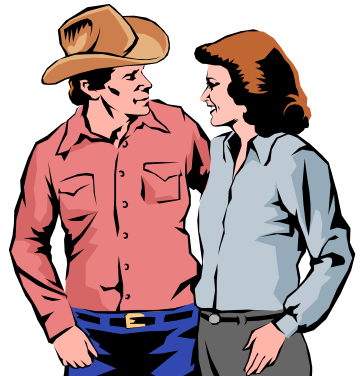
Pris pr. periode kr. 300.- hvis ønskes, kan der dances på 2 hold pris kr. 450.-

Der kan betales på Reg. nr. 2280 konto 629 973 2876 eller kontant ved fremmøde.

Nye deltager er velkomne til en gratis prøve time.

Henvendelse Kitty Jørgensen tlf. 40359781 /
Erik Jørgensen tlf. 40177066.

Nyt: Der vil kunne hentes yderligere oplysninger på vores hjemmeside: www.oelstykkeLinedance3650.dk





Gå godt

Gå til

**Statsautoriseret
Fodterapeut**

**v/Kira Weile og
Jeanet Maud Jensen
Runa Fosbøl**

**Bryggertorvet 1
3650 Ølstykke
(ved siden af Blå Kors)**

Tlf. 4717 1729

Tlf. 2759 7090

Det nationale demenssymbol!



Demenssymbolet - En håndsækning

Hænderne symboliserer, at alle mennesker kan have brug for hensyn eller en håndsækning. Det gælder ikke mindst for mennesker med demens, som i særlig grad kan have brug for lidt mere tid og tålmodighed eller ekstra venlighed.

Den nationale indsats 'Bedre hjælp til mennesker med demens i det offentlige rum' retter sig mod den enkeltes mulighed for at indgå i lokalsamfundet og i fællesskabet - også efter man har fået en demensdiagnose. Indsatsen indebærer udviklingen og implementeringen af et nationalt demenssymbol, som skal gøre det mere trygt for mennesker med demens og deres pårørende at færdes i det offentlige rum. Demens påvirker eksempelvis sproget, hukommelsen og evnen til at orientere sig, hvilket stiller særlige krav til omverdenen.

Men disse krav kan være svære at efterleve, primært fordi demens ikke nødvendigvis er synligt, og fordi befolkningen har brug for mere viden om, hvilken hjælp mennesker med demens egentlig har brug for.



Udflugt m.m

Gyrstinge
SKOVKRO

Heldagstur til Sporvognsmuseet og Gyrstinge Skovkro

11. august 2023

Turen går til Sporvognsmuseet og Gyrstinge Skovkro.

Pris 499.- pr. person

Vi forlader Ølstykke kl. 8.30 og sætter kursen mod Skjoldenæsholm hvor der venter en spændende oplevelse med gamle sporvogne på museet.

Efter et par hyggelige timer kører vi videre mod Gyrstinge Skovkro hvor en dejlig 2-retters menu står klar til os kl. 13.00.

Middagen består af varmrøget laks med krydderurtecreme på sprødt rugbrød. Hertil ekstra brød og rørt smør. Kalvesteg stegt som vildt med surt, sødt og waldorfsalat, samt brune og hvide kartofler og lækker vildtsauce.

Prisen for turen er uden drikkevarer til middagen, men kroen tilbyder følgende:

1 genstand: Sodavand, Carlsberg eller Classic kr. 36,-

1 genstand: Sodavand, Carlsberg, Classic. hvidvin, rødvin kr. 47,-

2 genstande: Sodavand, Carlsberg eller Classic kr. 66,-

2 genstande: Sodavand, Carlsberg, Classic. hvidvin, rødvin kr. 87,-

Tilmelding: <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>

Der arrangeres bustransport fra parkeringspladsen ved Ølstykke biblioteket kl. 08.30 og fra Egedal station kl. 08.40. Forventet retur i Ølstykke ca. kl. 17.30.

Vigtigt!

Ved køb af billet, skrives i bemærkningsfeltet om påstigning ønskes ved biblioteket (skriv: BIB) eller fra Egedal station (skriv: Egedal)

Tilmelding starter 01/06 slutter når max. deltagerantal på 50 personer er opnået. Der oprettes en venteliste. Der er desværre ikke mulig adgang for kørestole.

Kun tilmelding på hjemmesiden og husk medlemsnummer!

For yderligere information kontakt: Erik Jørgensen, tlf. 40177066

Udflugter m.m.

Lise Nørgaards Roskilde!

Onsdag den 30. august 2023, kl. 12.40

Mødested: Roskildekrukkerne, Hestetorvet 1, 4000 Roskilde



Lise Nørgaard er født, opvokset og gravsat i Roskilde. På byvandringen vil Dorte Vistrup Madsen fra Roskildeguides sørge for at vi passerer og hører om de steder i byen, som har haft en rolle i Lise Nørgaards liv og som har givet inspiration til hendes forfatterskab - ikke mindst TV Serien Matador.

Turen starter kl. 13.00 og er ca. 5 km lang og varer 2 timer og vi slutter på Sankt Ibs Kirkegård, Sankt Ibs Vej 2, hvor Lise Nørgaard er gravsat.

Vi går tilbage til Stændertorvet, hvor der er mulighed for at besøge en af de mange cafeer i området. Hvad du nyder her, er for egen regning. kr. 145,00 pr. person

Der er plads til 20 deltagere. Pris kr. 145,00 pr. person.

Tilmelding på hjemmesiden:

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>

Frihedsmuseet!

Onsdag den 15. november 2023, kl. 11.30

Mødested: Museumsbutikken på Frihedsmuseet, Esplanaden 13, 1263 København K

I historiebøgerne om besættelsen af Danmark bliver hovedrollerne i modstandsbevægelsen som regel udfyldt af mænd.

Kvinder derimod er ofte rolleløse eller spiller i bedste fald en perifer birolle. Det gøres der op med i rundvisningen "**Modstandskampens kvinder**" som vi følger denne dag.

Rundvisningen starter kl. 12.00 og varer ca. 1 time.

Der er reserveret bord i cafeen efter rundvisningen. Her er der mulighed for at indtage en frokosten der dog ikke er inkluderet i prisen.

Har man mod på mere, kan man gå videre på opdagelse med audioguiden.

Der er plads til max. 20 deltagere. Pris kr. 165,00 pr. person.

Tilmelding på hjemmesiden:

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>



Fortvivl ikke, IT hjælp er i nærheden!



Har du problemer med en stationær computer, netværksproblemer eller lignende der ikke kan løses på IT-caféerne på Græstedgård eller du på anden måde, ikke har mulighed for at benytte dig af disse tilbud, så kan vi tilbyde at komme hjem til dig i stedet. Vi vil normalt komme 2 IT-hjælpere der medbringer billedlegitimation fra Ældre Sagen.

IT-hjælp i hjemmet ydes i perioden 09. september til 07. december 2023

Pris pr. gang er: Kr. 20,00.

Send en SMS til 4017 7066 med teksten "IT hjemme" samt navn og telefonnummer - så ringer vi og hører hvad vi kan hjælpe med , samt aftaler dato og tidspunkt for besøget. Vi kører normalt ud mellem kl. 16:30 og 18:00 og normalt indenfor få dage!

Uden for ovenstående periode kan alle få hjælp i hjemmet, men bed venligst kun om hjælp hvis det er virkeligt nødvendigt – IT hjælperne har også behov for ferie. Der må i øvrigt påregnes længere ventetid på besøg i sommer-og vinterferietiden.

Slægtsforskningscafe.

Er du interesseret i slægtsforskning, og har du lyst til at være sammen med andre med samme hobby, så se her!

Vi mødes for at udveksle erfaringer om kilder og hjælperedskaber til at finde og organisere vores slægtsforskning, eller få ideer til at komme videre hvor du måske er kørt fast. Du er også velkommen til:

"Åben slægtsforskningscafe"

Er du bare interesseret i at høre lidt om hvad slægtsforskning er for noget, så kom og besøg os – vi fortæller gerne om hvad vi laver, og hvordan du kan komme i gang selv.

Som med IT-caféerne kræver det ingen tilmelding - vi mødes hver onsdag kl. 09.30 - 12.00 på Græstedgård - lokale 5.

Pris pr. gang er: kr. 10.00 for deltagelse inkl.. kaffe/te og småkager.

Sæsonstart: **Onsdag d. 06. september 2023.**

Sæsonslut: **Onsdag d. 12. december 2023.**

Undervisning i Ølstykke

Engelsk hold 1, brush up kursus.

Tirsdage kl. 10.00-12.00 på Græstedgård i lokale 10.

Opstart d. 26.09.2023 afslutning 23.04.2024

Underviser Helle Arnø, tlf: 4717 2453, eller 2091 2453

mail: helle.arnoe@gmail.com

Pris kr. 150,00 inkl. materialer. Tilmeldes på hjemmesiden: <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>. Husk at anføre ENG 1.

Engelsk hold 2 - Forsætter og øvede.

Tirsdage kl. 10.00-12.00 på Græstedgård i lokale 7.

Opstart 03.10.2023 afslutning 23.04.2024

Underviser Margrethe Maibøll, tlf: 6047 4524

mail: mmaiboell93@gmail.com

Pris kr. 100,00 Tilmeldes på hjemmesiden: <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>. Husk at anføre ENG 2.

Engelsk hold 3 - Fortsættere og øvede.

Onsdage kl. 10.00-12.15 på Græstedgård i lokale 10.

Opstart 27.09.2023 afslutning 03.04.2024

Underviser Kamal Khan, tlf: 5136 3794

mail: kk_consult@hotmail.com

Pris kr. 50,00 Tilmeldes på hjemmesiden: <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>. Husk at anføre ENG 3.

Engelsk hold 4 - Fortsættere og øvede.

Onsdage kl. 13.00-15.15 på Græstedgård i lokale 10.

Opstart 27.09.2023 afslutning 03.04.2024

Underviser Kamal Khan, tlf: 5136 3794

mail: kk_consult@hotmail.com

Pris kr. 50,00 Tilmeldes på hjemmesiden: <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>. Husk at anføre ENG 4.

Ønsker du at blive bedre til at tale engelsk? Så tag kontakt til en af underviserne og hør om hvilket hold der vil passe bedst til dig.

Marilyn Monroe

“I’m selfish, impatient and a little insecure. I make mistakes, I’m out of control and at times hard to handle. But if you can’t handle me at my worst, then you sure as hell don’t deserve me at my best.”

Udendørsaktiviteter i Ølstykke

Krolf.

I perioden fra den 01-04.2022 spilles der mandage kl. 14:00 - 16:00, onsdage kl. 10.00 -12.00 og fredage kl. 10:00 - 12:00 Græsted-gårds have.

Krolf er halvt krocket, halvt golf og helt sjovt. Motionér inde og få frisk luft ude! Pris kr. 100,00 pr. sæson.

Kontaktperson: Ann Larsen, tlf. 2044 0116, mail: anfl.larsen@gmail.com.

Tilmelding via hjemmesiden:

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>



Traveture kort 4-6 km.

Tid: Torsdage kl. 10:00 hele året

Sted: Lige uger: Coop 365, Ørnebjergvej 3, Ølstykke

Ulige uger: Dyrlægen, Bryggertorvet 2, Ølstykke

Ingen tilmelding.

Sidste torsdag i måneden er der mulighed for at tager på tur eller gå en tur.

Benny Bauner 3049 4908 eller sogb.oelstykke@gmail.com



Traveture lang 8-10 km.

Tid: Torsdage kl. 10:00 hele året

Sted: Lige uger: Coop 365, Ørnebjergvej 3, Ølstykke

Ulige uger: Aldi; Niels Olsens vej 2, I. Ølstykke

Ingen tilmelding. Sidste torsdag i måneden altid ved Ølstykke station, da vi tager på tur med bus eller tog. Husk madpakken!

Per Jørgensen 2231 5529.



Et lille citat af Oliver Wendell Holmes:

At være halvfjerds år ung er nogen gange langt mere opmuntrende og håbefuldt end at være fyrre år gammel.

Kom trygt igennem din Vælg RealMæglerne Vig

I disse tider kræver en bolighandel en dygtig og grundig ejendomsrådgiver, der er afgørende med den rette rådgivning – og ikke blot et hurtigt svar. RealMæglerne Vig eksisterer i over 50 år, netop fordi vi altid har kundernes tilfredshed i fokus.

Tag derfor fat i din lokale ejendomsmægler hos RealMæglerne Vig og snak om netop din boligsituation.



Flodvej 73B, 2765 Smørum ☎ 4497 3921 | Ø

bolighandel

Viggo Axelsen - Egedal

omsismægler. Vi står i et marked, hvor det er vigtigt at sælge. RealMæglerne Viggo Axelsen har kvalitet og service som vores førsteprioritet.

RealMæglerne Viggo Axelsen, hvor vi altid er klar til en



Ørnebjergvej 1, 3650 Ølstykke 📞 8282 8200

Udendørsaktiviteter i Ølstykke

Cykling - oplevelser og motion.

Tid: Onsdage kl. 10:00 til ca. 14:00.

Sted: Ved bageren i Ølstykke stationsby.

Sæson: April til november.

I ulige uger er turene på 20 - 30 km. med en gennemsnitshastighed på ca. 13 km/t. I lige uger er turene på 40 - 50 km. med en gennemsnitshastighed på ca. 16 km/t.

På alle ture holder vi pause ca. halvvejs, hvor vi kan nyde vores medbragte mad og drikke i det gode selskab. Kom glad og nyd den friske luft, naturen og det gode selskab.

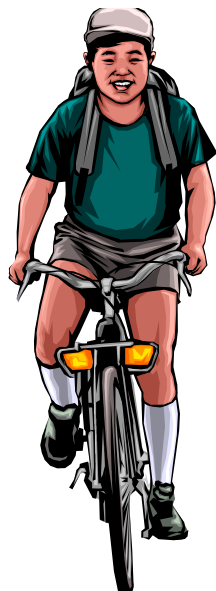
Eneste krav er en cykel og en godkendt cykelhjelm - det gode humør kommer af sig selv.

Kontaktpersoner:

Palle Frederiksen tlf. 6120 7701

Erik Dam tlf. 2946 0554

Tommy Hesselbjerg tlf. 2859 0602



Kursus i faldteknik

Fald er den mest almindelige form for ulykke blandt ældre mennesker. Det skyldes en svækkelse af kroppen og nedsat balanceevne. At falde går ikke kun ud over det fysiske helbred, men kan også have store psykiske og sociale følger.

Hvert år falder mindst 110.000 danskere og kommer til skade. Hver tredje ældre over 65 år, falder en gang om året. Det samme gælder for hver anden over 80 år. I Danmark er der 750 dødsfald hvert år på grund af faldulykker. Hvert år er faldulykker årsag til, at 460 mennesker må gå på førtidspension. Kilde: Sundhedsstyrelsen og Syddansk Universitet, 2016.

På baggrund af ovennævnte påtænker Ældre Sagen i Ølstykke at tilbyde endnu et kursus i faldteknik.

Meningen med kurset er, at forsøge at give ældre et redskab så man falder rigtigt når uheldet er ude og teknikker til at rejse sig igen.

Fald er forbundet med mange omkostninger – både for den enkelte og for samfundet. Når ældre falder, kan det få stor betydning for deres liv. Både på grund af skaderne og frygten for at falde igen, der kan føre til inaktivitet. Men heldigvis er der mulighed for at forebygge alvorlige faldulykker.



Frygten for at falde igen fylder meget hos dem, der har prøvet at falde før, og det kan føre til et mere inaktivt liv.

Vi giver dine fødder en god behandling

Dine fødder er dit fundament, og det har stor betydning for dit velbefindende at de har det godt.

Pas på dem i hverdagen.

Hold øje med om dit fodtøj passer til dine fødder – så forebygger du problemer i det lange løb.

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

En fodbehandling består af negleklip, oprensning, beskæring af hård hud, hælrevner og ligtorne, samt efterfølgende indsmøring, råd og vejledning.

Skosalg hver torsdag kl. 11.00 – 17.30



Klinik for fodterapi v/Michele Pedersen

Rådhus Alle 12 - 3650 Ølstykke

Tlf. 47 17 32 33 / 26 16 38 33

www.mp-fodterapi.dk

Statsautoriseret Fodterapeut. Klinikken er akkrediteret i 2019

Susannes fodpleje

Pas på fødderne hele året

Alm. fodbehandling.

Fodbad, klip, slib, oprensning, fjernelse af hård hud. massage m. creme kr. 370,00.

Shellac - fødder, én farve kr. 350,00. Rabat ifm. fodbehandling.

For mere info og priser, se min hjemmeside: www.susfodogvoks.dk

Behandling af patienter der får kommunalt tilskud.

Mulighed for behandling i eget hjem + kørselstilskud.

Gaveidé:

Køb et gavekort til en du holder af!

Susanne Lorenzen

Vandmanden 82, 3650 Ølstykke

Tlf. 2740 8464

Mail: sus.lorenzen@gmail.com



Mit

Bemærk:

I juni er der kommet en opdatering af
MITID i forbindelse med log in.

Har du behov for hjælp til opdateringen eller opsætning af MitID er dette muligt i Ældre Sagen Ølstykkens IT Cafe på Græstedgård, lokale 5.

IT stuerne er åbent tirsdag og torsdag
fra den 05. september til og med 07. december 2023

Åben fra klokken 10.00 - 12.00.

August	<p>Spis sammen på Ølstykke Kro Torsdag den 28.09 Pris kr. 90,00 Vært: John R. Jordan Menu: Hamburgryg med stuvet spinat. Tilmelding via hjemmesiden. 10/08/23.</p>	<p>Frihedsmuseet <i>"Modstandskampens kvinder"</i> Onsdag den 15.11 Pris kr. 165,00 pr. person. Plads til 20 deltagere Tilmelding på hjemmesiden! Se side 20.</p>
<p>Spis sammen på Ølstykke Kro Torsdag den 31.08 Pris kr. 90,00 Vært: Eva Baden. Menu: Hakkebøf med flødesvampe-sauce og bløde løg. Tilmelding via hjemmesiden d. 10/08/23.</p>	Oktober	<p>Spis sammen på Ølstykke Kro Torsdag den 16.11 Pris kr. 90,00 Vært: Susanne Kongsaa Menu: Forloren hare med kartofler og sovs Tilmelding via hjemmesiden. 05/10/23</p>
<p>Tur til Sporvejsmuseet og Gyrstinge Kro fredag 11.08 Pris kr. 499,00 pr. person. Bemærk! Kun tilmelding på hjemmesiden! Se side 19.</p>	<p>Spis sammen på Ølstykke Kro Torsdag den 12.10 Pris kr. 90,00 Vært: Marie Louise Borgen Menu: Sprængt kalvebryst med peberrods-sauce. Tilmelding via hjemmesiden. 07/09/23.</p>	Efterårsfest 2023 Fredag 24.11
<p>Tur til Lise Nørgaards Roskilde onsdag 30.08 Pris kr. 145,00 pr. person. Plads til 20 deltagere Tilmelding på hjemmesiden! Se side 20.</p>	<p>Spis sammen på Ølstykke Kro Torsdag den 26.10 Pris kr. 90,00 Vært: Benny Bauner Menu: Bankekød med kartoffelmos. Tilmelding via hjemmesiden. 07/09/23.</p>	<p>Spis sammen på Ølstykke Kro Torsdag den 30.11 Pris kr. 90,00 Vært: Erik Jørgensen Menu: Julebuffet Tilmelding via hjemmesiden. 05/10/23.</p>
September	<p>Spis sammen på Ølstykke Kro Torsdag den 21.09 Pris kr. 90,00 Vært: Birgit Bjørnbak Menu: Boller i karry med ris og tilbehør. Tilmelding via hjemmesiden. 10/08/23.</p>	Bemærk! *Alle priserne er pr. person!
	<p>Jazz og dans Søndag den 12.11 Pris kr. 50,00 Tilmelding via hjemmesiden. Se side 35.</p>	
	November	
	Tur til	

Ældre Sagen
ØLSTYKKE

Indendørsaktiviteter i Ølstykke

Stole motion

Tid: Mandage kl. 13.00 - 14:00. Sted: Bibliotekssalen, Ølstykke bibliotek.
Opstart: 04.09.2023. Afslutning: 29.04.2024

Holdet er for dem, der gerne vil holde sig i gang, ved at bevæge kroppen. Få pulsen op samt styrke sine muskler og balance, men diverse skavanker i kroppen gør, at hop, løb og ligge på gulvet ikke er muligt.

Et hold med godt humør.
Fælles medbragt kaffe, den første mandag i måneden.

Pris: 50,00 kr.

Tilmelding via hjemmesiden.

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>

Ketty Jørgensen tlf. 4035 9781, mail: kettyhoejbjerg@gmail.com

eller Marie Louise Borgen tlf. 2896 6071 mail: syslaborgen@gmail.com

Vi anbefaler, at alle får rørt sig og der er plads til nye interesserede.



Bridge



Sted: Græstedgård, lokale 10

Tid: Torsdage kl. 13:00 - 17:00

Starter 05.10.2023 og slutter 28.03.2024

Det er ikke muligt at blive undervist og der er venteliste. Hvis du vil skrives op, så kontakt mig før du betaler kr. 100,00 på hjemmesiden.
Anni Lillian Valin Olsen, tlf. 4033 7043

Tilmelding på hjemmesiden:

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>.

Bordtennis

Tid: Tirsdage og torsdage fra kl. 10:00. Sted:

Team Egedal BTK / Ølstykke BTK, i kælderen i Nordfløjen af Stengårdsskolen, ved siden af ungdomsskolen

Pris ca. kr. 300,00 pr. halvår.

Mikael Mikkelsen tlf. 2757 5535. Mail: btkteamegedal@gmail.com



Indendørsaktiviteter i Ølstykke

Whist

Tid: Mandage kl. 18.30

Sted: Græstedgård lokale 10

Pris kr. 100,00



Kontakt: Inga Møller 30298028 uranus@webspeed.dk eller Hanne Julie Czubaniuk 30334331

Tilmelding på hjemmesiden: <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>

Bestyrelsen for Ældre Sagen i Ølstykke vil gerne bidrage til, at der kan etableres flere dame/herre værelser.

Kontakt formand Susanne Kongsaa:

5135 0289, mail: FM.Oelstykke.237@aeldresagen.dk

Dameværelser

Læs mere om de enkelte dameværelser på deres side på vores hjemmeside: <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>

Blandede bolsjer

Blandede bolsjer er et fællesskab for både kvinder og mænd. Aldersmæssigt spænder vi fra 60 til 66 år. Vi er startet i januar 2023 og mødes hver 14. dag på Græstedgård, hvor vi har gode samtaler om det at være ny som senior. Vi hygger og spiller spil og tager på ture af forskellig karakter. Vi er pt. fuldttegnet.

Tilmelding: Eva Baden, telefon 2027 0010

Nyt tiltag!

Jomfruburet

Torsdage i lige uger, kl. 19:00 - 22:00 - Sted: Græstedgård, lokale 8.

Tove Bauner, tlf. 2866 2624, mail: tovebauner@gmail.com eller

Anni Svindt, tlf. 2194 5817, mail: svindt@mail.dk

Pigekammeret

Tirsdage i ulige uger, kl. 13:00 - 16:00 - Sted: Græstedgård, lokale 9.

Jette Weikop, tlf. 4272 1511, mail: weikop@pc.dk

Dameværelset

Onsdage i ulige uger, kl. 13:00 - 16:00 - Sted: Græstedgård, lokale 8.

Indendørsaktiviteter i Ølstykke

Marie Louise Borgen, tlf. 2896 6071, mail: syslaborgen@gmail.com eller
Inge Nørskov, tlf. 2380 0470, mail: ingenorskov44@gmail.com

Fruentimmerne

Torsdage i lige uger, kl. 14:00 - 17:00 - Sted: Græstedgård, lokale 8.
Bente Busch, tlf. 2046 1835, mail: bente.busch@outlook.dk

Nymferne

Onsdage i ulige uger, kl. 13:00 - 16:00 - Sted: Græstedgård, lokale 9.
Birgit Bjørnbak, tlf. 2096 9459, mail: birgit.bjornbak@gmail.com eller
Birgit Petersen, tlf. 4011 1095, mail: p.birgit@gmail.com

Morgenfruene

Onsdage i lige uger, kl. 10:00 - 13:00 - Sted: Græstedgård, lokale 9.
Hanne Pedersen, tlf. 2946 6416, mail: hp090545@gmail.com

Herreværelser

Læs mere om de enkelte herreværelser på deres side på vores
hjemmeside: <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>

Herreværelset

Torsdage i lige uger, kl. 17:00 - 22:00 - Sted: Græstedgård, lokale 9.
Bjarne Kragh, 4026 2733, mail: bkragh28@gmail.com.
Sven Larsen, 4031 4092, mail.: svelis@cdnet.dk

Karlekammeret

Torsdage i ulige uger, kl. 14.00 - 17:00 - Sted: Græstedgård, lokale 4.
Kurt Hansen, tlf. 5083 6794, mail: loogku@gmail.com

Bjørnebanden

Onsdage i lige uger, kl. 13:00 - 17:00 - Sted: Græstedgård, lokale 7.
Bjarne Hansson, tlf. 4026 3410, mail: bha120150@gmail.com

Tilflytterne

Mandage i ulige uger, kl. 10:00 - 13:00 - Sted: Græstedgård, lokale 5.
Poul Erik Dahl, tlf. 2225 6750, mail: pedahl@live.dk

Ak ja: Ugeavisens fotograf var forbi for at fotografere en 95-årig mand i anledning af fødselsdagen. Da han gik, råbte han lidt halvhøjt til den gamle: Tak for nu, jeg håber, jeg kan komme igen og fotografere dig, når du bliver 100. - Jamen, det skulle der da være en god chance for, smilede den gamle optimistisk og fortsatte: Du ser jo frisk nok ud.

Indendørsaktiviteter i Ølstykke

Bowling

Tid: Hver tirsdag kl. 14:00.

Sted: Ballerup Bowling, Tempovej 35.

Vi har få ledige pladser. Tilmelding kan ske til Leni Lensing tlf. 4077 9270 eller Otto Fredskilde tlf. 6064 7506.



Maleklub.



Tid: Tirsdag i lige uger kl. 14:30 - 18:00.

Opstart: 05. september 2023. Afslutning 30. april 2024

Sted: Græstedgård lokale 7.

Akryl- og oliemaling på lærred og hygge.

Vi inspirerer hinanden og i løbet af sæsonen vil vi tage ud og hente inspiration på udstillinger eller andet.

Pris kr. 300,00pr. Sæson, som dækker kaffe/te og kage hver gang og tilskud til udflugter m.m.

Kontakt Hanne Knudsen 3023 8096, hgk@pc.dk. Tilmelding via hjemmesiden:

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>

Åbent Værksted

Tid: Tirsdag kl. 09:00 - 12:00.

Sted: Ungdomsskolens Værksted, Hindbærvangen 224, Smørum.

Der kan arbejdes både med metal og træ. Vi har mulighed for at bruge/låne ungdomsskolens værksteder tirsdag formiddag.

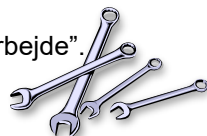
Der er svejseværker, boremaskiner, afretter, rundsave, træ- og metal drejebænk, afkorter, båndsav, båndpudder, tyndplade bukker/valse og sandblæser mv.

Mulighed for lift til motorcykel samt småreparationer af bil. Håndværktøjet er begrænset. Så fylder din hobby for meget på køkkenbordet, eller ønsker du bare at dele din interesse med andre, så kom og se/brug faciliteterne og lad os lære af hinanden.

BEMÆRK! Alt brug af maskinerne er på eget ansvar!

Til værkstederne er der et møderum der kan bruges til "skrivebordsarbejde".

Kontakt: Torben Jørgensen, 3011 6461, mail: tgjoer@stofanet.dk



Indendørsaktiviteter i Ølstykke

Stræk og bøj

Tid: Mandage kl. 10:00 - 12:00 fra den 04.09.2022 til den 29.04.2024.

Sted: Ølstykkehallen og Badmintonhallen

Hver mandag: Gymnastik, afspænding, håndbold, badminton, tæppecurling og kegler.

Har du spørgsmål, er velkommen til at sende en mail til sogb.oelstykke@gmail.com eller ringe til Benny på 3049 4908 eller til Tove på 2866 2624.

Pris kr. 100,00 pr. sæson.

Tilmelding via hjemmesiden:

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>.



Sang

Sangaften er for alle som holder af musik og sang. Der er ingen krav til deltagerens kunnen indenfor området – hver fugl synger med sit næb.

Vi synger den 24.8 / 21.09 / 19.10 / 16.11 og 14.12 (kl. 18.00-21.00) i mødesalen under Ølstykke Bibliotek.

Sæsonstart den 24.08.2023, hvor vi mødes kl. 19.00 til 21.00.

Du kan få brug for at købe Seniorsangbogen hos boghandleren.

Kontaktperson: Birgitte Wagner Luck på 29334481 eller Esther Bramstrup Nielsen på 41568077



Strik og hygge



Den 16/08 - 13/09 - 11/10 og 22/11

kl. 13:00 - 16:00

Græstedgård, lokale 7.

Sommerferie i juni og juli.

Jeg glæder mig til at se jer!

Inge Hjort. Tlf. 4717 7650 / mobil 2142 0350

Tilmelding via hjemmesiden:

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>

Indendørsaktiviteter i Ølstykke

IT-caféer (kræver ikke tilmelding)



Tid: Tirsdage kl. 10.00 – 12.00 Sted: Græstedgård lok. 5
Tid: Torsdage kl. 10.00 – 12.00 Sted: Græstedgård lok. 5

Hjælp til Pc'er, programmer, Tablets, IPads, Smart Phones, billedbehandling m.m.

Pris pr. gang: **Kr. 10.-** for deltagelse, incl. kaffe/the og småkager.

Sæson start: **tirsdag d. 05. september.**

Sæsonslut: **torsdag d. 12. december.**

Jazz og dans

Søndag d. 12. november 2022 kl. 14.00.

Sted: Bibliotekssalen, Ølstykke

Vi danser til jazzmusik, der serveres kaffe, hjemmebagte boller og kage.

Der er mulighed for at købe vand og øl
Håber vi ses til nogle hyggelige timer!

Tilmelding via hjemmesiden:

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>. **Pris kr. 50,00.**

Inge Hjort. Tlf. 4717 7650 / mobil 2142 0350, Mail: ihhnypost@gmail.com.



Gymnastik

Tid: Onsdage kl. 09.00-10.00 fra 06.09.2022 til og med 27.03.2024

Sted: Salen på Græstedgård

Vi laver opvarmning, mave-ryg og balleøvelser samt udstrækning på måtter/underlag. Husk måtter.

Instruktør: Bente Lagerberg, tlf.nr. 2843 5991

Pris 100 kr. pr. sæson. Tilmelding via hjemmesiden:

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>

Behandling og træning

- til ældresagens medlemmer



FysioDanmark er Danmarks største sammenslutning af kvalitetssikrede fysioterapeuter med mere end 80 fysioterapi-klinikker fordelt over hele landet.

Alle leverer de ydelser af højeste kvalitet inden for fysioterapi, træning og sundhedsfremme.

Fysiodanmark er en virksomhed, der arbejder med en bred tilgang til sundhed samt forebyggelse og behandling af skader og livsstilssygdomme.

Hos os vil du møde både fysioterapeuter, sygeplejersker, fitnessinstruktører og fysioterapeut studerende.

Vi hjælper dig som har behov for speciel vurdering og vejledning i forbindelse med din træning. Det betyder at hvis du tidligere har gennemgået operation, har slidigt eller på anden vis har specielle behov i forbindelse med træning så har du mulighed for at blive mødt af en fysioterapeut som i samarbejde med dig kan planlægge og gennemføre en tryk træning.

Vi har rigtig mange specifikke hold tilbud som f.eks.

Gigthold
Balancehold
Special hold til Ryg/skulder/knæ
Puls og styrke
Varmtvandsbassin

Hos os er det altid trygt og sjovt at træne og vi glæder os til at møde dig! 😊

FysioDanmark Egedal- Ølstykke

Rådhus Allé 23, 3650 Ølstykke

Tlf. 4717 8947 e-mail: 3650@fysiodk.dk

Litteraturkredse på Græstedgård lokale 8

3. tirsdag i måneden kl. 12:00-14:00 Jytte Præbel 26175246
4. tirsdag i måneden kl. 10:00-12:00 Thue Aalling thueaalling@gmail.com
1. onsdag i måneden kl. 10:00-12:00 Kirsten Garsdal 25121359
4. onsdag i måneden kl. 10:00-12:00 Grethe Holmberg 44980092



Fitness i Sundhedscentret



Vi bruger Egedal Kommunes træningssal 3 med maskiner, når vi

torsdag kl. 18:15-19:15 eller
søndag i to hold hhv.

kl. 11:00 -12:00

og

kl. 12.00 - 13.00

træner vore kroppe.

Opstart

Søndag 03/09/2023

Torsdag 07/09/2023

Vi har mulighed for at få hjælp af fysioterapeut Caroline Lorenzen, når vi har brug for det.

Pris 100.00 kr.

for 4 måneder,
tilmelding på hjemmesiden.



<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>

Kontaktperson Susanne Kongsaa 51350289.

Vi elsker blomster...!

Værtindegaver, herregaven, buketter, planter, specialiteter, spa-produkter, begravelsesbinderi og festbinderi.

Find mere inspiration på vores hjemmeside og følg os på facebook.



Villa Tusindfryd - Egedal centret 47, telefon 47 17 70 80.
www.villatusindfryd.dk Mail: villatusindfryd@hotmail.com.

Kabinescooter på Græstedgård.

Onsdag den 10. maj var der kabinescootertræf på Græstedgård. Firma Lindebjerg var så venlig, at møde op med et udvalg af scooter med og uden kabine.

De fremmødte havde rig mulighed for at afprøve de forskellige modeller.

Ældresagen Ølstykke påtænker at afholde en temadag med kabinescootere, hvor der vil være en kørelærer og en politibetjent til stede, så man kan få belyst eventuelle spørgsmål vedr. trafik og scooter.

Lindebjerg vil og så denne dag stille kabinescooter og almindelig scooter til fri afbenyttelse, så man kan prøve de for-



Nyhavns hemmeligheder

Mandag den 08. maj var vi 30 medlemmer fra Ældre Sagen i Ølstykke, der havde sat hinanden stævne ved Mindeankret i Nyhavn. Vi havde meldt os til en historisk byvandring rundt i Nyhavn.



Kim oplyste at det først var senere i 1920'erne, at kvinderne holdt deres indtog i Nyhavn, og det var i forbindelse med folkevandringen fra land til by. I hundredvis kom unge provinspiger

Vores guide på turen var Kim Greiner, der sørgede for at vi fik set og hørt om de gamle huse og deres beboere. Kim fortalte levende om havnens tilblivelse og Gyldenløves Palæ.



ind med 4-toget fra det mørke Jylland for at tjene som køkken- eller stuepiger i de store herskabslejligheder i de fashionable kvarterer. Pigerne, der blev kaldt "De røde hænder klub", havde fri hver onsdag aften, og hver anden lør-

dag, og på deres friaftener blev de tiltrukket af harmonikaklangen fra havnens knejper.

De fleste af de maleriske huse i Nyhavn er opført i slutningen af 1600 og 1700 tallet. Nyhavn nr. 9 er det ældste hus og opført i 1681 kun otte år efter kanalens åbning.



Det var en meget spændende og interessant byvandring, der godt kan anbefales!



Modtager:

Husk at:

- informere om ny mail adresse.
- oplyse nyt telefonnummer.

Det kan ske i en mail til bestyrelsen og i kontortiden på Græstedgård.