

Ældre @ Sagen



Informationer fra lokalbestyrelsen i Ølstykke

Nr. 56 32. årgang Forår 2021



Modtager:

Husk at:

- informere om ny mail adresse.
 - oplyse nyt telefonnummer.
- Det kan ske i en mail til bestyrelsen og i kontortiden på Græstedgård.

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
Generationsaktiviteter.



Bestyrelses-
medlem
Marie Louise Juul Borgen
Storkevej 4. Tlf. 2896 6071.
Mail: sek.aeldresagen237@gmail.com
Sekretær



Bestyrelses-
medlem
Inge Hjort
Andantevej 5. Tlf. 4717 7650 / 2142 0350.
Mail: ihhnnypost@gmail.com
Social-humanitær - Besøgstjenesten.



Bestyrelses-
medlem
Benny Bauner
Bjarkesvej 14. Tlf. 3049 4908.
Mail: bw.bauner@gmail.com
Motionskoordinator.



Bestyrelses-
medlem
John R. Jordan
Midgårdsvej 1. Tlf. 2259 4978.
Mail: hanjo.jordan@youmail.dk
Bladredaktør.



Suppleant
Paul Schrøder-Nielsen
Vesterled 7. Tlf. 4222 0284.
Mail: paul.schroder.nielsen@gmail.com
Nyhedsmail, arrangementer og rejser

Årsmøde 2021

Mødet afholdes onsdag den 17. marts 2021, kl. 1900 i salen under Ølstykke Bibliotek, Østervej 1 3650 Ølstykke.

Dagsorden ifølge vedtægter:

1. Valg af dirigent
2. Beretning om bestyrelsens og koordinationsudvalgets virksomhed til godkendelse.
3. Forelæggelse af bestyrelsens regnskab til udtalelse.
4. Orientering om bestyrelsens fremtidige virke.
5. Indkomne forslag som skal være formanden i hænde senes 14 dage før mødet.
6. Valg af bestyrelsesmedlemmer for 2 år.
7. Valg af bestyrelsessuppleanter for 1 år.
8. Eventuelt.



HUSK
medlemskort!

Kontortid:

Kontoret på Græstedgård, lokale 4, er åbent den første torsdag i hver måned, 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 til arrangementer i Ældre Sagen, så er hjælpen nær!

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

Der er åbent fra kl. 09:30 - 11:30 tirsdage og torsdage, dog ikke på helligdage. Ingen tilmelding, blot mød op i lokale 5.

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>

**Støt vores
annoncører
- de støtter
nemlig os...!**

Udgiver:
Ældre Sagen i Ølstykke
Redaktør:
John R. Jordan, 2259 4978
Mail: aesagen.jrj@gmail.com
Tryk: Niels Larsens Bogtryk, Ølstykke
Næste blad: Deadline:

Nyt fra formanden!



Corona smitten er stadig blandt os, og vi er delvist nedlukkede men det lykkedes os at få afholdt vores Årsmøde den 20. september 2020 i Ølstykke Hallen. Ikke det mest spændende og hyggelige sted men der kunne vi sige velkommen til alle, der ville deltage. Det var der 60 medlemmer, der ville og det er bestyrelsen glade for.

På årsmødet blev årets gang gennemgået og bestyrelsen fremlagde sine ønsker til det fremtidige virke. Som noget helt nyt har vi igangsat Søndags Mødested, der er et medlemsønske. Søndag er der åbent på Græstedgård mellem kl. 14 og 17 for alle der har lyst til at bruge nogle timer i selskab med andre medlemmer med forskellige spil, rafflebæger, strikkesæt eller nyde en kop kaffe/te og få en snak. Det er en stor succes og et lyspunkt i denne tid selvom vi overholder de påbudte restriktioner og kan være nød til at fordele os i flere lokaler. Vi gennemfører også Spis sammen på kroen med nedsat antal deltagere og der giver vi et større tilskud, så prisen er nede på 80 kr.

Vi glæder os til foråret og håber, vi kan gennemføre den udlandstur til Krakow, som vi måtte aflyse i 2020. Der var stor interesse for turene.

Valg til bestyrelsen. Vi fik 2 nye bestyrelsesmedlemmer Marie Louise Borgen og John Jordan. Velkommen til jer og jeg glæder mig meget til samarbejdet. Den nye bestyrelse består af 7 medlemmer og 1 suppleant og derfor stoppede 4 bestyrelsesmedlemmer Bjarne Hansson, Conni Olesen, Boel Kristensen og Mogens Laurson. En kæmpe tak til jer alle for jeres store indsats.

Efter konstitution ser den nye bestyrelse sådan ud: Susanne Kongsaa formand, Erik Jørgensen næstformand, Jens Andersen kasserer, Marie Louise Borgen sekretær, John Jordan redaktør, Benny Bauner Motion, Inge Hjort Social-Humanitær og Paul Schrøder-Nielsen suppleant.

Vi er 152 frivillige, der alle gør et stort stykke arbejde hele året, for at medlemmerne kan deltage i et eller flere af vores aktiviteter, og det er jeg taknemmelig for.

STOR TAK!

Glædelig jul til alle og vi ses til næste år!

Susanne



KOMPETENCERNE ER MANGE OG VORES FAGLIGE STOLTHED STOR!

Kontakt os for en uforpligtende byggesnak og lad os realisere dit byggeprojekt

Spar momsen på din næste håndværksopgave!
Tilbuddet er gældende på de første 5.000 kr. til og med 31.12.2020.

KASA Gruppen A/S blev stiftet i 2006 og beskæftiger i dag over 70 medarbejdere.



Vi er en gruppe af fagfolk med faglærte og dygtige kompetencer indenfor EL, VVS, Tømrer, Glarmester, Murer og Maler. Der bygges på gode og stolte danske håndværkstraditioner, 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, VVS'eren der finder fejlen i installationen, 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 · Staberivej 14 · 3660 Stenløse · Tlf. 70 208 268 · www.kasa.dk

Ny "redaktør" på bladet!



Hej medlemmer.

Mit navn er John Jordan og for de fleste af jer er jeg et nyt ansigt i Ældre Sagen.

Den 1. august gik jeg på pension og ca. et halvt år inden da valgte

min hustru Hanne og jeg at melde os ind i Ældre Sagen, idet vi altid har set Ældre Sagen som en god og nyttig organisation der er fantastisk til at varetage os ældres rettigheder.

Personligt har jeg altid tænkt på at Ældre Sagen er et sted jeg godt kunne tænke mig at bruge noget tid på, når jeg stoppede mit arbejdsliv. Efter vores indmeldelse, blev vi inviteret til et introduktionsmøde med bestyrelsen og her gav jeg også udtryk for mit ønske og det var Susanne ikke sen til at benytte sig af.

Inden Ældre Sagens årsmøde blev jeg kontaktet af Susanne og spurgt om jeg kunne tænke mig, at blive valgt ind i bestyrelsen, hvilket jeg takkede ja til. Efter årsmødet blev bestyrelsen konstitueret og her blev det aftalt, at jeg fremadrettet skal varetage udgivelsen af medlemsbladet.

At udgive et medlemsblad er en stor opgave, men jeg vil gøre et ihærdigt forsøg på, at fremstille medlemsblade i samme høje kvalitet som I tidligere har modtaget.

De bedste hilsener
John

Vi hjælper dig godt på plads i dit boligliv

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

Kontakt home Stenløse - Ølstykke på tlf. 70 10 10 14. Vi hjælper dig med hele bolighandlen – kom trygt videre og godt hjem.



STENLØSE - ØLSTYKKE

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

Ejendomsrådgiverkæde for Danske Bank koncernen

home
Kom godt hjem

Besøg Folketeatret tirsdag den 23. februar 2021



Folketeatret er det ældste fungerende teatrethus i København. Kom med på opdagelse og mærk historiens vingesus på det mere end 150 år gamle Folketeatret.

Oplev den helt særlige stemning, nyd de svungne guldengle, den smukke prisme-lysekroner og de bløde teatretstole i teatretsalen.

Se malersalen, gamle prøvesal, den nyrenoverede gobelinværelse, skuespillerens garderobe, skuespillergangen med de mange vidunderlige billeder af skuespillere gennem tiden og den store skræddersal, hvor eventyrlige kostumer til forestillingen bliver til.



Vi mødes ved Folketeatret i Nørregade 39, 1165 København K, kl. 10:15 og dørene i Nørregade åbnes. Rundvisningen starter kl. 10:30 og slutter kl. 11:45. Bemærk venligst, at der er trapper på rundvisningen. Pris kun kr. 50,00 pr. person og beløbet dækker både entre og rundvisning. Der kan maksimalt deltage 20 personer.

BEMÆRK!

----- oOo -----

Tilmelding til denne tur kan ske via hjemmesiden fra d. 07. januar kl. 12:30 eller i kontortiden på kontoret Græstedgård. Da restriktionerne vedr. Corona tilrettes løbende, vil vi via et nyhedsbrev oplyse om eventuelle ændringer til arrangementet såfremt man er tilmeldt dette. Er man ikke tilmeldt, kan dette ske ved at besøge vores hjemmeside og nederst på forsiden klikke ind for at indsende din mailadresse til os. Når vi har modtaget din mailadresse får du altid de seneste informationer fra os.

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

Ansvarlig for denne tur: Paul Schrøder, tlf. 4222 0284.



Gode tilbud til dig og din bil

Stort service à la JS Carline

Se hvad et stort service indeholder på www.js-carline.dk.

Kun

1.955,-

Normalpris 2.300,-

Rustbeskyttelse

Komplet 2-lags rustbeskyttelse. Få 25 % rabat uanset bilstørrelse!

25 % rabat

Gratis synstjek

Tilbuddene gælder kun for medlemmer af Ældre Sagen. Alle priser er inkl. moms medmindre andet er angivet og kan ikke kombineres med andre rabataftaler. Der tages forbehold for trykfejl og udsolgte varer.

JS Carline

ØLSTYKKE

Bygmarken 9A Tlf: 43 43 06 53
3650 Ølstykke info@js-carline.dk

Book tid online på
js-carline.dk

HILLERØD

Frejasvej 46A Tlf: 53 69 06 53
3400 Hillerød hilleroed@js-carline.dk

Nytårskur!

Fredag den 8. januar 2021 kl. 14:00-17:00 i Ølstykke Biblioteks festsal Østervej 1 3650 Ølstykke

Vi byder det nye år velkomment med boblevand og kransekage samt kaffe. Dertil musik og en dans hvis vi må.

Kom gerne i nytårsskrud med hat og briller!

Prisen for dette arrangement er kr. 50,-.

Yderligere drikkerevarer kan købes til vore sædvanlige lave priser.

Tilmelding via hjemmesiden eller i kontortiden fra torsdag den 3. december 2020 kl. 12:30.

dermalogica
BioSurface Peel



Hos Clinique La Vie kan du få Dermalogica Expert Power Treatment - En perfekt ansigtsbehandling til dig der ønsker meget effektive og fantastiske resultater.

På billedene er vi igang med behandling på en kvinde på 63 år mod linjer og uens hudtone. Billederne er før og efter første behandling.

Kunne du også tænke dig en lækker behandling med gode resultater, så kom ind forbi klinikken eller ring på 60711222 og hør mere.

Du kan se alle vores behandlinger på www.clinique-la-vie.dk

Medbring denne annonce og få 20% i rabat på din bestilling.

CLINIQUE
la vie

Rådhus Allé 10A - 3650 Ølstykke - Tlf: 60711222



Spis sammen på kroen!



Vi fortsætter vores succes med fællesspisning på kroen.

Ølstykke Kro
Københavnsvej 23
3650 Ølstykke

Dag:	Dato:	Vært
Torsdag	14. januar 2021	Erik Jørgensen
Torsdag	28. januar 2021	Inge Hjort Nielsen
Torsdag	11. februar 2021	Benny Bauner
Torsdag	25. februar 2021	Marie Louise Borgen
Torsdag	11. marts 2021	John Jordan
Torsdag	25. marts 2021	Inge Hjort Nielsen
Torsdag	22. april 2021	Erik Jørgensen

Pris: kr. 80,00. Prisen dækker mad og 1. genstand samt kaffe.

Tidspunkt: Alle mødedage kl. 13:00.

Tilmelding på hjemmesiden indtil mandag kl. 13:00 i samme uge som arrangementet finder sted. Her kan menuen også ses!

Kontaktperson: Erik Jørgensen Tlf. 4017 7066.

Vi glæder os til at se jer på kroen!



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

Guldkøber

Overvejer du at sælge, har vi måske allerede køberen klar. Vi har nemlig et køberkartotek af Guldkøbere. Det er købere, der i alle detaljer har fortalt os deres boligønsker.

RealMatch

Hvor avisernes boligsektion førhen var det naturlige omdrejningspunkt for danskernes jagt på drømmehuset, er det nu i stigende grad Facebook og Instagram. Vi anbefaler, at du supplerer med RealMatch. Det er et digitalt markedsføringsværktøj, der målrettet giver dig maksimal synlighed på de sociale medier.

Styling

Det kan være, at det er mange år siden, at dit hjem har fået en indretningsmæssig opdatering. Det kan også være, at du måske allerede er flyttet ud af boligen, og den derfor står tom? Uanset hvad grunden er, så tilbyder vi, at indrette din bolig så den er up to date med trends men også med klassisk, hyggelig og hjemmelig atmosfære.

Køberrådgivning

Hvis du skal købe bolig bør du altid bruge en uvildig rådgiver til at sikre, at du kommer trygt i mål med din bolighandel. Hos RealMæglerne Viggo Axelsen tilbyder vi køberrådgivning, så vi sikrer at din nye bolig er kigget efter i sømmene. Derved får du et trygt boligkøb.

REAL

Sidder din opsparing fast i mursten?

Det forstår vi godt, det har for mange været en rigtig god måde at få sparet op til pensionen...

Hvis du synes, at du trænger til at få lidt af den opsparing ud, og måske flytte i noget mindre - så hjælper vi dig gerne. Læs lidt om hvad vi tilbyder her.



RealMæglerne Viggo Axelsen

Ørnebjergvej 1 / 3650 Ølstykke / 8282 8200 / 3650@mailreal.dk

Susannes fod og voks klinik

Pas på fødderne hele året

Aim. fodbehandling.

Fodbad, klip, slib, oprensning, fjernelse af hård hud. massage m. creme kr. 350,00.

Voksbehandlinger - se prisen på hjemmesiden

Shellac - fødder, én farve kr. 340,00.

Behandling af patienter der får kommunalt tilskud.

Mulighed for behandling i eget hjem + køretilskud.

Gaveidé:

Køb et gavekort til en du holder af!

Susanne Lorenzen

Vandmanden 82, 3650 Ølstykke

Tlf. 2740 8464

Mail: sus.lorenzen@gmail.com



For mere info og priser,

Se min hjemmeside: www.susfodogvoks.dk



Salon Rajaa

Med uddannelse fra frisørskolen i 2004 og 16 års erfaring, byder Rajaa velkommen til klipning af både børn, damer og herrer.

Rajaa tilbyder også neglebehandling, farvning af bryn og øjenvipper, fjernelse af ansigtshår med tråd.

Attraktive priser:

Herreklip	200 kr.
Dameklip + vask	330 kr.
Børneklip til 12 år	170 kr.
Permanent fra	400 kr.
Farve fra	400 kr.
Lyse striber med hætte	400 kr.
Lyse striber med stanniol fra	450 kr.
Plukke øjenbryn	100 kr.
Plukke øjenbryn og farvning	170 kr.
Farve øjenvipper	100 kr.



Åbningstider: Mandag - fredag 10.00 - 17.30, lørdag 9.30 - 14.00

Rajaa's Klippehjørne, Rørsangervej 12, 3650 Ølstykke

Tlf. 47177775, mobil 52195193, www.salonrajaa.dk

Besøg Frihedsmuseet tirsdag den 30.03.2021



Fotos: Frihedsmuseet

Tag med på en spændende tur gennem besættelsestidens Danmark. Vi følger danskernes skæbne under 2. verdenskrig fra 1940 – 1945.

Kan Danmark stille noget op over for en kæmpemæssig krigsmaskine som Nazityskland?

Den 9. april invaderer tyskerne Danmark, og danskerne vågner op til en ny virkelighed. Hvad kan og skal man stille op.

Kom med på en guidet tur i museet og få svar ovenstående spørgsmål. De dygtige rundvisere guider dig gennem besættelsen, og nogle af de mange valg danskerne måtte træffe under krigen. På turen udleveres der også en audioguide som vækker fortidens stemmer til live og er med til at guide dig gennem udstillingen.

Billetprisen er kr. 100.00. Max. 20 deltagere!

Mødested/tid: Frihedsmuseet, Esplanaden 13, 1263 Kbh. K. Kl. 13:45
Rundvisning starter: Kl. 14:00.

BEMÆRK!

Tilmelding til denne tur kan ske via hjemmesiden d. 04.februar kl. 12:30 eller i kontortiden på kontoret Græstedgård. Da restriktionerne vedr. Corona tilrettes løbende, vil vi via et nyhedsbrev oplyse om eventuelle ændringer til arrangementet såfremt man er tilmeldt dette. Er man ikke tilmeldt, kan dette ske ved at besøge vores hjemmeside og nederst på forsiden klikke ind for at indsende din mailadresse til os. Når vi har modtaget din mailadresse får du altid de seneste informationer fra os.

Hjemmeside: <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke>
Ansvarlig for denne tur: Paul Schrøder, tlf. 4222 0284.

Søndags mødested på Græstedgård

Så kom der gang i "Søndags Mødestedet".

Som tidligere annonceret startede "Søndags Mødested" den 13. september under mottoet "Det er jo altid hyggeligere sammen med andre" og der var fremmødt 9 medlemmer af Ældre Sagen.

Da der af brandmæssige årsager, ikke må tændes stearinlys på Græstedgård, var der alligevel tændt fyrfadsllys, om end af den elektroniske slags.



På dette første møde, blev der trakteret med wienerbrød, hvilket ikke vil være normalt fremadrettet. Men til gengæld er man velkommen til at medbringe eget bagværk, eller an-

det lækkert.

Ida Vanman Jacobsen fra Egedal kommunen, var også så venlig at møde op for at se hvad der skulle foregå på "Søndags Mødested" og Ida blev formentligt ikke skuffet, for selv om der ikke var så



mange til stede, var der en hyggelig stemning hen over bordet og der blev blandt andet talt om slægtsforskning, samt spillet 500 og backgammon. Det er lidt uklart, hvem der vandt i hhv. 500 og backgammon.



Desuden var der mulighed for at teste sin viden om år 2014 (hvilket ikke var helt nemt).

Det var under alle omstændigheder en hyggelig søndag eftermiddag, som det kan anbefales at deltage i, hvis man ønsker at være sammen med andre og søndagen føles lidt lang.



Der blev og vil fremadrettet blive taget behørigt hensyn, til sundhedsstyrelsens anbefalinger i forhold til Covid 19.



Aktiviteter i Ølstykke



Strik og hygge.

Hver 3. onsdag i måneden
kl. 13:00 - 16:00
Græstedgård, lokale 7.
Alle er meget velkommen!
Jeg glæder mig til at se jer.
Inge Hjort. Tlf. 4717 7650 / mobil 2142 0350
Mail: ihhnnypost@gmail.com.

Jazz og dans.

Søndag d. 21. marts 2021 kl. 14:00.
Sted: Bibliotekssalen, Ølstykke
Vi danser til jazzmusik, der serveres kaffe, hjemmebakte boller og kage.
Der er mulighed for at købe vand og øl
Håber vi ses til nogle hyggelige timer!
Alle er velkommen!
Pris kr. 40,00.
Inge Hjort. Tlf. 4717 7650 / mobil 2142 0350
Mail: ihhnnypost@gmail.com.



Petanque.

Tid: Onsdage kl. 13.00 hele året. Sted: Græstedgårds P-plads.

Vi spiller året rundt på de dejlige baner i haven. Spillereglerne er nemme, så alle kan deltage. Hvis du har lyst til at prøve, er der mulighed for at låne kugler og få instruktion i spillet.



Der er frokostpetanque 2. tirsdage i sommer månederne kl. 12:00 - 13:00 hvor vi spiser vores medbragte mad og spiller petanque fra kl. 13:00 - 15:00.

Kontakt: Heine Kransø 2489 6373.

Aktiviteter i Ølstykke

Stræk og Bøj!

Ja så blev vi også ramt af coronarestriktioner i Stræk og Bøj.

Vi nåede kun at have gymnastik en enkelt gang, med halvdelen af medlemmerne, da vi har delt holdet i 2, med gymnastik for den ene halvdel i lige uger og den anden halvdel i ulige uger.

Forsamlingsforbuddet blev på et pressemøde nedsat til 50, og så var det desværre ikke muligt at gennemføre gymnastikken, da der var tilmeldt ca. 100 pr. hold.

Vi besluttede derfor at tilbyde, at gå en tur hver mandag kl. 10.00 fra Ølstykke Hallen, turene er af ca. 1 times længde, dette tiltag er



falinger.



der blevet taget godt imod – en lille erstatning når vi nu ikke må gøre gymnastik.

Vi håber selvfølgelig at restriktionerne snart ophæves, så man igen må være 100, så vi følger myndighedernes anbe-

Vi er mange der håber på snart at komme i gang til gymnastik, men der er ingen der kan spå om fremtiden, og indtil der bliver åbnet for hvor mange der må deltage, går vi tur om mandagen, også selvom det skulle strække sig hen over efterår/vinter, så må vi bare have lidt varmere tøj på.



Benny Bauner

Vi søger instruktører til Stræk og Bøj, ældremotion.

Hvis du har lyst til at blive instruktør i Stræk og Bøj - eller kender en der kunne tænke sig dette, må du meget gerne kontakte os for en snak om det.

Vi er et hyggeligt team, som du kan blive en del af.

Du tilbydes et 3 dages kursus inden du "slippes løs" som instruktør, endvidere er de nuværende instruktører altid parat til at hjælpe. I gennemsnit er man instruktør hver 3. uge, men der er altid mulighed for at bytte, hvis det ikke passer i ens program.

Kontakt venligst Benny Bauner tlf. 3049 4908 eller Tove Bauner tlf. 2866 2624.



Stavgang.

Tid: Onsdage kl. 13.00 hele året
Sted: Græstedgårds P-plads.

Stavgang træner både ben, arme og ryg, får pulsen op og hjælper med at vedligeholde kroppen og styrke musklerne.

Så bliv stavgænger, det er gratis at deltage.

Ingelise Lehmann tlf. 2051 1325



Aktiviteter i Ølstykke

Cykling - oplevelser og motion.

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

Sted: Græstedgårds P-plads.

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. halvejs, 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:

Helle Kejlstrup tlf. 2073 1893

Erik Dam tlf. 2946 0554

Tommy Hesselbjerg tlf. 2859 0602

Krolf.

Tider: Mandag kl. 14:00 - 16:00 Onsdage kl. 10:00 til 12:00.

Sted: Fra 03.10. til 01.04. mandage kl. 12:00 - 14:00 i håndboldhallen, Ølstykke Idrætsanlæg. Fra 01.04 - 01.11 Græstedgårds have.

Krolf er halvt krocket, halvt golf og helt sjovt.

Motionér inde og få frisk luft ude!

Pris kr. 100,00 pr. sæson.

Kontakt: Karsten Andersen, tlf. 5191 3053. Mail: karstena02@gmail.com



Whist

Tid: Mandage, kl. 19:00

Sted: Græstedgård lokale 10.

Hør nærmere hvis du har lyst til at spille.

Kontakt:

Inga Møller, 3029 8028. Mail: uranus@webspeed.dk

Hanne Julie Czubaniuk, 3033 4331



Aktiviteter i Ølstykke

IT-caféer (kræver ikke tilmelding).

Tid: Tirsdage kl. 10:00 - 12:00. Sted: Græstedgård lokale 5.

Tid: Torsdage kl. 10:00 - 12:00. Sted: Græstedgård lokale 5.

Hjælp til PC, programmer, Tablets, iPads, Smart-Phones, billedbehandling m.m.

Pris pr. gang: Kr. 10,00 for deltagelse, inkl. Kaffe/the og småkager.

Sæsonstart: Tirsdag d. 02.02.2021.

Sæsonslut: Torsdag d. 29.04 2021



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. Der vi normalt komme 2 IT-hjælpere der medbringer billedlegitimation fra Ældre Sagen.

IT-hjælp i hjemmet ydes i perioden 07. sep. til 02 dec. 2021

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!

Aktiviteter i Ølstykke



Dame- og herreværelser i Ølstykke



Ældre Sagen i Ølstykke har etableret flere "værelser" hvor h.h.v. kvinder og mænd mødes i grupper og finder glæde ved samværet og de aktiviteter som de arrangerer for deres gruppe. Man mødes normalt 2 gange om måneden.

Alle værelserne har mødested på Græstedgård og typisk er en del af møderne en ekstern tur ud til oplevelser. Information om værelserne kan findes på deres egen hjemmeside.

Kvindernes værelser kan findes under navnene: Jomfruburet, Pige-kammeret, Dameværelset, Fruentimmerne, Nymferne, Morgenfruerne.

Mændenes værelser hedder: Herreværelset, Karlekammeret, Bjørnebanden, Tilflytterne.

Læs mere om dem på vores hjemmeside:

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



Gå godt Gå til

Statsautoriseret
Fodterapeut

v/Kira Weile og
Jeanet Maud Jensen

Bryggertorvet 1
3650 Ølstykke
(ved siden af Blå Kors)

Tlf. 4717 1729

Tlf. 2759 7090

OBS: Ny adresse fra 1. februar 2021
Bryggertorvet 1, 3650 Ølstykke

Tur til Krakow 2021

På grund af tidligere aflysninger i forbindelse med Corona, vil vi forsøge at arrangere en ny rejse til Krakow, Polen den 03.05.2021.

Turen er på i alt 5 dage, ifølge program for 2021 og med forbehold for ændrede flytider.



Tag med til en af Europas smukkeste kulturbyer der byder på store oplevelser. Vi bor tæt på det hele ved Krakows gamle bydel, så det er ingen sag at gå på opdagelse i byens bilfri centrum. Vi har inkluderet et par hyggelige middage samt byvandring i Krakow.



Programmet og priser vil kunne ses på Vitus hjemmeside:

<https://www.Vitus-rejser.dk/rejser/flyrejser/europa/polen/storbyferie-i-krakow>

Pris pr. person kr. 3.999,00

Merpris eneværelse kr. 690,00

Afbestilling forsikring kr. 250,00

Obligatorisk administrationstillæg kr. 89,00

**Bustransfer Ølstykke-København lufthavn t/r:
kr. 230,- ved min. 5 personer.**

Der kan tegnes en rejseforsikring fra Gouda hos Vitus Rejser.

Deltagerliste samt indbetalt depositum på kr. 2.089,00 pr. person skal være afleveret til Vitus Rejser senest den 15.01.2021. Betaling vil blive opkrævet af Vitus Rejser.

Endelig bindende tilmelding på vor hjemmeside Ældresagen Ølstykke senest 30.12.20

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/Oelstykke/Aktiviteter-og-kurser#/kategori/rejserogture>

Tur til Planetariet tirsdag den 27.04.2021



Kom med på en eksklusiv rumvandring (rundvisning) bag kulisserne på Planetarium og udstillingen «Made in Space», hvor vores engagerede og dygtige guider rører vores kosmiske historie.

Efter rundvisningen udstillingen (ca. 1 time) vises der film i kuppelsalen (ca. 1 time) og besøget afsluttes med en frokost i Restaurant Kerne Pavillonen med udsigt over Sankt Jørgens sø. Frokosten består af 2 stykker smørrebrød, samt én genstand (øl, glas vin eller sodavand. Er vejret godt, er der mulighed for at sidde ude på terrassen.



Prisen er kr. 250,00 pr. person (normal pris kr. 470,00). Max. 20 personer!

Der forefindes elevator på stedet.

Informationer om de film der tilbydes kan ses her:
<https://planetarium.dk/film-og-events-i-planetarium/>

Mødested/tid: Planetarium, Gl. Kongevej 10, 1610 Kbh. V. Kl. 09:30
Rundvisning: Kl. 09:45 – kl. 10:45. **Film:** Kl. 11:10 – 12:10. **Frokost:** Kl. 12:15 – 13:00.

BEMÆRK!

Tilmelding til denne tur kan ske via hjemmesiden fra d. 04. marts kl. 12:30 eller i kontortiden på kontoret Græstedgård. Da restriktionerne vedr. Corona tilrettes løbende, vil vi via et nyhedsbrev oplyse om eventuelle ændringer til arrangementet såfremt man er tilmeldt dette. Er man ikke tilmeldt, kan dette ske ved at besøge vores hjemmeside og nederst på forsiden klikke ind for at indsende din mailadresse til os. Når vi har modtaget din mailadresse får du altid de seneste informationer fra os.

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

Ansvarlig for denne tur: Paul Schrøder, tlf. 4222 0284.

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 Tusindfyrd - Egedal centret 47, telefon 47 17 70 80.
www.villatusindfyrd.dk Mail: villatusindfyrd@hotmail.com

Dyrene På Torvet

Din lokale dyrehandel



Hos os finder du mange typer af fisk i mange forskellige farver og størrelser.

Vi har akvarieplanter og meget andet tilbehør.

Vi har et stort udvalg af produkter til både hund, kat og mange andre dyr. Kig forbi vores internetbutik og se de mange gode tilbud:

Ønskes varen leveret hjem til døren, tilbyder vi også det.

www.dyrenepaatorvet.dk

Åbningstider:
Mandag-fredag: 10.00 - 17.30, Lørdag: 10.00 - 14.30

Tag gerne hunden med i butikken!

Bryggerstorvet 4.b - 3650 Ølstykke - Tlf. 47178070