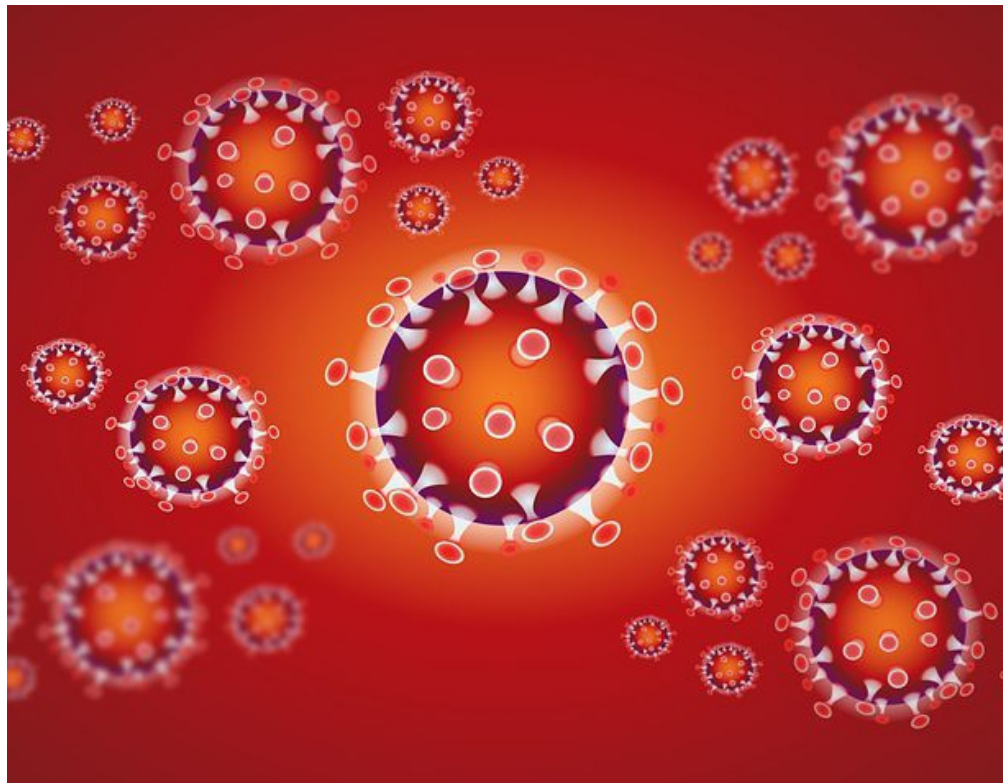


# Ældre @ Sagen



Informationer fra lokalbestyrelsen i Ølstykke  
Nr. 55 31. årgang Sommer 2020



## Corona virus ændrede vores verden.

### Modtager:

Fornavn Efternavn

Adresse

Postnr. By

Rutenr.:

### 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



Næst-  
formand  
Kasserer

Erik Jørgensen  
Violvej 3. Tlf. 4017 7066.  
Mail: erikjoerg@gmail.com.



Bestyrelses-  
medlem

Bjarne Hansson  
Uffesvej 13. Tlf. 40263410  
Mail: bha120150@gmail.com  
Webmaster, bladredaktør, booking, Det Sker.



Bestyrelses-  
medlem

Conni Olesen  
Krebsen 58. Tlf. 24228006  
Mail: Conniako@gmail.com  
Sekretær, demens aktiviteter.



Bestyrelses-  
medlem

Boel Kristensen  
Storkevej 43. Tlf. 4228 4280.  
kontor3650@gmail.com.  
Arrangementer og rejser. Kontoret.



Bestyrelses-  
medlem

Inge Hjort  
Andantevej 5. 4717 7650/2142 0350.  
Mail: ihhnnypost@gmail.com.  
Social-humanitær - Besøgstjeneste.



Bestyrelses-  
medlem

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



Bestyrelses-  
medlem

Mogens Laursen  
Maglehøjvej 35. Tlf. 2028 6355  
Mail: m-lolle-l@hotmail.com.  
IT aktiviteter.



Bestyrelses-  
medlem

Jens Andersen  
Søhøj Park 8, 2, 7. Tlf. 2149 0692  
Mail: bb\_ja@mail.tele.dk  
Generationsaktiviteter.

## Lokalbestyrelsen for Ældre Sagen i Ølstykke



Suppleant Paul Schrøder-Nielsen  
Vesterled 7. Tlf. 42 22 02 84.  
Mail: paul.schroder.nielsen@gmail.com  
Nyhedsmails.



Suppleant Karsten Andersen  
Ryttervænget 6. Tlf. 5191 3053.  
Mail: karstena02@gmail.com.  
Arrangementer og rejser.

## Årsmøde 2020 for Ældre Sagen i Ølstykke

### Årsmøde 2020.

Mødet afholdes onsdag d. 1.9.2020, kl. 19.00.  
Ølstykke biblioteks sal, Østervej 1.

### 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 bestyrelsens formand i hænde senest 14 dage før mødet.
6. Valg af bestyrelsesmedlemmer for 2 år.
7. Valg af bestyrelsessupplanter for 1 år.
8. Eventuelt.

## Kontor tid:

Kontoret på Græstedgård i 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: 5134 3650 i kontortiden.

## Har du besvær med at bestille billetter til arrangementer i Ældre Sagen, er hjælpen nær.

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

Der er åbent fra 9:30 – 11:30 tirsdage og torsdage fra 1.9 til 3.12, dog ikke på helligdage. Ingen tilmelding, bare kom i lokale 5.

**HUSK**, når du på kontoret eller i IT afdelingen vil købe en plads til et arrangement, så behøver du medlemsnummer og fødselsdato på alle de personer du vil købe plads til.

Betaling skal ske ved hjælp af et Dankort.

Har du i andre sammenhænge behov for at betale penge til afdelingen, er dette konto informationerne:

reg. nr. 1345 konto nr. 3497 378 523. **Hjemmeside:**

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

# Vi står altid klar til en god boligsnak

– Uanset om du skal købe eller sælge, så ring til os eller kig forbi til en kop kaffe i home-butikken.



## STENLØSE - ØLSTYKKE

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

Ejendomsmæglerkæde for Danske Bank koncernen

**home**  
Kom godt hjem



## Formanden har ordet!

Ældre Sagens formål er at arbejde for, at alle skal kunne leve et godt liv, hele livet, men det er svært at leve op til i disse dage.

Vi er i Ølstykke meget berørte af situationen, som kommer til at stå på i nogen tid endnu. Vi fik ikke sagt farvel med den bratte nedlukning og holdt afslutninger for de aktiviteter, der lukker ned i sommerperioden.

Tak for denne sæson, vi er mange som savner vore dejlige afslutninger.

Ingen kender fremtiden men jeg håber, at vi er mange, der kan ses til september når den nye sæson starter op og andre måske allerede i juni for de aktiviteter, der kører hele året.

### Håbet er lysegrønt.

Normalt ville jeg i dette sommerblad fortælle om vores afholdte årsmøde og den fremadrettede bestyrelse.

Men vores årsmøde er flyttet til den 1. september 2020, kl. 1900 i festsalen på Ølstykke bibliotek.

Det er planen på nuværende tidspunkt, og vi glæder os til at se rigtig mange til årsmødet.

Den ufrivillige pause i aktiviteter har vist os, hvor vigtig Ældre Sagen og vore frivillige er i dagligdagen.

Vi arbejder i øjeblikket med efterårets aktiviteter, arrangementer og ture, og i dette blad kan vores brede program ses og tilmelding snart ske.

Jeg ønsker alle en dejlig, aktiv sommer på hver sin måde.

## ommerhilsen Susanne

# KOMPE- TENCERNE ER MANGE OG VORES FAGLIGE STOLTHED STOR!

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


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

**Spar momsen  
på din næste  
håndværksopgave!**

Tilbuddet er gældende  
på de første 5.000 kr.  
til og med 31.12.2020.



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 · Støberivej 14 · 3660 Stenløse · Tlf. 70 208 268 · [www.kasa.dk](http://www.kasa.dk)

## Søndags mødested

På Græstedgård åbner vi en slags hyggestue eller cafe, eller hvad vi nu skal kalde det, måske bare vores **Søndags mødested**.

Vi indbyder alle, der gerne vil være sammen med andre nogle timer om søndagen.

Kom og vær med, medbring dit gode humør, måske raflebægre, et spil kort, brætspil, strikketøj, eller andet?

Der er ingen krav om andet, end at være med til at det bliver hyggeligt. Medbring selv drikkevarer og andet du ønsker at nyde.

Vi starter op d. 13. september, klokken 13-17.

Lokalet vi kan være i, ændrer sig fra uge til uge.

Det bliver enten lokale 7 (i kælderen med udgang til haven) eller lokale 10, ovenover.

Er vejret godt kan vi også være udenfor på terrassen.

**Vi vil have åbent hver søndag, mellem klokken 13 og 17 og vi skal selvfølgelig huske, at holde afstand i selskabet.**

Dette nye initiativ vil kun fortsætte, hvis I tager godt imod det og vil bruge det, så vi håber at flere har lyst til at anvende denne mulighed.

*Det er jo altid hyggeligere sammen med andre.*

Der findes en hjemmeside på Ældre Sagen Ølstykke, som hedder *Søndags mødested* og der kan man læse om de seneste informationer.

Kontaktperson for denne nye ide er Anita Lauridsen, 30509773

[anita@designrus.dk](mailto:anita@designrus.dk)

# Velkommen til **SENIOR ASSISTANCE**

Vi har gennem 12 år været der for vores borgere og pårørende.

Vi er den ekstra pårørende du kan hyre, som kan hjælpe dig med alt mellem himmel og jord og hos os møder du altid et kendt ansigt.

Vi tilbyder et alternativ til den offentlige hjemmepleje, uafhængig af kommune og visitation, og fuldstændig på dine præmisser.

Hos os er tiden din og du vil altid møde et kendt ansigt. Vi vægter nærhed, overskud og kærligt engagement højt, og løser alle opgaver med et smil.

Eksempler på opgaver vi varetager:

**Personlig hjælp:** Omsorg efter hospitalsindlæggelse, vedligeholdelse af funktioner, støtte ved lægesamtaler.

**Praktisk hjælp:** Indkøb, madlavning, hjælp til spisning, rengøring, oprydning, let havearbejde.

**Hygge:** Ud at opleve naturen, købe tøj, ordne negle, fodbad og lignende.

***Du er i centrum og det er alene dig der beslutter, hvad tiden skal bruges til.***



Bestilling: minimum 2 timer/hverdage til kr. 345,- + moms pr. time.

Velkommen hos Charlotte Møller.

Telefon 70 22 16 48 [Info@seniorassistance.dk](mailto:Info@seniorassistance.dk)



## Gå godt Gå til

### Statsautoriseret Fodterapeut

v/ Kira Weile og  
Victoria Löfdahl-Nielsen

Niels Olsens Vej 4  
3650 Ølstykke  
(Ved ALDI)

Tlf. 4717 1729

Tlf. 2235 8305

# Besøg Folketeatret tirsdag 13. oktober.



Folketeatret er det ældste fungerende teaterhus 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 prismelysekrone og de bløde teaterstole i teatersalen.



Se malersalen, gamle prøvesal, det ny-renoverede gobelinværelse, skuespillernes garderober, skuespillergangen med de mange vidunderlige billeder af skuespillere gennem tiden og den store skræddersal, hvor eventyrlige kostumer til forestillingerne bliver til.

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

## **OBS! BEMÆRK!**

**Vi kan ikke være helt sikre på, at denne tur kan gennemføres som planlagt. Corona og regler spiller jo en rolle i disse tider. Ønsker du at deltage bedes du sørge for, at du er tilmeldt vores Nyhedsbrev, fordi vi vil udsende information om turens gennemførelse ved at sende en besked ud i et nyhedsbrev. I Nyhedsbrevet får du besked om datoen for turen og fra hvilket tidspunkt du kan købe billet på vores hjemmeside.**

*Du tilmelder dig vores Nyhedsbrev ved at gå ind på hjemmesiden for Ældre Sagen i Ølstykke og nederst på forsiden finder du det link du skal klikke på og oplyse din mailadresse.*

Ansvarlig for denne tur: Paul Schrøder, 42220284.



# Efterårsfest fredag d. 27.11.

Bestyrelsen inviterer til fest d. 27.11 klokken 18.30 til 22.30, med mad, musik og dans i festsalen Østervej 1, 3650 Ølstykke.

Pris kr. 150.-. Kun for medlemmer.

Drikkevarer kan købes til sædvanlige lave priser.

Vi kunne tænke os at servere denne lækre anretning leveret på fad til 6 personer. OBS! SÅDAN KAN DET IKKE SKRIVES!



Tilmelding via hjemmesiden fra den 1. oktober eller kom i kontortiden på Græstedgård den 1. oktober eller 5. november 2020 kl. 1230-1330.

**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 billederne 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](http://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







# SPAR 20 % på stort service og 2-lags rustbeskyttelse

## BASIS SERVICEAFTALE

- Stort service ifølge JS Carline\*
- Garanteret 10 % rabat på alt værkstedsarbejde og reservedele, som ikke er omfattet af serviceaftalen
- Gratis opfyldning af sprinklervæske mellem serviceeftersyn
- Gratis udskiftning af pærer mellem serviceeftersyn inkl. reservedele (gælder kun halogenpærer)
- Gratis lånebil (ekskl. brændstof)

Fra  
**189,-**

Pr. måned

Opret en serviceaftale på  
[www.jscarline.dk](http://www.jscarline.dk)

Fra  
**58,-**

Pr. måned

## HJULSKIFTAFTALE

- Hjulskift inkl. dækopbevaring - et skift pr. sæson (Gælder ikke varevogne)
- Gratis lapning (Gælder ikke hvis dækket skal skiftes som følgeskade af punktering eller lignende, og hvis dækket ikke kan lappes. Gælder ikke varevogne)

\*Se hvad et stort service indeholder på [www.jscarline.dk](http://www.jscarline.dk)

Bygmarken 9a  
3650 Ølstykke  
Tlf: 43 43 06 53

[info@jscarline.dk](mailto:info@jscarline.dk)  
[www.jscarline.dk](http://www.jscarline.dk)

**Teknicar**

Godt håndværk til alle biler

[www.teknicar.dk](http://www.teknicar.dk)

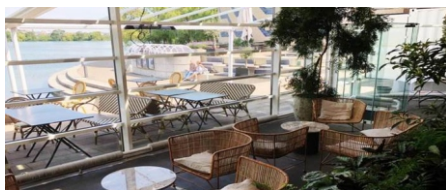
# Tag med til Planetariumet d. 15. september



Kom med på en eksklusiv rumvandring (rundvisning) bag kulisserne på Planetarium og i udstilling «Made in Space», hvor vores engagerede og dygtige guider røber vores kosmiske historie. Efter rundvisningen i udstillingen (cirka 1 time) vises der film i kuppelsalen (cirka 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. 350,- pr. person (normal pris er kr. 470.-).

Der findes elevator!



Info om de film de tilbyder kan ses her: <https://planetarium.dk/film-og-events-i-planetarium/>.

**Mødested/tid: Planetarium, Gl. Kongevej 10, 1610 Kbh.V. Kl. 09.30.**

## **OBS! BEMÆRK!**

**Vi kan ikke være helt sikre på, at denne tur kan gennemføres som planlagt. Corona og regler spiller jo en rolle i disse tider.**

**Ønsker du at deltage bedes du sørge for, at du er tilmeldt vores Nyhedsbrev, fordi vi vil udsende information om turens gennemførelse ved at sende en besked ud i et nyhedsbrev.**

**I Nyhedsbrevet får du besked om datoen for turen og fra hvilket tidspunkt du kan købe billet på vores hjemmeside.**

*Du tilmelder dig vores Nyhedsbrev ved at gå ind på hjemmesiden for Ældre Sagen i Ølstykke og nederst på forsiden finder du det link du skal klikke på og oplyse din mailadresse.*

Ansvarlig for denne tur: Paul Schrøder, 42220284.

# 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](http://www.mp-fodterapi.dk)

Statsautoriseret Fodterapeut. Klinikken er akkrediteret i 2019

# Besøg Frihedsmuseet d. 3. november



På Frihedsmuseet kan du gå med under jorden i besættelsestidens Danmark og komme helt tæt på den danske modstandskamp. I besættelsestidens skyggefulde gader møder du fem historiske personer, som på hver deres måde, har valgt side i den barske modstandskamp under 2. verdenskrig.

Med billetten følger en guidet tur i museet og alle deltagere får også en audioguide som vækker fortidens stemmer til live og guider dig gennem udstillingen.

Billetprisen er kr. 145.-. Max. 20 deltagere.

## Mødested/ Tid:

Frihedsmuseet er museet for Danmarks Modstandskamp og ligger i Churchillparken 6, 1263 K, på Kastellet i København.

Dato 3.11.2020, klokken 10.45. Omvisning starter kl. 11.00.

## **OBS! BEMÆRK!**

**Vi kan ikke være helt sikre på, at denne tur kan gennemføres som planlagt. Corona og regler spiller jo en rolle i disse tider.**

**Ønsker du at deltage bedes du sørge for, at du er tilmeldt vores Nyhedsbrev, fordi vi vil udsende information om turens gennemførelse ved at sende en besked ud i et nyhedsbrev.**

**I Nyhedsbrevet får du besked om datoen for turen og fra hvilket tidspunkt du kan købe billet på vores hjemmeside.**

*Du tilmelder dig vores Nyhedsbrev ved at gå ind på hjemmesiden for Ældre Sagen i Ølstykke og nederst på forsiden finder du det link du skal klikke på og oplyse din mailadresse.*

Ansvarlig for denne tur: Paul Schrøder, 42220284.

# Vi søger frivillige!

## Besøgsvenner og besøgsmodtagere.

I Ølstykke har vi mange skønne besøgsvenner, som hver uge gør en kæmpe forskel for et andet menneske.

Vi oplever, at både den der besøger og den som får besøg, har glæde af at mødes. Derfor vil jeg hermed opfordre de medlemmer som har brug for et besøg, til at tage kontakt til mig, så vi i fællesskab kan finde ud af hvad vi kan gøre.

Også nye besøgsvenner skal være velkomne til at tage kontakt.

Vi taler så om hvad du ønsker at bidrage med og sammen finder vi en løsning.

Du kommer tæt på et andet menneske og kan selv påvirke hvad der skal ske.

I går måske en tur, spiller kort, snakker om gamle dage eller noget helt andet.

**Du er meget velkommen til at kontakte mig:  
Inge Hjort mobil 2142 0350.**



## Bisidder.

2 lytter bedre end 1. Få en bisidder med til samtalen, så du er tryk under samtalen.

Skal du til en samtale f.eks. hos lægen, hjemmeplejen eller kommunen, hvor du har brug for hjælp til at blive hørt og forstået? Så tag en bisidder med. En bisidder er en person, som er med dig, så du er tryk under samtalen.

Bisidderen kan hjælpe dig med at blive godt forberedt og hjælpe bagefter, så du har tjek på, hvad der er aftalt.

Bisidderen har tavshedspligt.

**Ring til Susanne Kongsaa  
mobil 51350289.**





# Vi søger frivillige!

## Bliv skoleven!

I samarbejde med skolen kan du være med til at bygge bro mellem generationerne ved at læse højt for børn, fortælle historier, hjælpe med lektier eller være den voksne, der kan svare på "alt".

Kontakt Jens Andersen tlf. 21490692 og lad os få en snak om, hvordan du som frivillig i skolen kan være med til at gøre en forskel for den næste generation.



## Frivillige i Ældre Sagen er vigtige!

De sidder i bestyrelsen, de er tovholdere på aktiviteterne, de omdeler vores medlemsblade, de arrangerer ture og typisk er det jo også dem der sørger for, at der kan afholdes fester med mad og drikke. Men der gror jo ikke frivillige på træerne og derfor vil bestyrelsen gerne opfordre medlemmerne til at melde sig til bestyrelsen, hvis de har lyst og energi til at medvirke til at få vores forening til at fungere fremover.

Har du ide til at starte en aktivitet, vil vi gerne hjælpe med til at undersøge mulighederne.

Alle eksisterende aktiviteter er på et tidspunkt startet af en ildsjæl, der blev tovholder for den nye aktivitet.

Vil du gerne indgå i en fungerende gruppe, så lad os høre hvilke ønsker du har. Bestyrelsens medlemmer sidder der heller ikke evigt! Hvis vi ikke hjælper til, sker der intet i vores lokale afdeling!

Ring eller skriv til:

Formand:

Susanne Kongsaa, 5135 0289, FM.Oelstykke.237@aeldresagen.dk

Eller:

Bjarne Hansson, 4026 3410, mail: [bladet@mail.dk](mailto:bladet@mail.dk).



### Hvad er Ældre Sagen i Ølstykke egentlig!

Vi er en lokalafdeling af organisationen som rummer over 870.000 medlemmer og dækker hele landet.

Der er nu 215 lokalafdelinger, hver med en bestyrelse til at sørge for at afdelingen fungerer efter retningslinjerne.

Hos os er vi nu cirka 3060 medlemmer og vi bliver flere hvert år.

Vi har rigtigt mange aktiviteter, som alle drives af frivillige medlemmer der sørger for at aktiviteterne kan fungere.

Ølstykke afdelingen har valgt en bestyrelse på 9 personer som tager sig af koordinerende opgaver, har kontakten til kommunen og sørger for, at der afholdes forskellige aktiviteter.

Ikke mindst af festlig karakter.

Vi har også en hjemmeside hvor du kan finde mange informationer og det er også der du skal tilmelde dig til mange af vores aktiviteter. Med det nye online system kan du købe billet til flere af arrangementerne, direkte hjemme fra computeren.

Vidste du, at vi har 32 frivillige som deler de mange medlemsblade ud på lige så mange ruter, 2 gange om året.

Vi har også frivillige som besøger enlige/ensomme og andre der har behov for hjælp. Alle aktiviteter har en tovholder, som er en frivillig hjælper.

Tænk på, at det hele kun kan fungere, fordi vi er mange frivillige til at hjælpe til med at gøre det muligt.

Men ingen kan jo blive ved evigt, så vi har også brug for at der kommer medlemmer til, som er parate til at være med i gruppearbejdet og løfte den opgave man nu synes man har lyst til, stort som småt.

Vil du være med så kontakt formanden!

## 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 Viggø 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

# Kender du til Stolefitness!

## Stolefitness:

Ketty Jørgensen har været tovholder siden starten og kan berette: Vi startede aktiviteten i 2013-14 på Græstedgård med ca. 10 personer.

Det viste sig at være en god ide og hurtigt kom flere til.

Vi er siden flyttet til salen under Biblioteket p.g.a. pladsmangel og er nu ca. 50 deltagere.



Gymnastikken er for både mænd og kvinder som har svært ved at lave gymnastik på madrasser på gulv.

Vi bruger stolen som et redskab og kan lave både siddende eller stående gymnastik. Vi bruger store og små elastikker, vægte, bolde og hvad vi ellers finder på.

Mange tror måske at det kedeligt, men kom og prøv.

Mandage kl. 13.00 - 14.00  
fra september til maj måned  
i biblioteks salen.

**Tilmelding er ikke nødvendig.**

Har du spørgsmål, kontakt:  
Ketty Jørgensen 4035 9781.  
kettyhoejbjerg@gmail.com.  
Marie Louise Borgen 2896 6071  
syslaborgen@gmail.com





# Kender du til Linedance!

## Linedance på Græstedgård



Ketty H. Jørgensen  
beretter:

I 2009 fandt vi ud af, at der var stor interesse for opstart af Linedance.

Efter aftale med daværende formand Aase Moestrup, blev der givet grønt lys til Ketty H. Jørgensen til at gøre det nødvendige for at starte op.

Vi var heldige, at vi kunne få salen i kælderen under biblioteket i Ølstykke. Vi fik en god instruktør.

Efter en lille notits i avisen om start d. 6. januar, kom der ca. 100 interesserede som ønskede at prøve.

I starten var der 2 hold, et hver tirsdag og et hver anden tirsdag og de 100 var reduceret til omkring 60 til 65 medlemmer per gang.

I dag dances der på 3 hold og medlems skaren er forøget til ca. 80 dansere.

Der dances nu i salen på Græstedgård hver tirsdag.

Man bliver i godt humør af at danse og man behøver ikke at have en partner.

For flere oplysninger kontakt: Ketty Jørgensen, 40359781.

# Undervisning i Ølstykke

## IT - aktiviteter Efterår 2020.

### **Undervisning. Computersikkerhed.**

Hvordan sikrer du dig mod tab af data herunder dine billeder og videoklip?

Der er mange måder det kan gå galt på, men heldigvis kan man selv gøre meget for at sikre sig mod de værste konsekvenser hvis uheldet er ude.

Lær om hvad der er af trusler udefra, og hvordan man beskytter sig bedst muligt.

Vi gennemgår hvordan ondsindede mennesker forsøger at ødelægge eller blokere vores computer – og hvordan man kan sikre sig bedst muligt mod forskellige risici.

På dette 2 dages kursus gennemgår vi hvad der kan gå galt, og herefter hjælper lærere og hjælpere med at gennemgå sikkerheden på jeres medbragte computere.

Anden dag gennemgår vi hvordan man opretter og vedligeholder en back-up harddisk, så hvis (eller rettere når) det en dag går galt alligevel, så mister I mindst muligt af jeres data, billeder, videoer eller hvad I nu har på computeren. I skal medbringe en tom 1 TB ekstern harddisk til formålet, eller vi kan være behjælpelige med indkøb – aftales på førstedagen!

**Kursusdage: Onsdagene d. 23. og 30. september kl. 09:30 – 12:00 på Græstedgård, lokale 4. Pris: Kr. 40,- incl. kaffe/te og kage.**

**Yderligere orientering om kurset, samt tilmelding på IT-cafeerne fra 8. september.**

**Lærere: Helga Jensen og Joe Petersen.**

### **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, I-pads, Smart phones, billedbehandling m.m.

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

Sæson start: **tirsdag d. 8. september.** Sæsonslut: **d. 3. december.**



# Undervisning i Ølstykke

## IT hjælp i hjemmet.

Har du problemer med en stationær computer, netværksproblemer eller lignende der ikke kan løses på IT-cafeerne på Græstedgård, eller er du så gangbesværet at du ikke kan bruge disse tilbud, så kan vi tilbyde at komme hjem til dig i stedet. Der vil normalt komme 2 IT-hjælpere der medbringer billedlegitimation fra ÆldreSagen.

IT-hjælp i hjemmet ydes i perioden 8. september til 3. december 2020.

**Pris pr. gang er kr. 20,-.**

**Bem.: På grund af Corona-pandemien kan vi ikke yde hjælp i hjemmet før 1. september!**

Send en SMS til **4017 7066** med teksten: "IT hjemme" samt dit navn og telefonnummer – så ringer vi og hører hvad vi kan hjælpe med, samt aftaler dato og tidspunkt for besøg.

Vi kører normalt ud mellem 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-cafe'erne kræver det ingen tilmelding - vi mødes hver onsdag kl. 09.30 - 12.00 på Græstedgård - lokale 5.

Pris pr. gang: **kr. 10.- for deltagelse** incl. kaffe/te og småkager.

Sæsonstart: **Onsdag d. 9. september 2020.**

Sæsonslut: **Onsdag d. 2. december 2020.**

# Undervisning i Ølstykke

## **Engelsk hold 1, brush up kursus udelukkende på engelsk.**

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

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

mail: helle.arnoe@gmail.com

**Grundgebyr kr. 100 ekskl. bøger. Beløbet indbetales på kontonr. 1345 3497 378 523. Husk at anføre ENG 1.**

---

## **Engelsk hold 2 - Let øvede - øvede.**

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

Engelsk samtale, vi taler kun engelsk i undervisningen.

Margrethe Maibøll, tlf.: 6047 4524

Mail: [mmaiboell93@gmail.com](mailto:mmaiboell93@gmail.com)

**Grundgebyr kr. 50,00 ekskl. bøger. Beløbet indbetales på reg. nr. 1345 konto nr. 3497 378 523. Husk at anføre ENG2.**

---

## **Engelsk hold 3 - Fortsættere og øvede.**

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

Underviser: Kamal Khan, tlf. 5136 3794

mail: [kk\\_consult@hotmail.com](mailto:kk_consult@hotmail.com)

**Grundgebyr kr. 50,00 ekskl. bøger. Beløbet indbetales på reg. nr. 1345 konto nr. 3497 378 523. Husk at anføre ENG 3.**

---

## **Engelsk hold 4 - Lidt øvede.**

*Onsdage 13.00-15.15a på Græstedgård i lokale 10.*

Underviser: Kaml Khan, tlf. 5136 3794

mail: [kk\\_consult@hotmail.com](mailto:kk_consult@hotmail.com)

**Grundgebyr kr. 50,00 ekskl. bøger. Beløbet indbetales på reg. nr. 1345 konto nr. 3497 378 523 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.*

## Petanque

**Tid:** Tirsdag og torsdag kl. 13-15.

**Sted:** Græstedgårds have.

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. tirsdag i sommer månederne kl. 12-13, hvor vi spiser vores medbragte mad og spiller petanque fra kl. 13-15.

Kontakt: Heine Kransø 2489 6373.



## **Oplevelser og samvær i naturen.**

Vi mødes og tager i skoven, parken og lignende steder.

Her deler vi os op i grupper og laver små konkurrencer som giver indblik i naturen, såvel som Danmarks historien.

Møde tidspunkter:

26.8, 30.9, 28.10, klokken 12.30.

Vi mødes på parkeringspladsen ved Fakta (Ørnebjergvej).

Kontakter:

Vinnie 50575261, Vibeke 40206016,

Erik 47174927, Esther 4156877.



**Der er plads til nye interesserede.**

## **Bowling**

**Tid:** hver tirsdag, kl. 14

**Sted:** Ballerup Bowling, Tempovej 35

Der er få ledige pladser og tilmelding kan

ske til Leni Lensing, 4077 9270 eller

Otto Fredskilde, 6064 7506.



# Motion og friluftaktiviteter

## Cykling – oplevelser og motion

**Tid:** Onsdage i lige uger, kl. 10.00 til ca. 14.00.

**Sted:** Ved bageren i Ølstykke stationsby.

**Sæson:** April til november.

I ulige uger er turene på 20-30km med gennemsnit hastighed på ca. 13km/time.

I lige uger er turene på 40-50km med gennemsnit hastighed på ca. 16km/time.

På alle ture holder vi pause cirka 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. Det eneste krav er en cykel og en godkendt cykelhjelm - det gode humør kommer af sig selv.

Kontaktpersoner:

Helle Kejlstrup 2073 1893

Erik Dam 2946 0554

Tommy Hesselbjerg 2859 0602



## Krolf

**Tider:**

**Mandag kl. 14-16 og onsdag kl. 10-12,**  
fra 1.4. til ca. 1.11. i Græstedgårds have.

**Fra 3.10. til 1.4., mandage kl. 12-14**  
i håndboldhallen,

**Ølstykke Idrætsanlæg.**

Krolf er halvt krolf, halvt golf og helt sjovt.  
Få frisk luft ude og motionér inde.

Pris kr. 100.- pr. sæson.

Karsten Andersen, 5191 3053,

mail: karstena02@gmail.com



## 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.



## Gymnastik og Rytmemix

**Tid:** Onsdage kl. 9.00 til 10.30, fra 9. september.

**Sted:** Salen på Græstedgård.

Aktiviteten starter med opvarmning hvor vi gennemarbejder hele kroppen og på måtterne laver vi bl. a. mave-ryg og balle øvelser. Bagefter bliver der rytmemix med små serier.

Medbring måtte/underlag. Pris per sæson: 100.-

Tilmelding via hjemmesiden.

Instruktør: Bente Lagerberg, tlf. 28435991.

## Stræk og bøj

**Tid:** Mandage kl. 10-12 fra september til og med april.

**Sted:** Ølstykke Hallen og Badmintonhallen.

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

Rytmemix ca. hver 3. mandag.

Ønsker du at deltage, så kontakt Benny eller Tove Bauner, for at blive skrevet på venteliste, ved at sende en mail til :

[sogb.oelstykke@gmail.com](mailto:sogb.oelstykke@gmail.com)

eller ringe på 3049 4908 eller

2866 2624. Pris: kr. 100.-



## *Vi søger instruktører til Stræk og Bøj, ældremotion.*

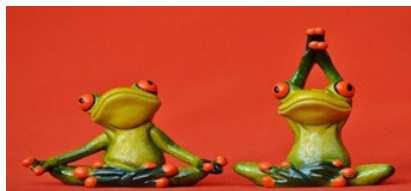
Hvis du har lyst til at blive instruktør i Stræk og Bøj - eller kender en der kunne tænke sig dette, må du meget gerne kontakte os for en snak om det. Vi er et hyggeligt team, som du kan blive en del af.

Du tilbydes et 3 dages kursus inden du "slippes løs" som instruktør, endvidere er de nuværende instruktører altid parat til at hjælpe dig.

I gennemsnit er man sat på som instruktør hver 3. uge, men der er altid mulighed for at bytte, hvis det ikke passer i ens program.

Kontakt venligst Benny Bauner tlf. 30 49 49 08 eller

Tove Bauner tlf. 28 66 26 24



## Motion og friluftaktiviteter

### Traveture kort 4-6 km.

**Tid:** Torsdage kl. 10 hele året.

**Sted:** Lige uger: Fakta, Ørnebjergvej 3, Ølstykke.

**Ulige uger:** Aldi, Niels Olsens Vej 2, Gl. Ølstykke.

Ingen tilmelding.

Sidste torsdag i måneden tager vi på 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: Fakta, Ørnebjergvej 3, Ølstykke.

**Ulige uger:** Aldi, Niels Olsens Vej 2, Gl. Ølstykke.

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

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

## Indendørsaktiviteter i Ølstykke

### Bridge.

**Sted:** Græstedgård, lokale 10

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

**Aktivitetsansvarlig:**

Anni Lillian Valin Olsen,

40337043.



### Bordtennis.

**Tid:** tirsdag og torsdag 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](mailto:btkteamegedal@gmail.com).





# Indendørsaktiviteter i Ølstykke

*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](mailto:FM.Oelstykke.237@aeldresagen.dk)*

## Dameværelser

Læs mere om de enkelte dameværelser på deres sider, på vores hjemmeside:

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

### Jomfruburet.

**Torsdage i lige uger kl. 19-22 - Sted: lokale 8.**

Tove Bauner 2866 2624, [tovebauner@gmail.com](mailto:tovebauner@gmail.com)

eller Anni Svindt, 2194 5817, [svindt@mail.dk](mailto:svindt@mail.dk)

### Pigekammeret.

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

Lizzi Stokkendahl, 4717 9865, [stokkendahl@cdnet.dk](mailto:stokkendahl@cdnet.dk)

Jette Weikop, 4716 1050, [weikop@pc.dk](mailto:weikop@pc.dk)

### Dameværelset.

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

Lilli Beck, 4086 1632, [lillibeck@live.dk](mailto:lillibeck@live.dk)

Jytte Hansen, 3091 1446, [jytte-tjavs@live.dk](mailto:jytte-tjavs@live.dk).

### Fruentimmerne.

**Torsdage i lige uger, kl. 14-17 - Sted: Lokale 11.**

Bente Busch, mobil 2046 1835, [bente.busch@outlook.dk](mailto:bente.busch@outlook.dk)

### Nymferne.

**Onsdage i ulige uger, kl. 13-16 - Sted: lokale 9.**

Birgit Bjørnbak, 20 96 94 59, [birgit.bjornbak@gmail.com](mailto:birgit.bjornbak@gmail.com)

Birgit Petersen tlf. 4011 1095 [p.birgit@gmail.com](mailto:p.birgit@gmail.com)

### Morgenfruene.

**Onsdage i lige uger, kl. 10 - 13 - Sted: lokale 9.**

Hanne Pedersen, tlf. 29646416, [HP090545@gmail.com](mailto:HP090545@gmail.com)

## Herreværelser.

Læs mere om de enkelte herreværelser på deres sider, på vores hjemmeside:

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

### Herreværelset.

**Torsdage i lige uger kl. 17-22, lokale 9.**

Flemming Larsen, 4115 0976. Benny Bauner, 3049 4908.

### Karlekammeret.

**Torsdage i ulige uger kl. 14-17. - lokale 4.**

Kurt Hansen, 5083 6794. Mail: loogku@gmail.com

### Loge III.

**Torsdage i lige uger kl. 12-16 - lokale 7.**

Allan Egegaard, 2041 1257, egegaard03@gmail.com.

### Bjørnebanden.

**Onsdage i lige uger, kl. 13-17 - lokale 7.**

Bjarne Hansson 4026 3410 mail: bha120150@gmail.com

### Tilflytterne.

**Mandag i ulige uger kl. 10-13, lokale 9.**

Poul Erik Dahl, 2725 6750, pedahl@live.dk.

---

## Jazz-dans.

**Søndag, d. 25. oktober 2020, kl. 14.00.**

**Sted: Bibliotekssalen, Ølstykke.**

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

Der kan købes øl og vand.

Håber vi ses til nogle hyggelige timer.

**Alle er velkomne!**

Pris kr. 40,00. Mange hilsner Inge Hjort.



# Indendørsaktiviteter i Ølstykke

## Linedance

Hver tirsdag, Græstedgaard Salen.

Vi starter op igen 1. september.

Kl. 11.45 - 13.00 begyndere.

Kl. 13.15 - 14.30 let øvede.

Kl. 14.40 - 15.55 øvede udgår indtil videre.

Pris kr. 300.- pr. halvår.

Nye deltagere er velkomne.

Kom og få en prøvetime.

Ketty Jørgensen 4035 9781. Mail: [Kettyhoejbjerg@gmail.com](mailto:Kettyhoejbjerg@gmail.com).



## Litteraturkredse på Græstedgård lokale 8

**2. tirsdag i måneden kl. 10-12,**

*Birgit W. Nielsen, 4717 8091*

**3. tirsdag i måneden kl. 12-14**

*Jytte Præbel, 2617 5246.*

**4. tirsdag i måneden kl. 10-12.**

*Thue Aalling, 4141 9671*

*thueaalling@gmail.com*

**1. onsdag i måneden kl. 10-12.**

*Lizzi Stokkendahl 4717 9865*

**4. onsdag i måneden kl. 10-12,**

*Grethe Holmberg 4498 0092.*



## Maleklub

**1. og 3. tirsdag i måneden**

**kl. 14.30-18, september-april.**

**Sted: Græstedgård lokale 7.**

Akryl- og oliemaling på lærred og hygge.

Vi inspirerer hinanden.

I løbet af sæsonen vil vi tage ud og hente inspiration på udstillinger eller andet.

Pris: kr. 300.- pr. sæson, som dækker kaffe/te og kage hver gang og tilskud til udflugter m.m.

Hanne Knudsen 3023 8096, [hgk@pc.dk](mailto:hgk@pc.dk)



**HUSK ARSMØDE 1.9**

# Indendørsaktiviteter i Ølstykke

## Sangaftener i bibliotekssalen, Østervej 1.

Tid: Torsdage. 19.00-21.00, d. 10.9, 15.10, 12.11.

Torsdag d. 3.12.2020 kl. 18.00-21.00 (juleafslutning).

Engangsudgift til indkøb af sanghæfter:

Seniorsangbogen købes hos boghandleren. Ca. kr. 150.-

Evergreens i løsbladform købes hos Kai, kr. 230.-

Kai Normann Andersen 24496182

[lytte.normann.andersen@post.tele.dk](mailto:lytte.normann.andersen@post.tele.dk)

**Gennemførelse afhænger af gældende Covi-19 regler.**

---

## Spis sammen på kroen.

Datoer:

24.9 - 8.10 - 22.10 alle pris kr. 80.-

19.11 (julebuffet) pris kr. 100.-

Priserne dækker mad og 1 genstand.

Alle dage kl. 13.00 på Ølstykke kro.

Tilmelding på hjemmesiden indtil mandag kl. 13.00 i samme uge som arrangementet. Der vises også menu.



Kontaktperson:

Erik Jørgensen tlf. 40177066.

---

## Stole fitness.

**Tid: mandage kl. 13-14,  
fra 7. september til maj.**

Sted: Bibliotekssalen, Østervej 1.  
Ketty Jørgensen 4035 9781,  
[kettyhoejbjerg@gmail.com](mailto:kettyhoejbjerg@gmail.com) og  
Marie Louise Borgen 2896 6071,  
[syslaborgen@gmail.com](mailto:syslaborgen@gmail.com)



# Indendørsaktiviteter i Ølstykke

## Strik og hygge.

3. onsdag i måneden kl. 13-16.

Græstedgård, lokale 7.

Alle er velkomne!

Jeg glæder mig til at se jer.

Inge Hjort, 4717 7650 eller

2142 0350, [ihhnypost@gmail.com](mailto:ihhnypost@gmail.com).



## Åbent Værksted.

Tirsdag kl. 9-12.

Ungdomsskolens Værksted, Hindbærvangen 224, Smørum.

Der kan arbejdes både med metal og træ.

Vi har mulighed for at bruge/låne ungdomsskolens værksteder, tirsdag formiddag.

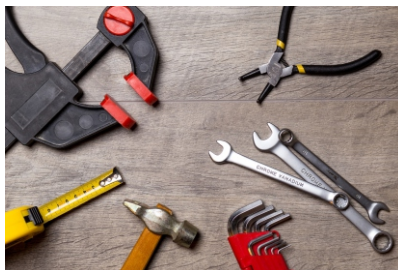
Der er svejseværker, boremaskiner, afretter, rundsæve, træ- og metaldrejebænk, afkorter, båndsav, båndpudser, tyndplade bukker/valse, sandblæser mv.

Mulighed for lift til motorcykel og småreparationer af en bil.

Håndværktøj 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. **Al brug af maskiner er på eget ansvar.** Til værkstederne er der et møderum, som kan bruges til "skrivebordsarbejder".

Henvendelse: Torben Jørgensen, 30116461, mail: [tgjoer@stofanet.dk](mailto:tgjoer@stofanet.dk)



## Whist.

Tid: Mandage, kl. 19.00.

Sted: Græstedgård lokale 10.

Hør nærmere hvis du har lyst til at spille.

Kontakt:

Inga Møller, 3029 8028, [uranus@webspeed.dk](mailto:uranus@webspeed.dk)

Hanne Julie Czubaniuk, 30334331.





## ”Hjælpende hånd”

Har du små praktiske problemer i dagligdagen. Så er der nu mulighed for hjælp. Jeg er ”Den hjælpende hånd” i Ældre Sagen Ølstykke og mit navn er Lise Knudsen.

Min hjælp må ikke tage arbejdet fra håndværkere eller kommunens folk, så jeg kan alene hjælpe dig med små praktiske opgaver ude og inde. Jeg kan også hjælpe dig med at skrive et brev og få det sendt med posten. Kun fantasien sætter grænser.

Hvis ikke du har en ledsager, kan jeg hjælpe med små-ture til f.eks. Indkøb, biblioteksbesøg eller lignende.

Har du hund, kat eller andre dyr kan jeg være behjælpelig med at passe dem, hvis du skal på week-end eller andet. Jeg vil komme og give mad og evt. lufte dyret.

Prøv at ringe eller skrive til mig og vi taler om mulighederne, tlf. 2945 0928, mail: [lisekn51@gmail.com](mailto:lisekn51@gmail.com)

Mit arbejde er gratis, men det koster 1,99 kr. pr. kørte km at komme til og fra dig og de km jeg kører for dig. Jeg skal ikke have udgifter ved det, jeg hjælper dig med, så hvis der skal bruges materialer, leverer du det selv, ellers skal jeg have betaling for materialer.

Jeg ser frem til et godt samarbejde og lidt hjælp til dig.

Venlig hilsen  
Lise

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

Udgiver:  
Ældre Sagen i Ølstykke  
Redaktør:  
Bjarne Hansson, 4026 3410.  
Mail: [bladet@mail.dk](mailto:bladet@mail.dk)  
Tryk: ABC-tryk, Smørum  
Oplag 2400 stk.

Næste blad: december 2020  
Deadline er 1. november.

# Susannes fod og voks klinik

*Pas på fødderne hele året*

## Alm. fodbehandling.

Fodbad, klip, slib, oprensning, fjernelse af hård hud, massage m. creme kr. 340.-

**Voksbehandlinger** - se prisen på hjemmesiden.

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

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: suslorenzen@gmail.com



For mere info og priser,  
se min hjemmeside: [www.susfodogvoks.dk](http://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	170 kr.
Dameklip + vask	300 kr.
Børneklip til 12 år	150 kr.
Permanent fra	350 kr.
Farve fra	300 kr.
Lyse striber med hætte	400 kr.
Lyse striber med stanniol fra	450 kr.
Keratin behandling fra	1.000 kr.
Plukke øjenbryn	80 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](http://www.salonrajaa.dk)

## 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](http://www.villatusindfryd.dk) Mail: [villatusindfryd@hotmail.com](mailto:villatusindfryd@hotmail.com).



# Dyrene På Torvet



Din lokale dyrehandel



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

**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:**

[www.dyrepeaatorvet.dk](http://www.dyrepeaatorvet.dk)



Vi har akvarieplanter og meget andet tilbehør.

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

Åbningstider:

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

**Tag gerne hunden med i butikken!**

**Bryggertorvet 4.b - 3650 Ølstykke - Tlf. 47178070**