

Det går rigtig godt i Ældre Sagen. 2023 blev afsluttet med et medlemstal på 974.111 og 20.000 frivillige. Det er ingen skam at være en glad frivillig, for samtidig med at frivillige gør noget for andre, så gør frivillige også noget godt for dem selv. De bliver gladere, mere energifyldte og måske ligefrem sundere. Forskning viser, at personer der arbejder frivilligt generelt har et bedre fysisk helbred end ikke frivillige. Jeg kan godt lide at gøre noget for andre, det gør mit liv mere meningsfuldt.

Det går også godt i Ældre Sagen Ølstykke, hvor vi nu er **3465 medlemmer**. Sidste år i marts var vi **3164 medlemmer**, så det er en **nettofremgang på +300**. Det er vi meget tilfredse med. Vi har **139 frivillige**, det ligger meget fast. Der stopper nogen og der kommer nye til.

I det år der er gået, regnede vi med, at vi skulle arbejde med den nye ældrelov, der er på vej og Sundhedsreformen, der skal give tryghed og sikkerhed for ældre og deres pårørende. Det kom ikke helt til at gå sådan. (**REGERINGENS ÆLDREREFORM**) Selve offentliggørelsen af regeringens planer skete den 30. januar i år. I forlængelse af offentliggørelsen afholdtes et ældrepolitisk stormøde i Fredericia. Her deltog mange af Ældre Sagens frivillige og ansatte – både med aktiv deltagelse i drøftelserne og som bordværter, der hjalp til at få arrangementet til at glide.

Under overskrifter om øget selvbestemmelse, mindre dokumentation og større tillid er der nu lagt op til politiske forhandlinger i løbet af foråret. Ældre Sagens holdning til det fremlagte oplæg er, at intentionerne langt hen ad vejen er rigtige, men at djævelen ligger i detaljen.

ÆS's sekretariat er i kontakt med partierne på Christiansborg på daglig basis og bistår de forhandlende ordførere med analyser og faglige spørgsmål, der netop skal få detaljerne frem, så der kan forhandles på et oplyst grundlag.

For Ældre Sagen er det en sejr, at der nu langt om længe kommer en ældrereform. Størrelsen af sejren afhænger naturligvis af, hvilken effekt den får for alle dem, der har behov for hjælp i hverdagen og deres pårørende. Vi kan frygte, at kejseren måske ikke har så meget tøj på, som regeringen lægger op til MEEN vi vil spændt deltage i arbejdet i 2024.

De frivillige i vores afdeling har lagt et stort arbejde i mange af vore aktiviteter i 2023.

### **Besøgstjenesten**

Vi har fået 5 nye besøgsvenner i løbet af året og sagt farvel til 2 af de gamle. Og så har vi fået den første godkendte besøghund her i lokalafdelingen. I maj måned havde besøgstjenesten udflugt til Birkegårdens haver. Det var en hyggelig tur, som alle var glade for. Det har været Egedal kommune, som har betalt bustransporten i en del år, da vi har søgt §18 midler til udflugten. Busleje kan vi ikke længere søge midler til, så fra i år må vi finde på nye former for arrangementer i besøgstjenesten, der ikke indebærer busleje, da det er temmelig dyrt.

**I efteråret** tog vi fat i plejecenter Egeparken for at promovere besøgsvenner og det gav god respons. Vi fik etableret nogle nye besøgsværter der. Det har været gået lidt i stå, hvilket sandsynligvis skyldtes coronatiden.

**Samlet set i Ældre Sagen udgør besøgsvenner cirka 22% af alle frivillige. Hos os er det kun 11% af vores frivillige, som er besøgsvenner.** Vi ønsker os flere, og vi er parate til at hjælpe i gang. Der må være nogen, som kender nogen, som har en times tid til overs om ugen og kan glæde et medmenneske med en hyggelig snak. Vi vil også gerne have flere besøgsvenner med hund, så hold jer ikke tilbage! Vi har efterhånden en meget kort venteliste og besøgsvennerne gør et fantastisk stykke arbejde, det skal de have stor ros for. Tak til jer

## **Demens**

Demensugen sidste år var i uge 19. Ugens tema var, at udbrede kendskabet til det nationale symbol for demens i det offentlige rum og **særligt** i offentlig trafik.

I Ølstykke delte vi postkort ud med information om demenssymbolet og de 3 simple råd til at medvirke til at skabe et demensvenligt Danmark.

Ældre Sagen Ølstykke sendte et nyhedsbrev ud og bad om frivillige til uddeling af postkort med informationer om demenssymbolet med en meget kort tilmeldingsfrist. Vi blev både overvældede og glade for de positive tilbagemeldinger og de mange tilmeldinger.

**Tusind tak til jer, som var med. Det kunne ikke være gjort uden jer**

## **Værelser og Søndagsmødested**

Både i Ældre Sagen og i kommunen er der en del fokus på, at det er vigtigt, at der er aktiviteter for mænd. Mænd har en større tendens end kvinder til at isolere sig, hvilket blandt andet er farligt for den mentale sundhed. Vi har i Ældre Sagen Ølstykke gode aktivitetsmuligheder for mænd og det er da også med glæde at jeg kan sige, at her synes vi, at vi er godt med, og også har været på forkant i en del år. Vi har åbent værksted hver tirsdag formiddag i Ungdomsskolens værksted Hindbærvangen 224 i Smørum, hvor der arbejdes med metal og træ på mange forskellige maskiner. Selv motorcykler og småreparationer af biler kan klares.

Vi har også vores værelser, hvor vi har 4 herreværelser – 6 dameværelser og et enkelt, som er for både herrer og damer. Værelserne er næsten altid fyldt op og bestyrelsen vil gerne etablere flere, så vi skriver gerne navne op til nye værelser. Vi kan etablere nyt, når der er mange nok på venteliste. Derudover har vi jo vores søndagsmødested, hvor alle medlemmer er velkomne til at kigge forbi på Græstedgård og tilbringe nogle timer i godt selskab. Stor tak til alle jer, som gør det muligt for os andre at deltage i disse arrangementer.

## **Generationsaktiviteter/Skolevenner**

2023 har været et godt år for Generationsaktivitet/ skolevenner.

Det er til stor glæde for vores skoler, skolevenner og elever.

Vi er ude på 5 skoler i kommunen, og vi får positive tilbagemeldinger fra både skolevenner og skoler, som efterspørger flere skolevenner.

Der er flest skolevenner i indskoling, hvor det er lektiehjælp vi yder. Det er vigtigt, at de små får en god start.

Vi er også repræsenteret i udskoling samt skak.

I udskoling har vi bl.a. en skoleven i 7. klasse. Hun hjælper en mindre gruppe med dansk og matematik 2 gange om ugen, og det går rigtig godt.

Vores skoleven i skak var med på skolernes skakdag og det var en stor succes. Ellers hjælper vi med skak på 5-6 klasses niveau.

En stor tak til vore skolevenner, som gør et fantastisk arbejde.

## **Motion**

Stræk & Bøj er i gang med deres 25. sæson og det glæder os, at antallet af deltagere vokser støt efter coronaen. Deltagerne kommer med godt humør og glæder sig til træningen. Vi har 6 dygtige instruktører, der underviser meget forskelligt. Det er dejligt, og forventningen er stor til **hvem er det mon i dag**.

Fitness i Egedal Sundhedscenter er en kæmpe succes. Vi kører 3 hold torsdag aften 1815-1915 og søndag 2 hold mellem 12 og 14. Vi har tilmeldt 25 personer på hvert hold, da der altid er et lille frafald pga. sygdom, ferie eller familiekomsammen.

## **Stolemotion**

Mange rynker på næsen af stolemotion. Det gør vi heldigvis ikke i Ølstykke.

Hver mandag kl. 13 kommer en flok glade motionister for at få rørt kroppen i en time ved Stolemotion i salen under biblioteket. Man får pulsen op- rørt kroppen – trænet balancen til smil og glad musik samt hyggeligt samvær.

Der bliver taget hensyn til diverse skavanker, som alderen byder på – ingen gulvøvelser.

Kom forbi og se om det er noget for jer.

Den første mandag i måneden drikker vi medbragt kaffe.

## **En ny ting i år er Padel i Tennishallen**

I efteråret etablerede vi et samarbejde med Ølstykke Tennis- og Padelklub om at spille padel hver mandag kl. 13-14 med hjælp af instruktør. Vi råder over 3 padelbaner, så 11 personer + instruktør kan spille. Tilmelding sker på hjemmesiden senest 2 dage før man ønsker at spille. Det koster 25 kr pr. person for bane og bolde.

Bat medbringes eller lejes for 35 kr. pr. gang. Det kører godt og nogle deltagere fra ÆS har aftalt med en privat instruktør i klubben udover den aftalte træning.

Bliver der brug for mere tid, kan ordningen udvides med flere dage eller tider.

**IT-caféen** benyttes flittigt på Græstedgård, der har været ca. 320 brugere i 2023. Vi tager også ud på hjemmebesøg og det bliver vi ved med.

### **Vi får også flere og flere besøg på Hjemmeside**

Der har sidste år været omkring 10.000 opslag på arrangementer og aktiviteter og omkring 5.500 som er inde fra vores forside og vælgte sig videre til en af de andre sider.

Sådan noget statistik siger ikke noget om, hvor mange gange det er den samme person, men tendensen er vist tydelig; det er vores arrangementer og aktiviteter, som besøges mest.

Det er dejligt og jeg vil samtidig opfordre jer til at kigge jer omkring på resten af hjemmesiden og se, om der ikke står noget interessant under Aktuelt, når I er færdige med at kigge på arrangementer.

Som noget nyt ligger de seneste 3 nyhedsbreve, som er sendt på mail, også på hjemmesiden.

### **Booking**

Et meget stort antal medlemmer booker selv deres aktiviteter og det er dejligt at se fremgangen. Vi hjælper gerne på Græstedgård, hvis nogen har udfordringer. Både i vores IT-café tirsdag og torsdag formiddag og i vores kontortid 1 X md, som vi annoncerer i Lokalbestyrelsens blad.

### **Facebook**

Det går stille og roligt i den rigtige retning, der kommer flere tilkendegivelser på de enkelte opslag og antallet af følgere stiger støt. I de seneste 12 måneder var det især den lille julekonkurrence, som fik opmærksomhed. Det er dejligt, at I følger med.

### **Arrangementer**

Generelt har vi stor opbakning til vore arrangementer og tak for det men et foredrag i 2023 med hospitalsklovn LIVA måtte vi aflyse pga. manglende tilslutning.

Rundvisning på Det kgl. Bibliotek 13. marts blev en stor succes. Vi så både den nyere bygning Den sorte Diamant og den ældre del bygningerne Holm og Hansen og fik fortalt om arkitekturen, historien, kulturaktiviteter og bibliotekets daglige virke. Meget interessant.

Udflugt og rundvisning på Karen Blixen Museet Rungstedlund var en dejlig tur. Vi fik set og fortalt om alle værelser, hvem der havde været på besøg, middage og vi gik ud i haven og så Karen Blixens grav. Skøn have med vand, bro og fuglefløjt. Der var en meget interessant særudstilling af Karen Blixens smykker på 1. sal, som vi brugte lidt tid på. Vi havde bestilt frokost i café Valentin i Rungsted Havn og nød derefter kaffe/is udendørs i et fantastisk solskinsvejr.

En byvandring med Kim Greiner blev det også til NYHAVNS HEMMELIGHEDER. 2 timer rundt i Nyhavn med historier om Kahytten, Eventyrernes Klub, Guldmagerens Hus, søfolkene i havne og Kims kendskab til baggårde mm. Han er altid en oplevelse værd.

Sidste år arrangerede vi som noget nyt en togtur til Dresden i samarbejde med Best Travel. Vi ville undersøge, om der var interesse for at rejse med tog i stedet for bus/fly. Vi havde en dejlig tur med udflugt til Spreewald, bådture på Elben og byvandring. Det lykkedes nogle af os at komme i Semperoperaen, som er helt fantastisk. Den kan anbefales, hvis nogen skal på ferie til Dresden.

Ganløse Revyen var et stort hit. I bus blev vi samlet op et par steder i Ølstykke og kørt til Ganløse, hvor velkomstdrikken ventede i haven. Det var et Herligt solskinsvejr. Inden revyen startede fik vi en dejlig buffet med flere slags kød, kartofler og salater og drikkevarer var for egen regning. Efter revyen var der hjemtransport i bus, så ingen skulle spare på de dyre dråber.

En interessant tur til sporvejsmuseet Skjoldenæsholm, hvor Karsten fra museet gav en kort introduktion om det levende og kørende museum og uddelte brochurer i bussen. Derefter oplevede vi de kørende sporvogne fra 3 danske sporvogns byer. Sporvognene kørte i pendulfart ud i skoven og undervejs underholdt vognstyrerne om sporvognens historie og museets tilblivelse. Alt arbejde udføres af frivillige, som er meget engagerede. I den store hal var der også busser og en model af den nye letbane i København. Sporvejsmuseet har også fremstillet en kopi af Valby Langgade som en historisk gade (**Memory Lane**) med flere forskellige forretninger. Det var godt lavet. Så gik turen til Gyrstinge Skovkro, hvor vi blev trakteret med en dejlig 2 retters frokost. En god og interessant dag.

### **Lise Nørgaards Roskilde**

Lise Nørgaard er født, opvokset og gravsat i Roskilde og på en byvandring sørgede vores guide for, at vi passerede de steder som har haft en rolle i Lise Nørgaards liv.

Det liv som har givet inspiration til hendes forfatterskab og bl.a. tv-serien Matador. En interessant rundtur men regnvejr gjorde, at mange af os sluttede indendørs med en frokost.

### **Frihedsmuseet**

I historiebøgerne om besættelsen af Danmark bliver hovedrollerne i modstandsbevægelsen som regel udfyldt af mænd. Kvinder derimod er ofte rolleløse eller spiller en birolle. Det gøres der op med i rundvisningen MODSTANDSKAMPENS KVINDER som vi fulgte.

### **Et godt og interessant foredrag med en fantastisk rundviser.**

Flere blev og spiste efter rundvisningen og kunne derefter gå rundt på egen hånd.

## **Scootertræf**

Efter at have oplevet nogle kabinescootere, der kørte lidt hasarderet i Ølstykke lavede vi et træf på Græstedgård i maj måned. Firmaet Lindebjerg var så venlige at møde op med et udvalg af scootere med og uden kabine, så fremmødte kunne afprøve de forskellige modeller. Vi havde også inviteret en kørelærer, så spørgsmål kunne besvares om regler i trafikken. Vores idé var at afholde en temadag med firmaet Lindebjerg, den lokale politibetjent og en kørelærer, hvis der var interesse for det. Det var der desværre ikke. Kun få mødte op på Græstedgaard ud over bestyrelsesmedlemmer.

## **Streaming**

Vi har streamet foredrag i Naturvidenskab fra Aarhus Universitet. I 2023 har der være 11 streaminger. Det er meget forskellige foredrag, så der er noget for enhver smag. Vi har stor søgning til foredragene og det er vi glade for. Vi ønsker os fremover, at vi kan være lidt mere på Ølstykke Bibliotek og ikke flytte så meget rundt som vi gør i øjeblikket.

## **Reddernes førstehjælp**

Har vi haft stor succes med. De afholder nogle fantastisk gode kurser med både teori og praktiske øvelser. Vi holdt 2 kurser i november 2023 og fortsætter med dem i 2024.

## **Vaccinationer**

Danske Lægers Vaccinations Service havde i 2023 mulighed for at samarbejde med Gentofte/Herlev hospital i forbindelse med et forskningsprojekt, hvor de kunne vaccinere borgere fra 65 år og opefter. I projektet undersøges om en højdosis influenzavaccine kan føre til færre indlæggelser.

De ville gerne igen bruge os og have vaccination på Græstedgaard. Det var vi glade for, da vores opfattelse er, at flere bliver vaccineret, når de kan komme over til os, få en kop kaffe og en hygge snak i forbindelse med vaccination. Det blev til 3 dage med vaccination og der deltog ca. 750 personer.

## **Koordinationsudvalg**

Ældre Sagen Ølstykke er i et koordinationsudvalg med afdelingerne i Stenløse og Ledøje/Smørum. Det er formanden for koordinationsudvalget der varetager kontakten til Egedal Kommune på Ældre Sagens vegne. I 2023 har vi arbejdet sammen med Egedal Seniorråd for at se, om vi kunne lave et fælles udvalg og

derved stå stærkere overfor Egedal Kommune. Det kunne vi, og i december var vi klar med en tekst til Egedal Koordinationsudvalg for Seniorer og Ældre (EKSÆ). Lang titel men vi kunne ikke finde noget bedre. Det endelige kommissorium blev vedtaget og underskrevet den 12. januar 2024.

Efter årsmødet konstitueres deltagere til Egedal KOU og derefter kan vi komme i gang med arbejdet i Egedal kou for Seniorer og ældre.

Et naturligt samarbejde da begge både Seniorrådet og ÆS har samme målgruppe. Vi arbejder for de ældre og sårbare mennesker i Egedal. Det samarbejde håber jeg vil blive en succes.

Jeg vil slutte med **en stor** tak til bestyrelsen og alle øvrige frivillige for deres indsat i årets løb.

Så overgiver jeg beretningen til forsamlingen