

# Ældre Sagen

## *Gundsø*



*Velkommen til sæsonen 2024/2025*

# BESTYRELSEN



**Lisbeth Daugaard**  
*Formand*  
tlf. 5155 9625  
fm.gundsoe.255@aeldresagen.dk



**Carit Pedersen**  
*1. næstformand,  
PR og kommunikation*  
tlf. 2383 3836  
carit@jyllingsyd.dk



**Carsten Thieme**  
*2. næstformand*  
tlf. 4017 3682  
thieme.nysted@gmail.com



**Jørn Bjevskov**  
*Kasserer*  
tlf. 3071 2386  
ks.gundsoe.255@aeldresagen.dk



**Finn Malten**  
*Formand for KAT udvalget*  
tlf. 4031 3005  
finn@aeldresagenigundsoe.dk



**Brian Skov Jørgensen**  
*Kontorassistent*  
tlf. 5048 0275  
brianskov2@gmail.com



**Allan Høier Jeppesen**  
*Sekretær*  
tlf. 4032 1186  
aj4040@mail.dl



**Ebbe Efferbach**  
*1. suppleant,  
Koordinator for Onsdagsværter,  
ansvarlig for husets drift*  
tlf. 4031 2791  
efferbach@mail.dk



**Steen Lilja Larsen**  
*2. suppleant, praktisk  
arrangements koordinator*  
tlf. 6171 1915  
spliljalarsen@gmail.com



**Gurli Kofoed**  
*3. suppleant, repræsentant i  
ÆPAG*  
tlf. 2985 6036  
gurlikofoed@webspeed.dk



**Hanne Grubov Andersen**  
*4. suppleant*  
tlf. 2890 6117  
hannegrubov@hotmail.com

## Gundsø Nyt

Er du ikke allerede tilmeldt bestyrelsens nyhedsbrev Gundsø Nyt, der udsendes som e-mail en gang om måneden, så scan QR-koden med din mobiltelefon, tryk på linket til vores hjemmeside og udfyld formularen



# LISBETHS KLUMME

## FORMANDEN HAR ORDET



Kære medlemmer

Det er 7. gang, at jeg som formand for Ældre Sagen Gundsø kan byde jer velkomne til en ny sæson, der går fra sommerferie til sommerferie og lidt frem.

Vi kan igen i år glæde os over, at vores afdeling er i fortsat vækst og i dag har mere end 3.500 medlemmer. Og at vi har haft en vækst på mere end 25% i de år, jeg sammen med en god del af den nuværende bestyrelse har været med som frivillig. Væksten skyldes selvfølgelig, at vi er blevet flere borgere her i Gundsø, men også at foreningen har forstået at tilpasse sig til medlemmernes ønsker til faste ofte ugentlige aktiviteter og samtidig har skabt nogle gode engangsarrangementer i form af ture, rejser, musikalske oplevelser, spændende foredrag og meget andet.

Tilslutningen har været rigtig god til de fleste arrangementer og ofte har vi haft totalt udsolgt. Det gælder i 2023/24-sæsonen fx turen til Samsø, vores tur til Jaruplund Højskole og de fleste af vores koncerter med indlagt middag. Priserne har også været rigtig gode i forhold til, hvad man må betale for tilsvarende oplevelser. Vi har også haft en række gode tirsdagsforedrag, der har taget udgangspunkt i, at vi skal holde os sunde og friske i vores 3. alder. Vi har således de seneste år haft fx øjnene, hørelsen, kosten og motion på programmet. Og vi har hørt om fremtidsfuldmagter, testamenter – ja selv før kistelåget lukkes er indgået i foredragsrækken.

I sæsonen 2023/24 startede vi en række nye faste aktiviteter op – og tilslutningen

til disse er gået næsten over forventning. Lad mig her nævne Seniordans, Vin Klubben, Brætspil, Rafling, Lær at spille bridge, Dameværelset – et mødested for kvinder og Frokost Klubben – et mødested for mænd på 60+. Alle aktiviteter er skabt for at vores medlemmer kan få gode oplevelser en eller flere gange om måneden – og dette sammen med ligesindede, der har lyst til lige den "hobby". De nye aktiviteter har været et godt supplement til alle vores hidtidige aktiviteter som spil, motion, støtte i hverdagen – og fx et godt måltid på Bondestuen.

Den kommende sæsons mange oplevelsesmuligheder bliver præsenteret i det katalog, som du sidder med i hånden. Som du kan læse, så fortsætter vi vores nuværende 27 faste aktiviteter. Bortset fra den nye aktivitet, "Stavgang", starter ikke yderligere op lige nu, da behovet vist er godt dækket.

Den nye sæson bliver fyldt med spændende musikalske oplevelser – strækkende sig lige fra Shadows over irsk folkemusik til danske julesange og traditionel jazz. Vi har også et par spændende ture ud af huset på programmet samt vores traditionrige julebanko.

Så I kan glæde jer til endnu et år fyldt med gode oplevelser.

Jeg vil lige som sidste år slutte af med et – kom og vær med i fællesskabet, og tag gerne en ensom ven under armen til en god oplevelse under vores motto "Lad os sammen skabe et godt liv, hele livet".

Bestyrelsen ønsker alle medlemmer og frivillige en rigtig god sæson.

**Lisbeth Daugaard**

*Formand*

# INDHOLDSFORTEGNELSE

Bestyrelsen	2
Lisbeths klumme	3
Indholdsfortegnelse	4
Arbejdsgrupper	6
Frivillig i Ældre Sagen Gundsø	7
Aktuelt nyt	8
Info siderne	9
Aktiviteter	12
Kalenderen	32

## SPORTS AKTIVITETER

Krolf	14
Minigolf	14
Bowling	15
Billard	15
Petanque	16
Bordtennis	17

## KROP OG BEVÆGELSE

Senior Dans	18
Træn dig Glad	19
Træn dig glad i eget hjem	19
Skovfitness	20
Stavgang og motion i naturen	20
APA Afspænding	21

## HOBBY AKTIVITETER

Flittige Hænder	22
Fiskeklubben SeniorFisk	22
Whist	23
Bridge	23
Brætspil	24
Vinklubben	24

## UNDERVISNING

IT Café / support i eget hjem	25
IT undervisning	25

## SOCIALE AKTIVITETER

Besøgsvenner & telefonopringere	26
Vejleder / Bisidder	26
Demens Café	27
Cykling uden alder	28
Spisevenner	28
Dameværrelset	29
Frokost Klubben	30

## ARRANGEMENTER

Sæsonstart 24/25	34
Morgenbord	35
Elvis on my mind	37
Skønne musikalske minder	38
Genoplev The Shadows	39
Julebanko	41
Andelslandsbyen Nyvang	42
Julestue & Julekoncert	43
Nytårsbobler	45
Nykøbing Falster Vinterrevy	46
Jane & Shane	48
Dialogmøde om psykiske reaktioner ifm. kræft	49
Årsmøde	50
Finn Nørbygaard	51
Jyllinge Egnsspil	52
Jeannet Ulrikkeholm	53
Forårstur til Ærø	54
Sæsonens afslutningsfest	56
Start på sæsonen 25/26	58
Morgenbord	59
Folk Friends	60
4 dages tur til Sønderjylland	61



# frisør CALA-



Anna & Denise står klar til at hjælpe med alt fra klipning og farvning til styling og permanent.

Vi tilbyder pensionistrabat, der gælder alle hverdage mellem kl. 8:30 og 12:00. Så kom og forkæl dig selv med en ny frisur og nyd godt af vores fantastiske tilbud

Husk, at du nemt kan booke en tid online for at spare tid og undgå ventetid. Vi glæder os til at byde dig velkommen i salonen!



tlf. 41 11 15 14

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



Frisør Cala, Jyllingecenteret 25, 4040 Jyllinge

# ARBEJDSGRUPPER I ÆLDRE SAGEN GUNDSØ

## Repræsentant for lokal afdelingen

Lisbeth Daugaard

## Repræsentant i Ældre Politisk Arbejdsgruppe ÆPAG

Gurli Kofoed  
Suppl. Carsten Thieme

## Repræsentant i koordineringsudvalget Roskilde Kommune

Lisbeth Daugaard  
Suppl. Carit Pedersen

## Repræsentant i Ældre Sagen distrikt 8

Lisbeth Daugaard  
Suppl. Gurli Kofoed

## Repræsentant i Ældre Sagens Landsforening

Lisbeth Daugaard  
Suppl. Carit Pedersen

## Kontoransvarlig

Jørn Bjeverskov  
Kontorassistent:  
Brian Skov Jørgensen  
Kontorafløser:  
Lisbeth Daugaard

## Kultur, Arrangement og Turudvalget (KAT)

Redaktør og formand:

Finn Malten  
Øvrige medlemmer:  
Lisbeth Daugaard,  
Carit Pedersen,  
Jørn Bjeverskov,  
Birgit Parkhøi

## Social-humanitær kontaktperson

Kirsten Drackenberg  
Suppl. Tenna Lauritsen

## Webmaster, Hjemmeside, Facebook og Lokalt Nyhedsbrev

Carit Pedersen  
Suppl. Carsten Thieme,  
Jørn Bjeverskov

## Demens-gruppen

Formand: Tenna Lauritsen

Øvrige medlemmer:  
Ingrid Hansen,  
Anthony Thompson,  
Steen Lilja Larsen,  
Pia Lilja Larsen,  
Gurli Kofoed

## Husets drift: Ansvarlig for driften, herunder mandags- og onsdagsværter

Ebbe Efferbach  
Suppl. Steen Lilja Larsen

## Onsdagsværterne

Ulla Christensen,  
Jytte Løyche,  
Grete Ander,  
Verny Efferbach,  
Anette Henneberg

## Mandagsvært

Kjeld Steen Madsen

## Annonceansvarlig årskatalog

Jette Pryds Jeppesen

## IT-koordinator

Hugo Klitgaard,  
Bestyrelsens repræsentant:  
Jørn Bjeverskov

## Praktisk ansvarlig for arrangementer i huset, herunder bordopstilling, frivillige, køkken, lukning af huset

Steen Lilja Larsen,  
Finn Malten,  
Annie Baudier,  
Kirsten Drackenberg

Årsprogrammet fra Lokalbestyrelsen udgives af Ældre Sagen Gundsø.

Kataloget udkommer én gang årligt i juli. 35. årgang.

[www.aeldresagen.dk/gundsø](http://www.aeldresagen.dk/gundsø)

## Ældre Sagen Gundsø

Kirkebjergvej 8  
4040 Jyllinge  
tlf. 4673 1920

Kontortid onsdage 10.00-13.30  
aeldresagen4040@mail.tele.dk

Kontoret er lukket i juni-juli  
Kontakt Lisbeth Daugaard (Formand):  
tlf. 5155 9625

e-mail: fm.gundsoe.255@aeldresagen.dk

Redaktion: Finn Malten, Carit Pedersen,  
Lisbeth Daugaard, Jørn  
Bjeverskov, Birgit Parkhøi,  
Jette Pryds Jeppesen

Design / DtP: Molanders, Thy  
Tryk: AtlasGrafisk, Kastrup  
Oplag: 2.700 ex.

Forsidefoto: Solnedgang over Roskilde  
Fjord

Fotos: Ældre Sagen, Carit Pedersen,  
Torben Blinkes Nielsen

# FRIVILLIG I ÆLDRE SAGEN GUNDSØ

## Frivillige i Ældre Sagen Gundsø

I vores lokalafdeling er vi i dag ca. 100 frivillige, som alle bidrager med deres ressourcer og føler en glæde ved at være med i et godt og velfungerende team.

Vi har brug for alle, som kunne tænke sig at være med i arbejdet:

- Besøgsvenner
- Demensaflaster
- Tryghedsopkalder
- Ældre- og sundhedspolitiske frivillige
- Spisevenner
- Onsdagsværter
- Arrangementsfrivillige
- Medlemsaktiviteter

- Praktisk hjælp
- Kontormedhjælper
- IT-frivillige til support og undervisning
- Motionsfrivillige

Ældre Sagen har et stort kursusudbud til alle vore frivillige, som melder sig til en eller flere aktiviteter, således at man bliver klædt godt på til at løse den eller de opgaver, som man kunne tænke at påtage sig.

### Vil du være frivillig?

Ring til vores formand Lisbeth Daugaard, tlf. 5155 9625, eller send en mail til [fm.gundsoe.255@aeldresagen.dk](mailto:fm.gundsoe.255@aeldresagen.dk), eller mød os på kontoret en onsdag.



# AKTUELT NYT ÅRET RUNDT

**Hold dig opdateret om seneste nyt fra Ældre Sagen Gundsø via de digitale medier**

- Lokalt Nyhedsbrev "Gundsø Nyt"
- "Opslagstavlen" på vores hjemmeside
- Facebook – Jyllinge løst og fast m.fl.

Årskataloget 2024/25, som du sidder med i hånden, og Ældre Sagens regionale blad "DET SKER" giver vore godt 3.500 medlemmer et godt overblik over sæsonens mange planlagte aktiviteter og engangs arrangementer. Men årene har lært os, at der vil kunne ske justeringer over tid fra planlægning til tidspunktet for afvikling af en aktivitet. Der vil kunne forekomme aflysninger, eller vi får mulighed for at tilbyde et spændende her og nu arrangement, eller vi starter en ny fast aktivitet op. Vi opfordrer derfor til, at du løbende følger os på de digitale medier. Så går du ikke glip af seneste nyt.

**Tilmeld dig nyhedsbrevet "Gundsø Nyt" – der løbende udsendes som e-mail**

Er du ikke allerede tilmeldt Lokalt Nyhedsbrev "Gundsø Nyt", så gør det nu. Du gør det ved at gå ind på forsiden af vores hjemmeside [www.aeldresagen.dk/gundsø](http://www.aeldresagen.dk/gundsø). Et stykke nede på siden finder du et indtastningsfelt.



Her indtaster du dit medlemsnummer, tjekker dine fremviste oplysninger og indtaster din e-mailadresse. Så nemt er det. Og du vil fremadrettet altid være opdateret med helt aktuelle tilbud og mulighe-

der. Og du får en påmindelse, lige før du kan tilmelde dig nye spændende oplevelser som koncerter, foredrag, it-kurser og ture ud af huset. Ovenfor ser du feltet på hjemmesiden – rul lidt ned på siden, så dukker det op.

**Opslagstavlen på hjemmesiden**

Her bringer vi seneste nyt, som tingene udvikler sig. Og hjemmesiden er næsten altid et besøg værd. Ud over omtale af alle vore aktiviteter, så finder du ofte gode råd om økonomi og jura. Og du kan finde kontaktoplysninger til Ældre Sagens Rådgivning, hvor op mod 50.000 ældre borgere årligt henter gratis råd og rådgivning om pension, skat, forsikringer, testamentar og meget andet.

**Facebook-grupperne "Jyllinge – løst og fast" og "Gundsømagle-Dialog"**

Her finder du også løbende nyheder fra Ældre Sagen Gundsø. Så er du på Facebook, så følg seneste nyt via disse Facebook-grupper. Her kan du også like og kommentere.



*Carit Pedersen  
aktivitetsleder for PR og  
kommunikation*

Gør som Ældre Sagen i Gundsø køb grafiske løsninger hos Molanders

**Molanders**

Tel. 2679 2171 info@molanders.dk



# INFO SIDERNE



## Start på sæsonen

Vi indleder efter planen den nye sæson 2024/2025 med kontorets åbning onsdag den 21. august.

Fra sæsonstarten er det muligt online at tilmelde sig en række aktiviteter og arrangementer. Dette kan du læse mere om i kataloget.

## Hvem kan deltage i vores arrangementer?

Alle, som er medlem af Ældre Sagen, kan deltage i de arrangementer, som vi afholder i Værestedet i Jyllinge.

### **Kontoret** – Bemærk ændret åbningstid

Kontoret er åbent for billetkøb, vejledning m.v. alle onsdage fra kl. 10.00 til kl. 13.30, dog undtaget ferieperioder. Se nærmere under ferielukning nedenfor.

Den 28. august, hvor der er Morgenbord, åbner kontoret først ca. kl. 12.30.

Kontorets adresse er Ældre Sagen Gundsø, Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge, tlf. 4673 1920.

Telefonen er kun åben onsdage i kontortiden. Kontorets mail er: aeldresagen4040@mail.tele.dk

## Ferielukning og andre lukkedage

Kontorets sidste åbningsdag før julen vil være onsdag den 18. december 2024. Efter julen åbner kontoret igen onsdag den 8. januar 2025.

Sidste dag kontoret har åbent før sommerferien er onsdag den 28. maj 2025, samme dag som vi afholder årets afslutningsfest.

## Billetter til arrangementer

Man kan købe billetter til de enkelte arrangementer fra den dag, som står skrevet ved arrangementet.

Til ture ud af huset vil der ligeledes stå en dato, fra hvilken der kan ske tilmelding. På visse ture kan der i første omgang kun reserveres en billet, idet betalingen så først opkræves senere af den tekniske rejsearrangør.

Man skal altså købe sine billetter løbende gennem sæsonen, og kan ikke købe billetter til alle arrangementer samtidig.

Billetterne bliver først sat til salg den dato, som står angivet her i vores årsprogram samt på vores hjemmeside. I øvrigt sælges billetter efter først-til-mølle-princippet. På

# INFO SIDERNE

kontoret kan man betale med kontanter, MobilePay samt med kreditkort. For at lette ekspeditionen, bedes man medbringe sit medlemskort.

I stedet for at købe billetter på kontoret, kan man – døgnet rundt fra udbudsdagen – købe sine billetter gennem Ældre Sagens online bookingsystem.

Købte billetter refunderes ikke.

Aflyser Ældre Sagen Gundsø et arrangement, refunderes købte billetter. Såfremt dette sker, kontakter vi de enkelte medlemmer via mail eller telefon (husk derfor altid at anføre mailadresse/telefonnummer, hvis disse ikke er registreret i medlemssystemet).

Billetter der er købt via Bookingsystemet refunderes automatisk. Er billetten købt på Kontoret, skal vi have oplyst bankkonto nummer og reg. nr. for at kunne tilbagebetale pengene.

## **Ældre Sagens bookingsystem**

Vi benytter Ældre Sagens online booking-system ved tilmeldinger og salg af billetter. Det betyder, at du kan tilmelde dig til et arrangement via vores hjemmeside, [www.aldresagen.dk/gundsø](http://www.aldresagen.dk/gundsø).

Når der åbnes for Tilmelding/salg af billetter til et arrangement på kontoret, bliver der samtidig åbnet for salg via hjemmesiden (ved enkelte arrangementer åbner salget via nettet dog først et par timer senere, eller en del af billetterne reserveres til salg via kontoret. Dette fremgår under de enkelte arrangementer).

## **Ældre Sagens vejledning og rådgivning**

I Ældre Sagen kan du få vejledning og/eller rådgivning på dine sociale, juridiske, økonomiske og andre spørgsmål.

### **1. Du kan kontakte Ældre Sagen Gundsøs egen vejleder og bisidder.**

Aktivitetsleder Merete Hansen er klar til at være bisidder, hjælpe og vejlede, når du kontakter hende direkte på tlf. 4041 2673, e-mail: [merete@dragevej.dk](mailto:merete@dragevej.dk).

Se mere under Vejleder og bisidder på Aktivitets siderne.

### **2. Du kan også kontakte Ældre Sagens rådgivere på hovedkontoret for råd og støtte.**

Rådgiverne sidder klar til at besvare dine spørgsmål.

Du kan ringe til Ældre Sagens rådgivere og få svar på dine sociale, juridiske, økonomiske og andre spørgsmål.



# INFO SIDERNE

Du kan også få rådgivning af Ældre Sagens demens rådgiver. Rådgivningen er gratis og er for alle.

Telefon 7089 0081 | Åbningstider: Mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl. 10.00-14.00 og torsdag kl. 14.00-1800.

Når du ringer, får du hjælp af en erfaren rådgiver. Rådgiverne er uvildige.

Rådgiverne er opdaterede om de love og lovændringer, som kan have indflydelse på din hverdag. Du kan også få vejledning om situationer, der ikke er lovguleret.

## Vore Frivillige

Der er pr. 1. marts 2024 lige godt 20.000 aktive frivillige i Ældre Sagen i Danmark, som hver især bidrager i det humanitære sociale arbejde rundt i hele landet.

I Ældre Sagen Gundsø er vi næsten 100 aktive frivillige, som bidrager med en flot indsats gennem hele sæsonen for vores medlemmer.

Men vi har en konstant afgang af frivillige i vores organisation, som først og fremmest skyldes den alderssammensætning, der naturligt er i Ældre Sagen.

Derfor efterspørger vi løbende afløsere.

Vi søger frivillige, der har lyst til at bruge deres faglige eller personlige kompetencer, og som kunne tænke sig at blive en del af det kammeratskab og sammenhold, vi i dag har i Ældre Sagen Gundsø.

Vi søger kolleger, som kunne tænke sig at arbejde som instruktører, ledere eller hjælpere inden for vores Sportsaktiviteter, Krop og Bevægelse, Hobbyaktiviteter, Sociale Aktiviteter eller administrative opgaver.

Inden for IT-området søger vi kolleger, der har lyst til at bruge deres kompetencer inden for undervisning og IT-hjælp (PC'ere,

mobiltelefoner, tablets m.v.), samt kolleger med kompetencer for tekstskrivning på PC til brug for vores forskellige platforme, hjemmeside, Facebook, "Det Sker" m.fl.

Har du lyst til at deltage i vores sammenhold og blive en af vores kommende kolleger, så henvend dig til vores formand Lisbeth Daugaard for at få yderligere oplysninger. Lisbeth kan kontaktes på tlf. 5155 9625 eller e-mail: fm.gundsoe.255@aeldresagen.dk.

## Medlemstal for Ældre Sagen i Danmark

Det aktuelle medlemstal på landsplan har i maj 2024 passeret 1 million medlemmer, fordelt på 215 lokalafdelinger. Det store antal medlemmer er medvirkende til, at der bliver lyttet, når Ældre Sagen træder offentligt frem og giver sin mening til kende i dagens politik omkring de ældre i samfundet.

I Ældre Sagen Gundsø er vi pr. 1. juni 2024 3.507 medlemmer, efter en netto tilgang på 269 medlemmer i 2023/24.

## Ændringer / forbehold

Der tages generelt forbehold for trykfejl i dette årskatalog, i såvel tekster, priser som annoncer mv.

Desuden forbeholdes ret til ændringer i programmet, herunder prisændring samt annullering af arrangementer, såfremt der ikke viser sig tilstrækkelig tilslutning – eller anden form for force majeure.

# AKTIVITETER

<b>Aktivitet</b>	<b>Aktivitetsleder</b>	<b>Tlf.</b>	<b>Se side</b>
Besøgsvener	Kirsten Drackenberg	4084 1147	26
Billard - tirsdag	Winnie Juul Jensen	5093 8410	15
Billard - onsdag	Sven Hansen	2716 6761	15
Bordtennis	Carit Pedersen	2383 3836	17
Bowling	Preben Larsen	6179 7235	15
Bridge	Lars Engel	6065 1517	23
Brætspil og Rafling	Birgit Parkhøi	6185 0126	24
Dameværrelset	Pia Holm Sørensen	2855 3798	29
Demens Café	Tenna Lauritsen	2818 4207	27
Fiskeklub	Kjeld Madsen	2141 2179	22
Flittige hænder	Jette Jørgensen	2465 8136	22
Frokost Klubben	Carit Pedersen	2383 3836	30
IT-undervisning	Hugo Klitgaard	2324 4609	25
Krolf	Finn Ove Larsen	4052 5039	14
Minigolf	Jørgen Poulsen	3117 7193	14
Motion i Eget Hjem	Merete Hansen	4041 2673	19
Onsdags- og mandagsværter	Ebbe Efferbach	4031 2791	
Petanque	Susanne Eltang Leisten	3020 7304	16
PR og Kommunikation	Carit Pedersen	2383 3836	8
Rickshaw-cykler	Kjeld Madsen	2141 2179	28
Senior Dans	Birgit Lisa Malten	3031 2606	18
Skovfitness	Jette Pryds Jeppesen	5182 0068	20
Spisevenner	Kirsten Drackenberg	4084 1147	28
Stavgang	Dorthe Dyhre	4026 9060	20
Træn dig Glad	Dorthe Dyhre	4026 9060	19
Vejleder og Bisidder	Merete Hansen	4041 2673	26
Vinklubben	Finn Malten	4051 3005	24
Whist	Viggo Jensen	2449 6293	23

# AKTIVITETER

Faste Aktiviteter i Værestedet	Faste Aktiviteter uden for Værestedet
<p><b>Mandag:</b> Træn Dig Glad, Demens Café <i>(en mandag i måneden)</i></p> <p><b>Tirsdag:</b> Styrk din krop! <i>(et kursustilbud fra APA)</i> Brætspil/Rafling <i>(tirsdag i lige uger)</i> Billard <i>(tirsdag i ulige uger)</i> Dameværrelset <i>(tirsdag i ulige uger)</i> Senior Dans <i>(tirsdag i lige uger)</i></p> <p><b>Onsdag:</b> Kontoret IT-Café/undervisning Petanque Billard Whist og Bridge</p>	<p><b>Mandag:</b> Krolf, Stavgang</p> <p><b>Tirsdag:</b> Bowling Bordtennis Minigolf Cykling uden alder</p> <p><b>Torsdag:</b> Krolf Bordtennis Spisevenner Cykling uden alder Skovfitness. <i>Se nærmere info under siderne med "Aktiviteter"</i></p> <p><b>Fredag:</b> Cykling uden alder</p>
<p>Fiskeklub, Vinklubben og Flittige Hænder har møder på udvalgte onsdage. Se nærmere info under siderne med "Aktiviteter"</p>	



Fra aktiviteten Skovfitness

# AKTIVITETER

## SPORTS AKTIVITETER



### Krolf

Sammen med Roskilde Kommune og Gundsø Senioridræt, har vi fået etableret en krolfbane ved tennisbanerne over for Jyllinge Hallen, hvor vores medlemmer kan spille.

Vi spiller Krolf 2 gange om ugen fra den 8. april 2024 til oktober. Der spilles mandage og torsdage kl. 13.00, og vi har hele udstyret, køller, kugler, flag m.v., så vi er helt klar til, at du kan komme og spille med.

Man får motion, masser af frisk luft og hyggeligt socialt samvær. så du kan bare møde op og spille med. For information og tilmelding er du velkommen til at kontakte vores aktivitetsleder.

### Aktivitetsleder:

**Finn Ove Larsen | tlf. 4052 5039**



### Minigolf

Minigolf på Spraglehøjgaard med Ældre Sagen Gundsø, tirsdage i perioden 7. maj - 24. september 2024.

Minigolf er for alle, der ønsker lettere motion i frisk luft og vil have en sjov og spændende ugentlig eftermiddag sammen med andre. Minigolfbanen, der er en af Danmarks nyeste og bedste, er anlagt smukt i haven på Spraglehøjgaard, Spraglehøjvej 1, 4040 Jyllinge.

Vi spiller i år tirsdage fra kl. 14.00-16.00 med ét hold, der på spilledagen deles således, at ca. 3 spiller sammen i en gruppe. Ca. 6-8 grupper.

Alle kan deltage – mænd og kvinder, øvede såvel som nybegyndere.

Der er instruktion til de spillere, der har behov for det. Spillet gennemføres efter gældende spilleregler samt Jyllinge Minigolf Klubs adfærdsregler og anvisninger. Du finder regler m.v. på hjemmesiden [www.jyllinge-minigolf.dk](http://www.jyllinge-minigolf.dk). Minigolfklubben stiller frit køller, bolde og spillske-maer til rådighed.

Forudbestilling af smørrebrød, vi tilbyder også menuer/catering til dit arrangement, både firma og privat



Gundsømagle Bycenter  
Rosentorvet 10  
4000 Roskilde

tel 5133 5533  
[hosnielsen@outlook.dk](mailto:hosnielsen@outlook.dk)  
Find os på Facebook

Hos Nielsen tilbyder vi stort set alt hvad hjertet begærer inden for det kolde og varme køkken

# AKTIVITETER

Prisen for sæsonen maj-sept. udgør kr. 150,- uanset hvornår i sæsonen du begynder at spille. Tilmelding sker til kontoret, Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge, onsdage kl. 10.00-13.30 samt online via: [www.aeldresagen.dk/gundsø](http://www.aeldresagen.dk/gundsø).

## Aktivitetsleder:

**Jørgen Poulsen | tlf. 3117 7193**



## Bowling

Vi spiller Bowling i Roskilde Bowling Center hver tirsdag. Centret har gode baner og gode faciliteter.

Der er et godt socialt samvær, og man hygger sig med det gode spil.

Det foregår hver tirsdag kl. 11 til 12, og vi slutter af med at drikke en kop kaffe, mens de opnåede resultater bliver drøftet.

Vi spiller i 2 perioder.

1. periode starter tirsdag den 3. september og 13 uger frem til december 2024.

2. periode starter tirsdag den 7. januar 2025 og 13 uger frem.



**Papilotten**

Bygaden 20,  
Jyllinge  
Tlf. 46 78 98 68

Alle medlemmer kan deltage, men i perioder kan der være fuldt booket.

Når der igen er ledige pladser, kan man igen tilmelde sig via Bookingsystemet eller betale kontant første gang man deltager.

Der er arrangeret fælles kørsel fra Værestedet, eller man kan selv køre til Bowling Centret, Ro's Have 16 i Roskilde. Prisen for at deltage i hver periode á 13 gange er kr. 500,-. I prisen er indeholdt leje af sko samt kaffe efter spillet.

For at forhøre om evt. ledige pladser, kontakt:

## Aktivitetsleder:

**Preben Larsen | tlf. 6179 7235**



## Billard

Der spilles billard i Værestedet hver onsdag kl. 10.00-14.00.

Som noget nyt, spilles der også billard tirsdage i ulige uger kl. 13.00-16.00.

Her mødes afdelingens medlemmer og får en pot billard, har det hyggeligt, køber en øl



**HAIR COMPLETE**

BYGADEN 51B • 4040 JYLLINGE

TLF. 4676 7017

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

# AKTIVITETER

eller drikker en kop kaffe og får sig en rigtig god "sludder" med sine med- og modspillere.

**Tirsdag:** Efterårssæsonen starter tirsdag den 27. august 2024 og så spilles der **hver anden tirsdag – dvs. i alle ulige uger** – frem til 17. december 2024, og igen fra 14. januar 2025, frem til 20. maj 2025.

**Aktivitetsleder tirsdag:**  
**Winnie Juul Jensen | tlf. 5093 8410**

**Onsdag:** Den nye sæson starter onsdag den 4. september 2024 og spiller **alle onsdage** frem til 11. december 2024, og igen fra 8. januar 2025, frem til 28. maj 2025.

**Aktivitetsleder onsdag:**  
**Sven Hansen | tlf. 4673 2990**

Kontakt vores aktivitetsledere for information og tilmelding.



## Petanque

Det er et hyggeligt og spændende spil, så kom og vær med i det gode sociale samvær. Vi har i dag mange glade petanque-spillere, som gerne vil tage imod dig.

Vi mangler nogle spillere, især på efter-

middagsholdet, ligesom der også er plads om formiddagen. Så kom endelig.

Det er ingen betingelse, at du har kendskab til spillet for at deltage, da der vil være mulighed for at blive sat ind i petanque-spillets regler af dygtige instruktører.

**Vi spiller hver onsdag**  
(hele året – alt efter vejret)

Hold 1. kl. 10.00-12.00

Hold 2. kl. 13.00-15.00

Vi har heldags turnering for begge hold i april eller maj.

Efter spillet er der friskbrygget kaffe og te på kanden.

I december 2024 har vi Julestue. Ligeledes har vi også i december fællesturnering for begge petanque hold. Datoer for ovennævnte oplyses senere.

For information og tilmelding er du velkommen til at kontakte vores aktivitetsleder.

**Aktivitetsleder:**  
**Susanne Eltang Leisten | tlf. 3020 7304**

## Jyttes Bus

v/ Maj-Brit Norlin

Gl. Roskildevej 11  
3650 Ølstykke

**47 17 73 46**

## Værebro Blomster

v/ Winnie Mikkelsen

- Brudebuketter
- Bårebuketter
- Dekorationer
- Gaveartikler
- Blomsterbuketter

Man: lukket • Tirs-Fre: kl. 10-17.30 • Lør-Søn: kl. 10-16

OSVEJ 1 • 4040 JYLLINGE • TLF. 4678 8414

Vedr. begravelser 2481 0214



# AKTIVITETER



## Bordtennis – BAT60+

BAT60+ Bordtennis er for mænd og kvinder, der vil holde hjernen i form samt sikre sig en god fysik og koncentrationsevne - og vil have det sjovt. Alle kan være med. Det sociale vil være en stor del af spillet. Du kan året rundt spille én eller flere gange om ugen tirsdag og torsdag kl. 9.30-12.00.

Vi spiller sammen med andre ældre klubmedlemmer hos Ølstykke Bordtennis Klub, der har til huse i Nordfløjen af Stengårdsskolen, Stengårds Plads 2, 3650 Ølstykke. Du finder vej til spillelokalerne på <https://oelstykkebt.dk/>

Der er meget frie forhold omkring holdene og ikke fast mødepligt eller pligt til at skaffe afløser ved forfald.

Læs mere om bordtennis for 60+’ere på vores hjemmeside:

[www.aldresagen.dk/gundsø](http://www.aldresagen.dk/gundsø) under Aktiviteter/BAT60+ Bord-tennis.

Pris for at spille i Ølstykke er kr. 325,- / halvår i 2024 inkl. bat, bolde og kaffe + kaffe én gang om måneden.

## Spørgsmål og tilmelding:

**Kontakt Ølstykke Bordtennis Klub ved Bjarne Ekman | tlf. 2620 4329**



ET SMUKT SMIL...

**er mere end forfængelighed, - det er livskvalitet!**

- **Gratis forundersøgelse**
- **Helproteser / delproteser** kan erstatte en eller flere tænder
- **Stål-unitorproteser** kan erstatte en eller flere tænder
- **Tryklås-proteser** Tryklåse på kunstige indopererede tandrødder
- **Protesereparationer** mens De venter
- **Naturlig tandprotese** indfarvning af tænder så de ser naturlige ud

SJÆLLANDS  
TANDTEKNIK

**GLOSTRUP:** 2600 - Hovedvejen 150 - 7879 1881  
**KØBENHAVN:** 2100 - Oluf Palmes Gade 7 - 7020 1057  
**ROSKILDE:** 4000 - Algade 63 C 1. TV - 4637 3802

# AKTIVITETER

## KROP OG BEVÆGELSE



### Seniordans – med Anne-Mari Hartoft

Trænger du til motion og til at have det sjovt sammen med andre, så er Seniordans helt sikkert noget for dig.

”Dansk Seniordans” er for alle danseglade 60+ere – mænd såvel som kvinder. Man behøver ikke at kunne danse i forvejen og man behøver heller ikke at have en partner for at danse Seniordans.

Når vi er fælles i dansen, styrker vi hjerne, hjerte, helbred og humør!”

Seniordans i Jyllinge tilrettelægges af Anne-Mari Hartoft, der har tilsvarende hold i Roskilde, i øvrigt omtalt i bladet 60PLUS i februar 2023.

Vi danser i Værestedet, Kirkebjergvej 8, Jyllinge tirsdage i lige uger kl. 15.00-17.00.

### Datoer i 2. halvår 2024:

03.09 - 17.09 - 01.10 - 15.10 - 29.10 - 12.11 - 26.11 - 10.12

### Datoer i 1. halvår 2025:

07.01 - 21.01 - 04.02 - 18.02 - 04.03 - 18.03 - 15.04 - 29.04 - 13.05

Det er gratis at deltage i Seniordans, men du skal være medlem af Ældre Sagen.

Max antal deltagere er 45, hvorefter der oprettes venteliste.

Tilmelding til Seniordans kan ske på Konto-ret onsdage kl. 10-13.30 samt døgnet rundt på vores hjemmeside:

[www.aeldresagen.dk/gundsø](http://www.aeldresagen.dk/gundsø).

For yderligere information kan du kontakte kontoret onsdage 10-13.30, eller ring til Anne-Mari Hartoft, tlf. 4042 0685 eller

### Aktivitetsleder:

**Birgit Malten | tlf. 3031 2606**

## Gundsø Nyt

Er du ikke allerede tilmeldt bestyrelsens nyhedsbrev Gundsø Nyt, der udsendes som e-mail en gang om måneden, så scan QR-koden med din mobiltelefon, tryk på linket til vores hjemmeside og udfyld formularen



OK

**Kim Dehn AutoE+**  
**AutoMester**

– Faglig kvalitet og høj service  
Tlf. 46 78 97 88 • [www.kimdehnauto.dk](http://www.kimdehnauto.dk)



Briller - Kontaktlinser - Brilleleje

**UNIK OPTIK JYLLINGE**

– din lokale optiker  
Jyllinge Centret

46 73 10 13 - [unikoptik.dk](http://unikoptik.dk) - mød os på 

# AKTIVITETER



## Træn dig glad

Hver mandag kl. 10 træner vi i Værestedet for at holde os i god form.

Træningen foregår på stole, stående og gående. Trænerne har gået på kursus i Ældre Sagen eller har en uddannelse inden for gymnastikken. Vi får bevæget og trænet hele kroppen, og får derudover brugt de små grå hjerneceller. Vi benytter forskellige redskaber til træningen.

Sæsonen starter mandag den 2. september 2024, og slutter den 26. maj 2025.

Der kan i nogle perioder være en lille venteliste. Forhør hos Dorthé Dyhre.

Er der venteliste, må man på en onsdag i kontorets åbningstid lade sig skrive op for så i løbet af sæsonen at komme med på holdet, når der bliver ledige pladser.

Der er hyggeligt samvær efter gymnastikken med en kaffetår.

### Aktivitetsleder:

**Dorthé Dyhre | tlf. 4026 9060**



## Motionsvenner - Træn dig glad i eget hjem

“Træn dig glad i eget hjem med en motionsven” er et tilbud for ældre, som gerne vil motionere, men som ikke kan komme af sted til motion uden for hjemmet.

En frivillig motionsven kommer hjem til dig, og I finder sammen frem til, hvilke øvelser der vil gavne dig og gerne forbedre din mobilitet og dermed også livskvaliteten. Træn dig glad konceptet er gymnastik siddende på en stol eller stående ved siden af stolen.

Hvis du har været til genoptræning, vil du måske fortsætte med de øvelser, du kender. Måske har du bare brug for at komme ud at gå en tur - med eller uden rollator. Det aftaler du selv med motionsvennen, som typisk kommer een gang om ugen i 1-2 timer, hvor der også bliver tid til en hyggelig sludder.

Vi kan desværre ikke imødekomme ønsker om motion i hjem, hvor der bliver roget.

### Aktivitetsleder:

**Merete Hansen | tlf. 4041 2673**

**E-mail: merete@dragevej.dk**

## ANNONCØRER

**Tak til alle annoncører og sponsorer som har gjort det muligt at udsende dette flotte program.**

**Støt vore annoncører, de støtter os!**

**MALERFIRMAET  
MIKAEL LARSEN**

Lærkevej 27  
4040 Jyllinge  
Tlf. 2673 0570  
email: mikael-larsen@hotmail.com

# AKTIVITETER



## Skovfitness – motion i naturen Helårsmotion i Gulddysseeskoven

Vi dyrker udendørs motion i Gulddysseeskoven hele året, når vejret tillader det. Her får vi rørt alle muskler og kommer i god form. Alle kan deltage og vi får grinet og hygget. Vi mødes ved P-pladsen over for Gulddyssegården, Gulddyssevej 70, Gundsømagle, torsdage kl. 10.30 og træner skovfitness i en time.

Vi holder sommerferie i juli måned og træner ikke på torsdage, der er en helligdag. Men ellers træner vi året rundt, når vejret tillader det – og vi klæder os så på efter vejret.

Det vigtigste "redskab" i træningen er vores egen krop. Vi bruger så alle Gulddysseeskovens muligheder til at understøtte motionen. Det er landskabets kuperinger, bænke, træstammer, grene osv. Alle øvelser bliver tilrettelagt for den enkelte på holdet. Og vi får masser af frisk luft og et bedre helbred.

Alle medlemmer af Ældre Sagen kan deltage – M såvel som K, og det er helt gratis.

**EGEDAL BILSYN**  
V/Freddie Vilhelmsen

Frydensbergvej 1  
3660 stenløse

Tlf 32 21 01 03  
www.egedalbilsyn.dk  
egedalbilsyn@mail.dk

For information og tilmelding – ring til vores aktivitetsleder.

### Aktivitetsleder:

**Jette Pryds Jeppesen | tlf. 5182 0068**



## Stavgang og motion i naturen

Vi mødes til stavgang hver mandag ved Værestedet i Jyllinge kl. 11.45 og går en time. Første gang er mandag 2. september 2024.

Stavgang sætter puls og forbrænding op og er en fin motionsform, som kan aktivere kroppen uden at det føles anstrengende. Alle medlemmer kan deltage gratis.

Stavgang har alle de samme fordele som gang:

- Forbedrer kredsløbet (når man går til)
- Forbedrer stofskifteconditionen (stofskiftet)
- Styrker knoglerne

Forbedrer sundhed og velvære

Den særlige fordel ved stavgang, og grunden til at det er blevet så populært blandt både unge og ældre, er, at det er muligt at få pulsen og forbrændingen noget højere op end ved gang.

Man bruger armene mere aktivt og går hurtigere og længere end ellers endda uden at det føles særligt anstrengende.

Du skal medbringe dine egne gåstave i den rigtige længde, så det er behageligt for overkroppen, og vi lærer på holdet at gå med den rigtige stavgangsteknik. I stavgang går man med en rank og dyna-

# AKTIVITETER

misk kropsholdning, hvor armene aktivt arbejder med at sætte stavene i.

Tilmelding

Du kan tilmelde dig online på hjemmesiden [www.aeldresagen.dk](http://www.aeldresagen.dk) samt fra den 21. august alle onsdage på kontoret fra kl. 10.00-13.30.

Ved spørgsmål ring til

**Aktivitetsleder:**

**Dorthe Dyhre | tlf. 4026 9060**



## Styrk din krop!

**– Afspænding og Bevægelse i Værestedet hver tirsdag v/ APA Roskilde**

Så starter vi op igen på en ny sæson, første gang er **tirsdag den 3. september 2024**.

Målet er, at du bliver klogere på din krop, og får viden med dig, som du kan omsætte til din hverdag.

Vi starter med grundig opvarmning af alle led og får pulsen lidt op, efterfulgt af øvelser stående og liggende. Øvelserne kommer rundt om styrke, balance- og smidighedstræning. Hver lektion afsluttes med afspænding.

På hold 24034 er der mulighed for en kop kaffe og en lille sludder inden næste hold går i gang.

Påklædning: Bekvem tøj – medbring liggeunderlag og tæppe.

Hvor: Værestedet, Kirkebjergvej 8, Jyllinge.

Underviser: **Annette Martens**, psykomotorisk terapeut

Kurserne, der KUN er for Ældre Sagens medlemmer, er tilrettelagt i samarbejde med APA Roskilde.

**Hold: 24034** – Bevægelse og Afspænding – 54 lektioner / 27 gange

Start: Tirsdag den 3. september 2024, fra kl. 9.00-10.30

Pris: Almen kr. 1.700,- | A,E kr. 1.425,- | Pensionister kr. 1.325,-

**Hold: 24035** – Bevægelse og Afspænding – 54 lektioner / 27 gange

Start: Tirsdag den 3.9 2024, Tid: kl. 10.50-12.20

Pris: Almen kr. 1.700,- | A,E kr. 1.425,- | Pensionister kr. 1.325,-

**Tilmelding skal ske til APA Roskilde:**

1. Via hjemmeside:

[www.apa-afspaending.dk](http://www.apa-afspaending.dk), her kan du betale med kreditkort og mobilepay, eller vælge 'faktura' – i så fald skal kurset senest være betalt 14 dage før start. Vær opmærksom på, at pensionistprisen kræver oplysning om fuldt CPRnummer.

2. Via telefon: 2081 1501.

## CH-fodterapi



Jyllinge Centeret 27, 1.

[Info@ch-fodterapi.dk](mailto:Info@ch-fodterapi.dk)

Kontakt klinikken **4260 2827**

Det er med fødderne du kommer rundt

# AKTIVITETER

## HOBBY AKTIVITETER



### Flittige Hænder

I Flittige Hænder møder man bare op med sit håndarbejde, nyt eller det, som man ikke har fået gjort færdigt. Strikketøj, hækling, broderi, syning, genbrug eller hvad som helst, som du måtte arbejde med eller har lyst til at gå i gang med.

Der bliver arbejdet og ikke mindst snakket om alt mellem himmel og jord, der er et rigtig godt og hyggeligt socialt samvær på kryds og tværs, og man drikker kaffe og the og spiser hjemmebagte kager. Det foregår i Værestedet, onsdage fra kl. 14.00-16.00, og der er gratis kaffe/the til alle.

### Datoer for 2024:

04.09 - 11.09 - 25.09 - 02.10 - 16.10 - 23.10 - 30.10 - 06.11 - 13.11 - 27.11

### Datoer for 2025:

15.01 - 22.01 - 29.01 - 12.02 - 19.02 - 26.02 - 12.03 - 26.03 - 02.04 - 09.04 - 16.04 - 23.04 - 07.05 - 14.05 - 21.05

For information og tilmelding kan du kontakte vores aktivitetsleder.

### Aktivitetsleder:

**Jette Jørgensen | tlf. 2465 8136**



### Fiskeklubben SeniorFisk

Frisk luft og friske fisk på krogen er en spændende og hyggelig fritidsinteresse, som ca. 40 senior M/K'er er fælles om i Ældre Sagens fiskeklub, SeniorFisk.

Vi tager på fisketure på Øresund, ved fjorden mm., og på medlemsmøder gør vi fangsten op, udveksler erfaring og ofte har vi et spændende arrangement om lystfiskeri, livet på fjorden og meget andet.

Aktiviteterne i SeniorFisk ledes af en arbejdsgruppe, der planlægger og organiserer fisketure, samkørsel, medlemsmøder og arrangementer. Transport til fisketurerne foregår ved samkørsel, hvor chaufførerne aftaler opsamling på adressen eller ved Værestedet.

Deltager betaling til de enkelte fisketure, betales via Ældre Sagen Gundsøs hjem-



## Restaurant Bondestuen

*Familie restaurant, også med italiensk køkken.  
Ring og bestil bord. Vi arrangerer selskaber af enhver  
art, også "ud af buset"*

*Bordopsætning og borddækning arrangeres efter Deres ønsker,  
således at De får netop de rammer omkring festen, som De  
ønsker.*

*Åbent: Man: lukket · Tirsdag-Fredag 14-22 · Lørdag-Søndag 12-22*

*Bygaden 51 · 4040 Jyllinge · Tlf. 4678 9122*

*[www.bondestuenjyllinge.dk](http://www.bondestuenjyllinge.dk)*

# AKTIVITETER

meside eller på kontoret.

Datoer for klubmøderne i **sæson 2024-25** er således:

**2024:** 04.09 - 06.11

**2025:** 12.02 - 16.04

Tidspunktet er kl. 15.00-17.00 i Værestedet, Kirkebjergvej 8, Jyllinge.

Er lystfiskeri noget for dig, så kontakt vores aktivitetsleder og hør mere.

**Aktivitetsleder:**

**Medlem af Arbejdsgruppen,  
Kjeld Madsen | tlf. 2141 2179  
E-mail km@jyllingsyd.dk**



## Whist

Der spilles whist hver onsdag i Værestedet. Vi starter sæsonen onsdag den 4. september 2024.

Vil du gerne lære at spille whist, skal du bare møde op her. Du er velkommen hver onsdag, og man tager sig kærligt af nybegyndere. Hvis du har kunnet spille whist i din ungdom, men ikke længere kan huske spillet, er du også velkommen til at komme og blive opdateret. Bare mød op, vi har plads til flere, som kunne have interesse i at spille whist.

I frokostpausen spiser vi sammen, idet hver især har medbragt sin madpakke.

Der kan købes vand og øl til moderate priser.

Vi spiller fra den 4. september 2024 og alle onsdage frem til den 18. december

2024, og igen fra den 8. januar 2025 og frem til den 28. maj 2025.

For information og tilmelding: Kontakt vores aktivitetsleder

**Aktivitetsleder:**

**Viggo Jensen | tlf. 2449 6293**



## Bridge

Hver onsdag fra kl. 9.15-13.15 spiller vi bridge i Værestedet. Vi spiller overvejende parturnering, men har dog en enkelt holdturnering. Ved forfald sørger man selv for en afløser. (Liste på afløsere findes) Kontingentet er kr. 590,- for hele sæsonen. Hvis du spiller i en anden klub, der er medlem af Danmarks Bridgeforbund, er kontingentet kr. 330,- På vores hjemmeside findes generelle informationer, og her registreres løbende resultaterne af turneringerne.

**Bridgkalender 2024:** Hver onsdag fra 4. september til og med 18. december. Den 18. december holder vi juleafslutning, hvor vi afholder en lille turnering om formiddagen. Fra kl.12.00 hygger vi os et par timer, spiser frokost og har præmieuddeling m.m.

**2025:** Hver onsdag fra den 8. januar til og med den 30. april, hvor vi har sæsonafslutning med et tilsvarende program som til jul. Se bridge nyt via dette link:

[www.bridge.dk/2226](http://www.bridge.dk/2226). Vil du høre mere om bridge eller tilmelde dig, så kontakt vores turnerings- og aktivitetsleder Lars Engel.

**Aktivitetsleder:**

**Lars Engel | tlf: 6065 1517**

# AKTIVITETER



## Brætspil og Rafling

Har du brug for at udfordre dine hjerne-celler, er brætspil et godt bud.

Vi spiller både nogle, som er nemme at gå til, men der er også spil med større udfordringer.

Du er velkommen til at medbringe egne spil.

Som noget nyt har vi også en gruppe, der rafler under denne aktivitet.

Vi mødes tirsdage kl. 11 i lige uger og spiller ca. tre timer - med start den 3. september 2024.

### Aktivitetsleder:

**Birgit Parkhøj | tlf. 6185 0126**



## Vinklubben

Er du interesseret i vin, og har lyst til at udvide din viden om de dejlige dråber, så er Vinklubben måske noget for dig.

Det er en forholdsvis ny aktivitet i Ældre Sagen Gundsø, startet i 2023, og den er kun for medlemmer.

Vi kan være max. 18 personer til et månedligt møde. Er der flere interesserede end 18, må vi oprette en venteliste.

Vore møder i Vinklubben skønnes at vare

et par timer, og vi smager forskellige vine, som klubbens medlemmer selv medbringer.

Det vi aftaler at medbringe vil være deltagernes betaling for medlemskab i Vinklubben.

Det skal være sjovt, spændende, interessant og lærerigt at deltage i Vinklubben.

Møderne vil være på udvalgte onsdage kl. 14 - 16 i Værestedet, Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge, lokale B.

**2024:** 04.09 - 02.10 - 30.10 - 27.11

**2025:** 22.01 - 19.02 - 02.04 - 14.05

Tilmelding og forespørgsler:

### Aktivitetsledere:

**Finn Malten | tlf. 4051 3005**

**Jørn Bjevskov | tlf. 3071 2386**

## HUSK...

*Medbragte drikkevarer  
må ikke nydes i Værestedet.*

*Der kan købes øl, vin, vand,  
snaps, bitter hos onsdagsværten  
til rimelige priser.*





# AKTIVITETER

## UNDERVISNING

Vi kan hjælpe dig på vej i IT-verdenen! Har du udfordringer med at betjene en computer, en tablet eller mobiltelefon? Så er vore frivillige klar til at hjælpe dig. Ældre Sagen Gundsø tilbyder:

1. IT-support i IT-Caféen. 2. IT-support i eget hjem. 3. IT-undervisning i Værestedet. Dette bliver annonceret på hjemmesiden og Gundsø Nyt

### 1. IT-Support i IT-Caféen.

Du kan møde vore dygtige frivillige IT-supportere hver onsdag fra 11.30-13.30. Vi starter onsdag den 4. september 2024. De står klar til at hjælpe dig med at løse dine IT-udfordringer. Det kan være tekniske, noget med software, installation eller brug af et program eller en App. Det er gratis for medlemmer af Ældre Sagen Gundsø at få råd og vejledning, eller hjælp til at få løst et konkret teknisk eller softwareproblem. Selvfølgelig i den udstrækning, vore frivillige kan hjælpe. Vi vil sammen med dig prøve at løse dit problem så godt som muligt, og uanset om det drejer sig om udfordringer med en bærbar PC, tablet, mobiltelefon eller eventuelt opkobling til internettet.

### 2. IT-Support i eget hjem.

Dette er et tilbud for medlemmer af Ældre Sagen Gundsø om, at vi kan komme hjem

og forsøge at hjælpe dig, hvis du har udfordringer med fx en stationær Pc'er, en printer, eller måske tekniske udfordringer med programmerne. Vi har 3 udkørende IT-supportere, Ann, Holger og Jan, der efter aftale gerne kommer hjem og hjælper dig. Du skal blot møde op i IT-Caféen en onsdag mellem 11.30-13.30 og få en indledende snak om udfordringerne. Vi starter den 4. september 2024.

### 3. IT-Undervisning i Værestedet.

Ønsker du at lære mere om konkrete emner som f.eks. at blive dus med din Netbank, bruge MitID, e-Boks, være på Facebook, købe sikkert ind på internettet, iPhone eller andet, så kom ned i IT-Caféen en onsdag 11.30-13.30 og lad os høre om dine ønsker.

Når vi har samlet en gruppe på typisk 4-10 medlemmer med samme behov, informerer vi om dette i Gundsø Nyt. Det er gratis at deltage i vore IT-kurser. Ved flerdages IT-kurser vil der kunne være en lille udgift til kursusmateriale og betaling for kaffe/te ad libitum. Følg med på vores hjemmeside under IT.

Kurserne bliver også annonceret pr. email via vores månedlige nyhedsbrev, Gundsø Nyt. Så er du ikke allerede tilmeldt, så tilmeld dig på [www.aeldresagen.dk/gundsø](http://www.aeldresagen.dk/gundsø).

**Aktivitetsleder: Hugo Klitgaard | tlf. 2324 4609 | E-mail: [klitgaard@jyllingsyd.dk](mailto:klitgaard@jyllingsyd.dk)**

Kæmpe stort udvalg af kvalitetsmøbler til hele boligen



Bare spørg os - vi er altid klar med gode råd og vejledning

**møblér**  
med  
**Bo Bedst**

Frederikssund  
Frederiksværkvej 18,  
3600 Frederikssund.  
Tlf. 47317729

# AKTIVITETER

## SOCIALE AKTIVITETER



### Besøgsvenner og telefonopringere

Det social-humanitære arbejde, der fungerer i Gundsø, kunne ikke lade sig gøre, hvis ikke vi havde frivillige hjælpere. I Gundsø har vi mange netværkere, som hjælper de, der har svært ved at komme ud af deres hjem på grund af et handicap eller sygdom.

De trænger til at tale med et andet menneske. Mange har ikke tid, men i Ældre Sagen Gundsø tager vi os tiden. Bestyrelsen takker alle vore frivillige, der arbejder med de forskellige opgaver. Men vi har brug for flere, der har lyst og energi til at deltage i arbejdet. Hvis du har lyst og overskud til at være noget for andre og vil bruge et par timer om ugen på at kigge ind til et menneske, som vil have stor glæde af et besøg, eller glæde et andet menneske med et telefonopkald hver eller hver anden dag, så kontakt vor social humanitære aktivitetsleder.

### Aktivitetsleder:

**Kirsten Drackenberg | tlf. 4084 1147**



### Vejleder og Bisidder

**Vejleder:** Vores samfund stiller flere og større krav til den enkelte borger om aktivt

selv at søge information og kontakt til det offentlige system, forsikringsselskaber, banker, læger, advokat, boligselskab, visitorator m.fl. Når kontakten så er etableret, kan det at læse, forstå og formulere et svar i visse tilfælde være forbundet med større problemer.

Her kommer vi ind med vores vejleder. Hun kan støtte dig i situationer, som du har svært ved at overskue. Vi kan hjælpe med at skabe overblik og sammen med dig og måske professionelle rådgivere finde gode løsninger – det kan være omkring økonomi, jura, helbred, boligforhold eller andet.

Hvad er Vejlederens opgaver?

- At støtte medlemmer i at få afklaret, hvilke problemstillinger hans/hendes situation rummer, og herigennem hjælpe til at skabe overblik og handlemuligheder.
  - At hjælpe med at finde vej i komplicerede situationer med behov for hjælp fra det offentlige, fx plejebolig, hjemme-hjælp, hjælpemidler m.m.
  - At hjælpe med at læse og forstå skrivelser fra det offentlige og andre instanser.
  - At hjælpe med at skrive breve, formulere en klage, aftale møder, indhente oplysninger, eller finde steder, hvor der gives ekstra gratis retshjælp, fx ved at etablere kontakt til Ældre Sagens Rådgivning.
  - At orientere om Fremtidsfuldmagter, testamente og fx opsparingskonti til børnebørn.
  - At lægge ører til medlemmets frustrationer, bekymringer og tanker, når et problem ikke kan løses. Derved hjælper vi ofte vore medlemmer til at få ro i sjælen.
- Vejledningen er gratis for medlemmer af Ældre Sagen.
- Vil du høre mere om dine muligheder for

# AKTIVITETER

at modtage vejledning? – Kontakt vores aktivitetsleder. Så finder vi frem til, hvordan vi bedst kan hjælpe dig.

**Bisidder:** Nogle ældre kan på grund af svækkelse have svært ved at overskue og huske samtaler med sagsbehandler, bank, læge osv. Her kan det være en fordel af have en bisidder med til samtalen. Ring i god tid, da man starter med et formøde forud for den vigtige samtale.

**Aktivitetsleder:**

**Merete Hansen | tlf. 4041 2673**

**E-mail: merete@dragevej.dk**

Drejer sagen sig om spørgsmål vedr. demens, så kontakt Tenna Lauritsen (se nærmere under Demens Café herunder)



**Demens Café**

Ældre Sagen i Gundsø afholder demens café for mennesker, der enten selv er ramt af sygdommen, er pårørende eller på anden måde har interesse i demens.

Møderne i Demens Caféen afholdes fremover i Værestedet, Kirkebjergvej 8, Jyllinge, en mandag hver måned kl. 14.00-15.30, dog ikke i juni, juli og august, hvor vi holder sommerferie. Følgende mødedage er planlagt for sæsonen 2024/25:

**2024:** 02.09 - 14.10 - 11.11 - 09.12



**Jyllinge  
Bedemandssforretning  
Møllehaven 8  
4040 Jyllinge  
46 73 33 33  
[www.bedemand.nu](http://www.bedemand.nu)**

Michael Jensen      Lilli Jensen

Vi dækker hele den  
gl. Gundsø Kommune  
og svarer døgnet rundt.

**Michael  Jensen**  
DIN LOKALE BEDEMAND

# AKTIVITETER

**2025 1. halvår:** 13.01 - 10.02 - 10.03 - 14.04 - 12.05

Vi hygger med kaffe, kage og sang og vi vil hver gang have et dagens emne på programmet. Det kan fx være "erindringskasser" med snak om gamle dage. Vi har lokalhistoriske oplæg flere gange om året og vi fejrer højtider som jul, påske, fastelavn osv.

Se mere på Ældre Sagens hjemmeside og på opslag i Ældre Sagens lokaler på Kirkebjergvej 8.

## Aktivitsleder:

**Tenna Lauritsen | tlf. 2818 4207**



## Cykling uden alder – "Ret til vind i håret"

Er du ældre, og kan du ikke selv klare en cykeltur, men gerne vil se Jyllinge fra en cykel? Så kan vi i samarbejde med Plejehjemmet Kastanjehaven tilbyde dig en tur i en rickshaw-cykel. Plejecenter Kastanjehaven, Jyllinge, har 2 flotte røde rickshaw-cykler i stalden, og de skal ud at køre.

Vi kører 1 time fra kl. 11.00-12.00 tirsdage, torsdage og fredage – når vejret tillader det. 2 personer pr. tur.

Ældre Sagen Gundsø stiller frivillige "piloter" til rådighed, og har i samarbejde med Kastanjehaven skabt en aktivitet "Cykling uden alder". Det er et tilbud til alle ældre medborgere i Jyllinge, der ikke selv kan klare en cykeltur. De får med dette tilbud mulighed for at komme ud i den friske luft – og få vind i håret. Cykling uden alder hviler på tanken om, at aktivt medborgerskab skaber livsglæde hos ældre medborgere.

Gangbesværede borgere, som bor i egen bolig, kan også få en cykeltur. Du skal blot kontakte Ældre Sagens kontor onsdage kl. 10.00-13.30 for at blive skrevet op. Du skal ved henvendelse oplyse navn, adresse og telefonnummer. Så vil piloterne ringe og aftale, hvornår det kunne passe med en køretur. Kontor- og telefontid onsdage fra 10.00-13.30, tlf. 4673 1920. Du er også velkommen til at ringe til vores aktivitetsleder for aftale af en køretur.

## Aktivitsleder:

**Kjeld Steen Madsen | tlf. 2141 2179**



## Spisevenner

Kom og vær med - når vi spiser et godt måltid mad torsdage kl. 12.30-14.30 på Restaurant Bondestuen, Bygaden 51 i Jyllinge.

Her spiser vi i hyggelige rammer med nærvær, fællesskab, en sang og ofte et festligt indslag.

Vi er i snit 35-50 deltagere pr. gang. Vi er dertil en lille gruppe frivillige hjælpere, der hjælper gæsterne tilrette, hjælper med serveringen, og støtter under selve måltidet efter deltagernes behov.

Er du gangbesværet eller mangler transportmuligheder fra dit hjem til Bondestuen, så ring til Kirsten Drackenborg og hør, om vi har mulighed for, at du kan blive hentet og kørt hjem igen. Vi kan i begrænset omfang arrangere gratis kørsel i bus, lånt af Roskilde Kommune.

Der serveres et godt og lækkert måltid varm mad med et glas vin/øl/vand samt kaffe og kage. Pris kr. 150,- pr. gang.

# AKTIVITETER

Tilbuddet gælder alle, ikke mindst en-somme, ældre borgere i gamle Gundsø Kommune.

Første spisearrangement efter sommerferien er torsdag den 5. september 2024, og sidste dag før jul/nytår er torsdag den 19. december 2024.

Første dag efter jul/nytår er torsdag den 9. januar 2025, og sidste spisning inden sommerferien er torsdag den 26. juni 2025.

Du tilmelder dig fra gang til gang, og du binder dig ikke til at deltage hver uge. Du tilmelder dig ugen før en torsdag, ved at ringe til aktivitetsleder Kirsten Drackenberg på tlf. 4084 1147. Evt. afbud meddeles også til Kirsten.

Tilmelding kan også ske til vores kontor, Kirkebjergvej 8, Jyllinge, onsdagen i ugen før et arrangement. Kontoret er åbent onsdage kl. 10.00-13.30, bortset fra ferier.

Ingen spisning torsdag den 17. april 2025 - Skærtorsdag

Ingen spisning torsdag den 29. maj 2025 - Kristi Himmelfartsdag.

## Aktivitetsleder:

**Kirsten Drackenberg | tlf. 4084 1147**



## Dameværelset

**– et mødested for damer på 60+**

Dameværelset er et mødested og frirum, hvor man møder nye mennesker til socialt samvær.

Vi mødes på tirsdage i ulige uger kl. 13.00-15.00 (dog 24.09.2024 kl. 12.00-

14.00 samt 25.02.2025 kl. 11.00-13.00). Den ene gang er det til kaffe og kage. Der laves en liste, så vi skiftes til at tage kage med. Næste gang er det til fælles frokost. Frokosten tilmelder man sig via mail sendt fra kontoret med link til betaling.

Formålet med dette mødested er selskabeligt samvær, lære nye mennesker at kende og være sammen om aktiviteter, som vi selv beslutter. Det kan være et foredrag ved en interessant person eller vi beslutter fx at tage på ture sammen.

Som deltager er du selv med til at bestemme aktiviteterne. Du er både gæst og medarrangør af aktiviteterne og vi betaler selv, hvad det koster at arrangere fx foredrag eller ture ud af huset.

Har du idéer til foredrag eller andet, så kom frem med dem på møderne.

Vi forventer, at du som deltager af "Dameværelset" vil gå ind som en aktiv medspiller. De eneste begrænsninger i aktiviteterne er dem, vi selv sætter eller har mulighed for at gennemføre ved fælles hjælp.

Pris for deltagelse er følgende:

Hver anden gang, hvor der er spisning samt drikke, er prisen kr. 70,-. Betalingen er inkl. mad for maks. kr. 50,-/kuvetten + 1 vin, øl eller vand samt kaffe.

Hver anden gang er uden spisning og kun kaffe/te. Her er betalingen kr. 0,-.

Der er mange deltagere i Dameværelset. Forhør hos Pia, om der er ledige pladser.

## Aktivitetsleder:

**Pia Holm Sørensen | tlf. 2855 3798**

# AKTIVITETER



## **Frokost Klubben** **– et mødested for mænd på 60+**

Frokost Klubben er et frirum, hvor mænd på 60+, der er medlem af Ældre Sagen, mødes med andre mænd til hyggeligt samvær.

Formålet med "Frokost Klubben" er, at vi skal lære hinanden at kende, skabe gode relationer og venskaber, så vi kan være til glæde og støtte for hinanden. Derfor også et begrænset antal deltagere.

Vi mødes den sidste mandag i hver måned kl. 12.30-14.30 i Værestedet, Kirkebjergvej 8, Jyllinge.

Møderne indledes med, at vi synger en sang og spiser en lille frokostplatte. Hertil serveres en øl eller sodavand og en snaps. Derefter kaffe/te og postevand under resten af mødet, hvor vi skal høre en god historie fra dagliglivet i Danmark eller fra rejser i udlandet. Et frokostmøde forventes at vare et par timer.

Som deltager er du selv med til at bestemme aktiviteterne i "Frokost Klub-

ben". Du er både gæst og medarrangør af aktiviteterne. Vi forventer derfor, at du vil gå ind som en aktiv medspiller i "Frokost Klubben". Nogle gange mødes vi blot for at snakke om stort og småt. Andre gange skal vi måske høre din historie, eller opleve en lokal virksomhedsejer fortælle om sin virksomhed fra fødsel til i dag. Omkostninger ved antagelse af eksterne foredragsholdere, evt. arrangerede ture m.v. afholdes af deltagerne.

Pris kr. 70,- for frokostplatte, 1 øl eller 1 sodavand, 1 snaps samt kaffe/te.

**Mødedage 2024:** 30.09 - 28.10 - 25.11 - 16.12

**2025 1. halvår:** 27.01 - 24.02 - 31.03 - 28.04 - 26.05

Tilmelding til de enkelte mødedage skal ske senest onsdagen før et møde på kontoret eller online via tilsendt digital opkrævning.

### **Aktivitetsleder:**

**Carit Pedersen | tlf. 2383 2836**

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



**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)

# WELLNESS behandlinger



Vi kan hjælpe dig med smerter, gigt, inkontinens, træthed, stress, angst og meget mere.

Vi kan hjælpe dig med at få opstrammet din hud, tabe dig samt muskelopbygge din krop.

Du er altid velkommen forbi klinikken til en snak om vores behandlinger og hvad vi kan gøre for dig.

Ældresags rabat:  
20 % på alle vores  
behandlinger\*

\*Faste rabatter kan ikke kombineres eller bruges med særlige tilbud, tilkøbte priser, kampagner og/eller rabatter som: EMS træning



Ganesh by Ravn byder på ren wellness og selvforkælelse med:

- CRYO helkrops kuldeterapi
- CRYO ansigts kuldeterapi
- CRYO lokal kuldeterapi
- Infrarød varmemadras
- Bækkenbundstræning
- Infrarød sauna
- Bodysculpting
- Lipolaser

Læs mere om vores behandlinger



☎ 3114 2161  
✉ mail@ganeshbyravn.dk  
🌐 www.ganeshbyravn.dk  
📍 Jyllinge-centret 12D, 4040 Jyllinge

📍 GANESH BY RAVN  
📍 GANESH\_BY\_RAVN

# OVERSIGT OVER ARRAN

## 2024

### AUGUST

Onsdag den 21.  
kl. 10.00

**Sæson 24/25 start**  
Se mere side 34

Onsdag den 28.  
kl. 10.00

**Morgenbord**  
Se mere side 35  
Kr. 65,-

### SEPTEMBER

Fra Mandag den 2. og ugen frem, starter en række af sæsonens aktiviteter. Se mere under "aktiviteter".

Onsdag den 18.  
kl. 16.30  
**Elvis on my mind**  
Se mere side 37  
Kr. 200,-

Tirsdag den 24.  
kl. 15.00  
**Skønne musikalske minder**  
Se mere side 38  
Kr. 50,-

### OKTOBER

Onsdag den 9.  
kl. 16.30  
**Genoplev The Shadows**  
Se mere side 39  
Kr. 225,-

### NOVEMBER

Onsdag den 20.  
kl. 16.00  
**Årets julebanko**  
Se mere side 41  
Kr. 125,-

Torsdag den 28.  
kl. 9.00  
**Julemarked i Andelslandsbyen Nyvang**  
Se mere side 42  
Kr. 585,-

### DECEMBER

Onsdag den 11.  
kl. 15.00  
**Julestue og julekoncert**  
Se mere side 43  
Kr. 100,-

Se også programmet på [www.aldresagen.dk/gundsø](http://www.aldresagen.dk/gundsø)



Jeppe & Casper



**Poul Erik Bech**  
Vi gør en forskel for dig og dit salg

Ring 4673 0201 eller kig forbi  
Jyllingecentret 7 i Jyllinge

Sæt til salg og få op til **10.000 kr.**  
i rabat gennem Ældre Sagen

Start med en gratis og uforpligtende vurdering af din bolig



## 2025

### JANUAR

Onsdag den 8.

kl. 15.00

#### Nytårsbobler

Se mere side 45

Kr. 125,-

Tirsdag den 28.

kl. 8.15

#### 2 dages bustur inkl.

Nykøbing Falster  
vinterrevy

Se mere side 46

Kr. 2.450,-

### FEBRUAR

Onsdag den 5.

kl. 16.30

#### Jane og Shane

Se mere side 48

Kr. 185,-

Tirsdag den 25.

kl. 14.00

#### Dialogmøde om psykiske reaktioner ifm. kræft

Se mere side 49

Kr. 35,-

### MARTS

Onsdag den 5.

kl. 15.00

#### Årsmøde

Se mere side 50

Onsdag den 19.

kl. 15.00-17.00

#### Finn Nørbygaard

Se mere side 51

Kr. 150,-

### APRIL

Tirsdag den 1.

kl. 15.00

#### Hvad blev der af Jyllinge Egnsspil

Se mere side 52

Kr. 50,-

Onsdag den 30.

kl. 15.00

#### Jeannet Ulrikkeholm

Se mere side 53

Kr. 50,-

### MAJ

Torsdag den 15.

kl. 7.45

#### Forårstur til Ærø

Se mere side 54

Kr. 595,-

Onsdag 28.

kl. 18.00

#### Sæsonafslutning

Se mere side 56

Kr. 275,-

### AUGUST

Onsdag den 20.

kl. 10.00

#### Sæson 25/26 start

Se mere side 58

Onsdag den 27.

kl. 10.00

#### Morgenbord

Se mere side 59

Kr. 75,-

### SEPTEMBER

Onsdag den 17.

kl. 16.30

#### Folk Friends

Se mere side 60

Kr. 225,-

Søndag den 28.

kl. 8.35

#### 4-dages tur til Sønderjylland

Se mere side 61

Kr. 4.999,-

Se også programmet på [www.aldresagen.dk/gundsø](http://www.aldresagen.dk/gundsø)

# Kvickly

Jyllinge Centret 2

Åbningstider:

Alle dage 8.00-20.00

Bager: åbner alle dage 6.30

Tlf. 4678 8020

**Velkommen**

# START PÅ SÆSONEN 2024/25



Sæsonen 2024/25 starter onsdag den 21. august 2024.

Kontoret er åbent fra 10.00-13.30.

Salg af billetter til morgenbordet onsdag den 28. august 2024 kl. 10.00. Pris kr. 65,-

Salg af billetter til koncerten med Elvis On My Mind onsdag den 18. september 2024 kl. 16.30. Pris kr. 200,-



Jyllinge Fysioterapi

Jyllingecentret 6

4040 Jyllinge

Tlf. 46 73 30 04

[www.jyllinge-fysioterapi.dk](http://www.jyllinge-fysioterapi.dk)

# MORGENBORD



**Onsdag den 28. august 2024 kl. 10.00 i Værestedet Jyllinge.**

Så skyder vi sæsonen 2024/25 i gang. Vi starter som sædvanlig med det store morgenbord og serverer kaffe/the, brød, smør, pålæg, ost og marmelade. Vi skåler i en lille en til halsen, og vi tester stemmerne med morgensang.

Efter morgenbordet vil vi præsentere årets program med de mange arrangementer.

Kontoret åbner denne dag først ca. kl. 12.30, hvor der efterfølgende kan købes

billetter til nogle af de kommende arrangementer

*Arrangementet er tilrettelagt af: Bestyrelsen*

**Pris kr. 65,- Billetter sælges fra onsdag den 1. maj 2024 på kontoret kl. 10.00-13.30 samt online fra samme dag på: [www.aldresagen.dk/gundsø](http://www.aldresagen.dk/gundsø)**

**OK**

## Dagli' Brugsen

*- tæt på dig og din hverdag*

Åben alle dage:  
6.30-20.00

**GUNDSØMAGLE**

**Friskbagt brød hos bageren hver dag!**

Gundsømagle Bycenter • Guldyssevej 7 • 4000 Roskilde • Tlf. 4678 8221



SCHÄRFE

– 1910 –

BEGRAVELSESFORRETNING

# Tal med din lokale bedemand

**Man kan meget digitalt, men det er den personlige samtale, hvor vi mødes ansigt til ansigt, der gør, at vi kan sikre, at du får præcis det, du ønsker. Til den pris, vi aftaler.**

Vi skal tale om de mange praktiske beslutninger, du skal tage, og hvordan du forestiller dig, at afskeden skal foregå. Vi guider dig og svarer på dine spørgsmål, og så stiller vi dig de spørgsmål, der er nødvendige for at få arrangeret netop den afsked og begravelse, du har brug for. De fleste bruger en god time på samtalen – andre har brug for længere tid. Vi bliver siddende, til vi er sikre på, at alle de nødvendige beslutninger er taget.

Vi ser også mere og mere, at man gerne vil sætte sit personlige præg på afskeden, fx vil have spredt asken i havet, har specielle ønsker til, hvordan afskeden skal tages, eller hvordan kisten skal dekoreres. Stort set alt kan lade sig gøre inden for lovens rammer.

Vi hjælper også med gratis rådgivning til at planlægge, før der er sket et dødsfald, så man helt selv kan vælge, hvad der skal ske, når man skal herfra.



Tlf. 46350869

info@schaerfe.dk

www.schaerfe.dk

Jernbanegade 10, 4000 Roskilde  
Møllehaven 1A, 4040 Jyllinge

# ELVIS ON MY MIND



**Onsdag den 18. september 2024  
kl. 16.30 i Værestedet, Jyllinge.**

## **Elvis on My Mind v/Brian Trøjborg.**

Elvis lever! – eller hans musik gør igennem Brian Trøjborg kåret som Skandinaviens bedste Elvis Tribute Artist.

Elvis musik har stadig meget stor betydning for mange mennesker. Og selvom "kongen" ikke lever mere, så gør hans musik det i høj grad igennem Brian Trøjborg sammen med Tribute-Elvis-Band eller som solist.

Brian Trøjborg er flere år i træk kåret som en af verdens bedste Elvis Tribute Artist. Og denne onsdag kan du i Jyllinge opleve Brian Trøjborg som solist og med ham svømme hen ad memory lane med Elvis Presleys musik og sange i ørerne.

Nu mere end 40 år efter sin død er Elvis Presley mere populær end nogensinde...! Elvis imitatoren Brian Trøjborg hylder The King of Rock & Roll med et autentisk og mindeværdigt show, der byder på alle de store Elvis hits helt fra begyndelsen af karrieren hos Sun Records og frem til hans alt for tidlige død i 1977.

Brian Trøjborg har looket, han har stemmen og han har bevægelserne. Brian Trøjborg er én af Danmarks bedste Elvis imitatorer, og i 2013 blev han kåret som

Skandinaviens bedste Elvis Tribute Artist og i "Images Of The King 2017 - World Championship" placerede han sig blandt de 14 dygtigste i verden. Senest har Brian Trøjborg vundet "Best Vegas Elvis" Award 2018 i Porthcawl, Wales. Derudover er det blevet til medvirken på TV i både "Go' Morgen Danmark" på TV2 og "Aftenshowet" på DR1.

Brian Trøjborg optræder i 2 sæt af 45 min. I pausen serveres en passende let musikmenu.

Drikkevarer kan købes til sædvanlige fornuftige priser.

*Arrangementet tilrettelagt af:  
Carit Pedersen*

**Pris kr. 200,- inkl. musik, sang og mad.  
Billetter sælges fra onsdag den 1. maj  
2024 på kontoret fra kl. 10.00-13.30  
samt online fra samme dag og døgnet  
rundt på [www.aldresagen.dk/gundsø](http://www.aldresagen.dk/gundsø)**



# SKØNNE MUSIKALSKE MINDER



**Tirsdag den 24. september 2024 kl. 15.00**

**Kom og genhør skønne musikalske minder, når Leif Druedahl sætter grammofo-  
nen i gang med sine over 250.000 gamle  
lak-grammofonplader.**

Med baggrund i mere end 250.000 af de gamle lakplader kommer Leif med et muntert og musikalsk causeri om sit store Kultur-  
arvs-, Bevarings-, og Formidlingsprojekt.

Han har produceret mere end 140  
1-times radioprogrammer til lokalradioer  
rundt i hele Danmark, og hver gang har  
der i programmet været sangere eller  
musikere, der har fortalt sjove historier og  
anekdoter fra scenekunstens verden.

Kom og hør et udvalg af disse, krydret  
med musik og sang fra de gamle 78'er  
plader, som vi hørte, da vi var yngre.

Oplev også, hvordan de gamle optræks  
grammofoner så ud og lød, når håndsvin-  
get bliver drejet og pickup'en forsigtigt  
sættes i rillen.

Leif medbringer over 50.000 lakplade  
indspilninger, og du som deltager er med  
til at bestemme, hvad der bliver spillet.

Det bliver en spændende ønskekoncert  
med rig lejlighed til at synge med.

*Arrangementet er tilrettelagt af:  
Birgit Parkhøj*

**Pris kr. 50,- inkl. kaffe og kage.**

**Billetter sælges fra onsdag den 21.**

**august 2024 på kontoret kl. 10.00-**

**13.30 samt online fra samme dag på**

**[www.aldresagen.dk/gundsø](http://www.aldresagen.dk/gundsø)**

**Aut. Gas-, Vand- & Sanitetsmester**

**NEHM VVS APS v/BJARNE NEHM**

**Tel. 26 84 87 56**

**Nehm VVS**

Aut. Gas- & Vandmester

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



4000 ROSKILDE  
**Søgaard Gartneri**  
A logo for Søgaard Gartneri featuring a yellow flower and green vegetables like cucumbers and zucchini.

Ågerupvej 14, Ågerup, 4000 Roskilde • Tlf. 2220 2941 / 2220 2940

Gårdbutikkens åbningstid: hverdage 8.00-19.00 · weekend 8.00-17.00

# GENOPLEV THE SHADOWS



**Onsdag den 9. oktober 2024**  
**kl. 16.30 i Værestedet i Jyllinge.**

## **GENOPLEV THE SHADOWS**

– MUSIK OG SANGE FRA 60'ERNE OG FREM

Hvem husker i dag ikke den engelske instrumentalgruppe The Shadows?

Alle de gode melodier tilsat gruppens helt unikke vellyd kan man godt savne i dagens musikbillede.

Mens de aldrende originalers karrierer fader ud, tager Århusgruppen TOUCH of SHADOWS over. I respekt for- og kærlighed til de fantastiske "skygger" tillader gruppen sig at føre stafetten videre

Kom og genhør The Shadows mange fantastiske ørehængere, som vi lyttede til op gennem 60'erne, 70'erne og frem – inkl.

diverse hits, hvor bandet optrådte med Cliff Richard.

TOUCH of SHADOWS spiller det hele og tager os med på en fantastisk rejse tilbage til dengang, vi var unge. Denne onsdag skal vi opleve høj musikalsk kvalitet, stor spilleglæde og en gruppe med et glimt i øjet.

TOUCH of SHADOWS spiller i 2 sæt og i pausen serveres en dejlig middagsret tilpasset arrangementet. Drikkevarer kan købes i baren til sædvanlige rimelige priser.

*Arrangementet er tilrettelagt af:  
Carit Pedersen*

**Pris kr. 225,- inkl. et let aftensmåltid i pausen. Billetter sælges fra den 4. september 2024 på kontoret onsdage kl. 10.00-13.30 og online fra samme dag på [www.aldresagen.dk/gundsø](http://www.aldresagen.dk/gundsø)**

### **STEGT FLÆSK**

Tirsdag fra kl. 17  
Spis hvad du kan for  
kun 179,-

### **STORT KOLDT BORD**

Lørdag og søndag  
Min. 16 retter inkl. lunt  
kun 219,-



*Mer end god mad*

Bygaden 30 · Ganløse  
3660 Stenløse  
Tlf.: 48 18 30 01

### **AMOKPRISER**

Onsdag og torsdag fra kl 17  
3 retter  
kun 209,-

### **GL.DAGS OKSESTEG**

Søndag fra kl. 17  
softice til dessert  
kun 209,-

# STØT VORE ANNONCØRER

JSCarline

**KR. 82,50  
OM MDR.**

## VEJHJÆLP PÅ ABONNEMENT?

For kun **kr. 82,50** om måneden får du vejhjælp inkl. **gratis hjulskift - 2 gange årligt**, samt opbevaring af dine dæk hele året rundt. Og meget mere!

Scan QR-koden for tilmelding  
eller læs mere på vores hjemmeside: [www.jscarline.dk](http://www.jscarline.dk)



**KOM  
OG  
VÆR  
MED**



# ÅRETS JULEBANKO

**Onsdag den 20. november 2024  
kl. 16.00 i Værestedet Jyllinge.**

## ÅRETS JULEBANKO

Når der er ca. en måned til Jul, så plejer vi at spille banko i Ældre Sagen Gundsø. Hvis du vil sikre dig billet, så vær hurtigt ude, når billetsalget åbner.

**NB. Kun salg af billetter til dig selv/egen husstand.**

Også i år har Bestyrelsen bestræbt sig for at kunne tilbyde virkelig flotte præmier, både til banko vinderne og som sidegevinster.

Vi spiller 5 + 5 spil samt sælger lodder til amerikansk lotteri med mange gevinster. På bankospillet bliver der gevinst på 1 række, 2 rækker og hele pladen fuld, hver gang med sidegevinster.

På indgangsbilletterne trækkes der lod om 15 flotte præmier.

Plader til banko sælges for kr. 50 for 2 plader. 5 plader for kr. 100. **NB: 1 gratis banko plade udleveres på hver billet.**

Der serveres en let spisning i pausen. Drikkevarer kan købes under arrangementet

*Arrangementet er tilrettelagt af: Bestyrelsen*

**Pris kr. 125,- Billetter sælges fra onsdag den 2. oktober 2024 på kontoret kl. 10.00 - 13.30 samt online fra samme dag på [www.aldresagen.dk/gundsø](http://www.aldresagen.dk/gundsø)**



**Radio & TV**  
**Jyllinge Radio**  
Salg og Reparation

Jyllinge Centret 11 · Tlf. 4087 9126  
[www.panasoniccenter.dk](http://www.panasoniccenter.dk)

**Glarmestrene  
STIG & JESPER ApS**

Tlf.: 47 10 03 03  
DØGNVAGT  
Alt glarmesterarbejde udføres

Lyshøjvej 3 A  
3650 Ølstykke  
[www.stigogjesper.dk](http://www.stigogjesper.dk)

Tlf. 47 10 03 03  
Fax. 47 10 03 50  
Mail: [stig@stigogjesper.dk](mailto:stig@stigogjesper.dk)



# JULEMARKED I ANDELSLANDSBYEN NYVANG

**Torsdag den 28.  
november 2024 kl.  
09.00 afgang fra  
Værestedet i Jyl-  
linge med opsamling  
i Gundsømagle ved  
Forsamlingshuset kl.  
9.15.**

Heldags busudflugt med Jyttes Bus til Andelslandsbyen Nyvang lidt uden for Holbæk, hvor der venter os et skønt og nostalgisk julemarked midt i den historiske levende Andelslandsby Nyvang.

Udover masser af juleboder, som vi kan gå på jagt i, så vil der også være rig mulighed for at blive klogere på danmarkshistorien, som den udspillede sig i de fleste mindre danske byer for 100 år siden.

## **Dagens program:**

**Kl. 09.00:** Afgang fra Værestedet i Jyllinge med opsamling i Gundsømagle ved forsamlingshuset, hvorfra vi kører kl. 09.15.

**Kl. 10.00:** Ankomst til Andelslandsbyen Nyvang. Vi stiger af bussen og har derefter – inden fælles julefrokost – små 3 timer til at besøge julemarkedet og landsbyens mange spændende historiske udstillingshuse bemandet af frivillige guider.

**Kl. 12.45:** Lækker julefrokostbuffet i Restaurant Madam Blå (drikkevarer for egen regning).

Efter frokosten kan du fortsætte turen rundt til de mange oplevelser.

**Kl. 16.00:** Stiger vi på bussen for hjemtur.

**Kl. 17.00** Ankomst Gundsømagle/Jyllinge.

Varm påklædning og solidt fodtøj tilrådes. Og vær opmærksom på, at nogle af jule-



boderne er i fri luft. Og når du skal rundt i landsbyen og se nogle af de mange huse og aktiviteter, så vær opmærksom på, at ikke alle stier og veje er asfalteret. Der vil selvfølgelig også være mulighed for at hygge sig inden døre, men meget af oplevelsen får du ved at bevæge dig rundt til landsbyens huse.

Lidt om oplevelsescentret Andelslands-

byen Nyvang, som åbnede sine døre for første gang i 2011, og i dag tilbyder en unik mulighed for både børn og voksne til at tage et skridt tilbage i tiden og opleve, hvordan livet var i Danmark for godt 100 år siden.

Nyvang er opbygget som en lille landsby fra perioden 1850-1950. Vi skal besøge en lang række bygninger opbygget helt som de var i denne periode. Vi skal besøge byens kirke med præstebolig, forsamlingshuset, kroen, købmandsbutikken, slagteren, sygehuset, apoteket, en systue og meget andet. Vi skal også besøge en lokal telefoncentral, nogle arbejderboliger, landarbejderhuse og fx et mejeri og en skolestue. I de fleste huse vil vi møde frivillige, der optræder i roller alt efter det besøgte hus. Disse "skuespillere" vil på levende vis fortælle os om det liv, der har været levet i de besøgte huse.

Turen er for medlemmer af Ældre Sagen og gennemføres ved min. 45 og max. 55 tilmeldte.

Ældre Sagen Gundsø stiller frivillig turhjelper til rådighed på denne tur

*fortsættes på side 43*

# JULESTUE OG JULEKONCERT



**Onsdag den 11. december 2024  
kl. 15.00 i Værestedet i Jyllinge**

**Bente og Leif synger selveste julen ind  
denne eftermiddag.**

Få julehumøret op med masser af julesange og julemusik. Både de kendte og elskede sange, men også andre julesange end dem, du vidste fandtes.

Syng med på julesangene i tonearter, hvor vi alle kan være med, og lyt til en lang række af de sange, du slet ikke kan undvære i december. Og så får vi en masse gode julefortællinger mellem sangene.

Oplev at Leifs harmonika faktisk kan lyde som selveste orglet i kirken juleaften!

Og at Bente har englerøst - og nissemanérer!

Det er en julekoncert, hvor man efter koncerten ser folk kigge op efter snefnugene, for de må da være på vej med en så intens julestemning.

Under koncerten serveres julegløgg og æbleskiver!

Andre drikkevarer kan købes til sædvanlige gode priser.

*Arrangementet er tilrettelagt af:  
Carit Pedersen*

**Pris kr. 100,- for musik, sang samt julegløgg og æbleskiver. Billetter sælges fra 6. november 2024 kl. 10.00 på kontoret onsdage 10.00-13.30 samt døgnet rundt på [www.aldresagen.dk/gundsø](http://www.aldresagen.dk/gundsø)**

... fortsat fra side 42

*Turen er tilrettelagt af: Lisbeth Daugaard*

**Pris kr. 585,- inkl. bus, entre til oplevelsescenter Nyvang, julefrokostbuffet (ekskl. drikkevarer). Tilmelding fra onsdag 4. september 2024 kl. 10.00-13.30 på kontoret samt online døgnet rundt på [www.aldresagen.dk/gundsø](http://www.aldresagen.dk/gundsø) frem til onsdag den 6. november 2024 kl. 14.00**



**RØDE  
KORS**

**Røde Kors Jyllinge Center**

**Vi har altid et stort udvalg i  
TØJ og mange gode tilbud i  
TING og SAGER OG MØBLER**

**Kom ind og se det store udvalg!**

# Gundsø Nyt

**Få seneste nyheder via en e-mail fra Ældre Sagen Gundsø en gang om måneden.**

Vil du holdes orienteret om seneste nyt fra Bestyrelsen og er du ikke allerede tilmeldt vores Lokale Nyhedsbrev "Gundsø Nyt" pr. e-mail, så tilmeld dig nu.

Du modtager efterfølgende en gang om måneden seneste nyt om vores musikarrangementer, foredrag, ture og rejser og evt. nyheder vedrørende alle de faste aktiviteter, som foregår året rundt. Du får også evt. nye tilbud om oplevelser, som der hen over året skabes mulighed for, og som ikke er nævnt i årskataloget og i bladet Det Sker.

Du kan tilmelde dig nyhedsbrevet via vores hjemmeside [www.aeldresagen.dk/gundsø](http://www.aeldresagen.dk/gundsø). Følg link på forsiden.

Men nemmest ved at tage din mobil, åbne for kameraet og rette dette mod denne QR kode. Tryk på linket, der vises på skærmen og du ser nu vores hjemmeside. Indtast dit medlemsnummer og fødselsdag og tryk næste. Er din e-mail registreret, vises denne og hvis ikke, så indtast den. Og du er tilmeldt.



**Ældre  Sagen**

# NYTÅRSBOBLER



**Onsdag den 8. januar 2025 kl. 15 i Værestedet, Kirkebjergvej 8, Jyllinge.**

**NYTÅRSKONCERT 2025!!!**

**Roskilde Salonorkester byder det nye år velkommen med festlig klassisk nytårskoncert.**

Vi fejrer nytåret med en festlig klassisk nytårskoncert fremført af Roskilde Salonorkester. Orkestrets ca. 20 musikere og en solist kommer og underholder med musik, som vi kender det fra fx de store TV-transmissioner fra Wien. Mange har måske allerede i tidligere år oplevet orkestrets nytårskonserter i Guldaldersalen i Roskilde – nu får vi alle mulighed for at få oplevelsen i Jyllinge.

Orkestret spiller musik af H.C. Lumbye, valse af Strauss, arier fra operaer, operetter, polkaer og evergreens.

**Dirigent:** Torben Liljeroth

**Sanger:** Lotte Walther Skyt.

Koncerten spilles i to afdelinger af ca. 45 minutter med pause mellem første og anden afdeling. I pausen serveres Cava og kransekage.

Dørene til selskabslokalerne åbnes kl. 14.30.

Vin, øl, vand og kaffe kan købes før koncerten og i pausen til sædvanlige små priser. Og der vil være snacks stillet frem på bordene

*Arrangementet er tilrettelagt af:  
Carit Pedersen*

**Pris kr. 125,- inkl. Cava, kransekage og snacks. Billetter sælges fra onsdag 6. november 2024 på kontoret, onsdage kl. 10.00-13.30, samt online fra samme dag på [www.aeldresagen.dk/gundsø](http://www.aeldresagen.dk/gundsø)**

## Leverandør til arbejdspladsen

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



**Besøg butikken på**

Københavnsvej 106F, Roskilde  
Tlf. 46 77 02 00 | [info@hertelsboresko.dk](mailto:info@hertelsboresko.dk)



**Hertels  
Børesko**



**Tirsdag den 28. januar 2025 kl. 08.15** med afgang fra Værestedet i Jyllinge og med opsamling i Gundsømagle (forsamlingshuset) kl. 8.30. **Hjemkomst onsdag den 29. januar 2025** sidst på eftermiddagen

## **2-DAGES BUSTUR INKL. NYKØBING FALSTER VINTERREVVY**

I samarbejde med KAGAN Turist, medlem af rejsegarantifonden reg.nr. 2763, inviterer Ældre Sagen Gundsø på en spændende 2-dages tur til Nykøbing Falster Vinterrevy 2025 med bus, oplevelser, forplejning og overnatning og med KAGAN Turist som teknisk rejsearrangør.

Vi skal bo på Hotel Falster.

Programmet for de 2 dage ser sådan ud:

### **Tirsdag den 28. januar 2025**

**kl. 08.15** afgang fra Jyllinge, **kl. 08.30** fra Gundsømagle (Forsamlingshuset).

Kaffe og wienerbrød undervejs.

Kørsel til Stevns Klint Experience med entré og kort intro til stedet.

Frokostbuffet på Højruplund Traktørsted inkl. en øl eller vand.

Indkvartering og eftermiddags kaffe & kage på Hotel Falster.

2 retters aftenmenu (drikkevarer for egen regning) før forestillingen.

**Kl. 20.00** Falster Vinterrevy.

Overnatning i delt dobbeltværelse på Hotel Falster.

### **Onsdag den 29. januar 2025**

Morgenbuffet på Hotel Falster

Udtjekning og afgang med bussen **kl. 9.30**

Dagstur på Lolland med bl.a. afstikker til besøgscenter "Femern-forbindelsen" og andre lokale seværdigheder på Lolland herunder Dodekalitten.

Frokost på Lolland inkl. en øl eller vand.

Hjemkomst sidst på eftermiddagen efter 2 dage fyldt med spændende og sjove oplevelser og nye indtryk i en mørk tid på året.

Teknisk rejsearrangør er KAGAN Turist.

Alle aftaler omkring turen indgås direkte mellem Kagan Turist og den enkelte rejse-deltager, herunder de økonomiske.

### **Pris for turen:**

Samlet deltagerpris pr. person i dobbeltværelse kr. 2.450,00 v/minimum 35 deltagere.

Tillæg for eneværelse 250 kr.

Turhjælper fra Ældresagen Gundsø deltager på hele turen.

### **Tilmelding og betaling m.v.:**

Tilmelding til turen sker ved henvendelse til Lars Dalsgård, Kagan Turist tlf.nr. 21 53 60 80 eller ved mail Lars@kagan.dk. (Husk at oplyse, at det er en tur arrangeret af Ældre Sagen Gundsø).

Ved tilmelding skal du oplyse dit Ældre Sagen medlemsnummer, hvilket fremgår af dit 2024-medlemskort.

# TER VINTERREVVY

Tilmeldingsperiode fra den 1. august 2024 – 1. november 2024.

Kagan Turist fremsender hurtigst muligt efter din tilmelding en faktura med bekræftelse på din tilmelding og værelsesbestilling.

## Betalingsbetingelser:

Om betalingsbetingelser oplyses følgende:

Ca. 25% af fakturabeløbet (650 kr.) skal indbetales til Kagan Turist senest 14 dage efter fremsendt faktura/bestilling.

Resten af beløbet skal indbetales til Kagan Turist senest 45 dage før turen (14.12.2024).

## Annuleringsbetingelser:

Senest 1. november 2024 er sidste frist for tilmelding.

Mere end 45 dage før turen: annullering kan foretages mod et administrationsbidrag på 15% af prisen (dog mindst 450 kr.).

0-44 dage før turen: Annullering kan foretages, men der vil ikke ske refusion for de bestilte ydelser.

Det anbefales, at du overvejer at tegne afbestillingsforsikring inden bestilling af turen.

Du kan læse om afbestillingsforsikring fx via Forbrugerrådets hjemmeside: <https://taenk.dk/privatoekonomi/forsikringer/afbestillingsforsikring>.

Turen gennemføres ved min. 35 personer og max 50 personer. Ved rejsearrangørs aflysning grundet manglende tilmelding refunderes indbetalte beløb.

Pladser i bussen fordeles i takt med tilmelding. Der køres med røgfri bus.

Kagan Turist opretter deltagerliste, der stilles til rådighed for Ældre Sagen Gundsø i forbindelse med planlægning og gennemførelse af turen.



Arrangementet er tilrettelagt af:  
*Lisbeth Daugaard i samarbejde med  
Kagan Turist*

## Information om turen

**Kagan Turist kan give dig alle informationer om turen, tlf. 2153 6080 – spørg efter Lars Dalsgård eller e-mail [lars@kagan.dk](mailto:lars@kagan.dk). Du er også velkommen til at få information om turen på kontoret hos Ældre Sagen Gundsø, Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge, der har kontor- og telefontid onsdage kl. 10.00-13.30. Tlf. i åbningstiden er 4673 1920.**

**Eller ring til tilrettelægger og turhjælper Lisbeth Daugaard, tlf. 5155 9625**

 **BOLIGSÆLGEREN**  
v/ PALLE STØVRING

Osvej 17-19 · 4040 Jyllinge

**Tlf. 4678 8844**

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

[jyllinge@boligsaelgeren.dk](mailto:jyllinge@boligsaelgeren.dk)

20% rabat for medlemmer

# JANE OG SHANE



**Onsdag den 5. februar 2025 kl. 16.30 i Værestedet, Jyllinge.**

**Jane & Shane, Irsk/britisk folkemusik.**

Vi skal denne onsdag have en ekstraordinær skøn musikalsk oplevelse, når duoen Jane & Shane genbesøger os i Jyllinge – og denne gang med deres 25 års jubilæums-koncert. Parret er fyldt med overbevisende og intens energi og spilleglæde, så det er umuligt ikke at lade sig rive med.

Engelske Jane Clark (violin, vokal) og irske Shane Donnelly (vokal, guitar, bodhrán) er ikke bare gode musikere og spille-mænd. De er begavede underholdere i særklasse.

De musikalske rødder er solidt forankret i den irsk/britiske folkemusik, men Jane & Shane bevæger sig elegant rundt i mange forskellige stilarter, og leger med elementer fra både folkemusikken, det klassiske og jazzen. De mestrer at fortælle den gode historie og deres egne kompositioner føles hurtigt som gammelkendt stof og de traditionelle sange som deres egne.

Sammen er Jane & Shane ganske enkelt mere end en duo og det er let at forestille

sig, at der er flere end to personer på scenen. Og uanset om de spiller lyriske ballader eller livlige keltisk-inspirerede melodier med strejf af swing, er deres sofistikerede og symbiotiske samspil et kendetegn, som er helt særligt for dem. Altid med et glimt i øjet og et smil på læben. Og altid med publikum helt tæt på hjertet.

Vi har lagt link til et par musikalske smagsprøver op på vores hjemmeside bl.a. fra parrets optræden ved Ledreborg Slotskoncerter. Gå ind og lyt og læs mere om denne ekstraordinære musikalske oplevelse.

Traditionen tro skal vi lytte til musikken i 2 sæt med indlagt spisning mellem disse. Drikkevarer kan købes til sædvanlige fornuftige priser.

*Arrangementet er tilrettelagt af:  
Carit Pedersen*

**Pris kr. 185,- for musik, sang og mad.  
Billetter sælges fra onsdag den 8.  
januar 2025 på kontoret kl. 10.00-  
13.30 samt online fra samme dag på  
[www.aeldresagen.dk/gundsø](http://www.aeldresagen.dk/gundsø)**



# DIALOGMØDE OM PSYKISKE REAKTIONER IFM. MED KRÆFT

**Tirsdag den 25. februar 2025 kl. 14.00 i  
Værestedet i Jyllinge**

**Sammen med Kræftens Bekæmpelse i  
Roskilde inviterer vi denne tirsdag til et  
informations- og dialogmøde om kræft.**

To professionelle rådgivere fra Kræftens Bekæmpelse vil fortælle om samt tage en god dialog om de psykiske og eksistentielle reaktioner, man kan have, hvis man har en kræftsygdom, er pårørende eller efterlevende.

Vi vil også høre lidt om måder, hvorpå de svære følelser måske kan håndteres samt om det at miste balancen mellem sygdom og det øvrige liv.

Rådgiverne vil også fortælle om de mange gratis tilbud, de har til alle, der har behov for rådgivning og støtte. Det er tilbud som fx Rådgivningssamtaler til alle berørt af kræft, familiesamtaler, gruppe- og

aktivitetstilbud samt noget om de mange frivillige tilbud Kræftens Bekæmpelse tilbyder mm.

Der vil være tid og plads til dialog og spørgsmål denne eftermiddag.

Du kan altid høre mere om mulighederne for hjælp og støtte hos Kræftens Bekæmpelses rådgivning i Roskilde:

Kræftrådgivningen i Roskilde, Gormsvej  
15, 4000 Roskilde  
Tlf.: 7020 2648,  
e-mail: [roskilde@cancer.dk](mailto:roskilde@cancer.dk)

Åbningstider: mandag-torsdag kl. 10.00-16.00, fredag kl. 10.00-13.00.

Der er mulighed for at bestille tid til rådgivning udenfor den almindelige åbningstid.

*Dialogmødet er tilrettelagt af:  
Lisbeth Daugaard i samarbejde med  
Kræftens Bekæmpelse i Roskilde*

**Pris 35,- kr. inkl. kaffe og kage  
– og alle er velkomne. Billetter  
sælges fra onsdag den 8. januar  
2025 på kontoret kl. 10.00-  
13.30 samt online fra samme  
dag på:  
[www.aeldresagen.dk/gundsø](http://www.aeldresagen.dk/gundsø)**



**Fodklinikken v/ Nina Bagge**  
**Statsautoriseret fodterapeut**

**Adresse: Osvej 17, 4040 Jyllinge**  
**Telefon: 6056 3030**



**Gundsø Auto**  
Hovedgaden 16. 4000 Roskilde.  
Tlf. 4673 0625.  
[www.gundsøauto.dk](http://www.gundsøauto.dk)

**HELLA**  
SERVICE PARTNER

*-bare bedre bilværksted*

# ÅRSMØDE

**Bestyrelsen for Ældre Sagen Gundsø inviterer til Årsmøde onsdag den 5. marts 2025 kl. 15 i Værestedet, Kirkebjergvej 8, Jyllinge.**

Alle medlemmer af Ældre Sagen med bopæl i Roskilde kommune har adgang til Årsmødet, er valgbare og har stemmeret. Det er gratis at deltage i årsmødet, men man kan kun deltage efter forudgående tilmelding.

## **Dagsorden:**

1. Valg af dirigent
2. Beretning om lokal bestyrelsens og koordinationsudvalgets virksomhed til godkendelse
3. Forelæggelse af lokalbestyrelsens 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 lokale bestyrelsesmedlemmer for to år
7. Valg af suppleanter for et år
8. Eventuelt

Forslag, som ønskes behandlet på årsmødet under punkt 5, skal være formanden i hænde senest 14 dage før årsmødet. Forslag kan afleveres i kontorets postkasse eller sendes pr. mail til: [fm.gundsoe.255@aeldresagen.dk](mailto:fm.gundsoe.255@aeldresagen.dk)

Årsmødet starter kl. **15.00**. Afdelingen serverer en kop kaffe/te eller øl/vand/vin alt efter situationen. Dørene til mødelokalet åbnes kl. **14.30**.

2024-regnskabet vil være fremlagt på kontoret fra medio februar 2025. Regnskabet vil endvidere blive omdelt ved Årsmødet og kan fra primo februar 2025 læses og hentes via vores hjemmeside: [www.aeldresagen.dk/gundsø](http://www.aeldresagen.dk/gundsø)

Vigtigt ved ankomst til Årsmødet

Medbring venligst din tilmeldingsbekræftelse skrevet ud fra hjemmesiden eller billet hentet på kontoret - eller hvis disse er bortkommet et gyldigt medlemskort eller kontingentkvittering for 2025 gældende for medlemskab i en af Ældre Sagens lokalafdelinger i Roskilde kommune (Gundsø/Roskilde/Ramsø).

*Arrangementet er tilrettelagt af: Bestyrelsen*

**Tilmelding til årsmødet er nødvendig. Tilmelding kan ske onsdage fra den 5. februar 2025 på kontoret fra kl. 10.00-13.30 samt online fra samme dag på: [www.aeldresagen.dk/gundsø](http://www.aeldresagen.dk/gundsø) Tilmelding kan ske frem til den 5. marts 2025 kl. 13.30**

	 <p>v/ staut. fodterapeut <b>VIVI HILL</b> Bygaden 51 C 4040 Jyllinge Tlf. 4676 0295</p>
--	---



# FINN NØRBYGAARD

**Onsdag den 19. marts 2025 kl. 15.00-17.00 i Værestedet i Jyllinge.**

**Godt vi blev ældre...**

**- et foredrag ved Finn Nørbygaard.**

Denne onsdag får vi besøg af Finn Nørbygaard, der i dag er veletableret som psykoterapeut og en meget benyttet foredragsholder, der i stor udstrækning bruges af erhvervslivet og organisationer, når der skal sættes fokus på trivsel og udvikling. Glæd jer til et foredrag med substans, vid og humor.

Nørbygaard er af de fleste nok mest kendt som dansk komiker, skuespiller og måske for sit samarbejde med Jacob Haugaard. Hvem husker ikke JA-TAK og TV-kampagnen for Tuborg Squash. Senere kom Musik og Fis, med sangerinden Jette Torp – kendt som Finn og Jette Show. Nørbygaard tjente godt i mange år – og mange husker sikkert også Nørbygaard som investor i JMI Invest, der var hovedejers af IT Factory med Stein Bagger som direktør. Selskabet endte i en konkurs og Nørbygaard mistede aktier til en værdi af omkring 250 mio. kroner.

Finn Nørbygaard vil denne onsdag som psykoterapeut og foredragsholder give os lidt værktøjer til at få den bedst mulige 3. alder med foredraget "Godt vi blev ældre". Nørbygaard skriver følgende i sit oplæg til foredraget:

Overgangen fra et arbejdsliv til et liv som pensionist, åbner udviklingsmæssigt op for en energioplægning. Nemlig et skifte fra præstation til refleksion. Og dermed indsigt.

Et nedsat og forandret livstempo afføder for mange desuden en overraskende følelse, nemlig taknemmelighed. At man ikke i nævneværdig grad har følt den tidligere, skyldes ikke utaknemmelighed.



Den skyldes, at taknemmelighedsfølelsen kræver at vi nu kan mærke efter; den kræver ro for at kunne fylde i vores krop.

Seniorlivet giver adgang til et væld af følelser som indtil nu har "ligget på lager".

På samme måde er det med indsigten i ens personlige liv. Indsigten står nu overfor en gylden periode. At det sker nu i vores liv er ikke tilfældig. Vi har ikke kunnet "få fat i den" før, for man kan ikke skynde sig at få indsigt. Den følger af ro og refleksion.

*Arrangementet er tilrettelagt af:  
Carit Pedersen*

**Pris kr. 150,- inkl. kaffe/te og kage.  
Billetter sælges fra 5. feb. 2025 på  
kontoret kl. 10.00-13.30 samt online  
fra samme dag på:  
[www.aldresagen.dk/gundsø](http://www.aldresagen.dk/gundsø)**

# HVAD BLEV DER AF JYLLINGE EGNSSPIL



**Tirsdag den 1. april 2025 kl. 15.00  
i Værestedet Jyllinge.**

## **Hvad blev der af Jyllinge Egnsspil?**

Kom og hør Annelise Christoffersen, forfatteren bag de fleste Egnsspil, fortælle den spændende historie om hvordan, det gik til.

Har du boet i Jyllinge i de sidste 40-50 år, husker du sikkert Ålefesterne, der gjorde Jyllinge kendt i det ganske land i årene 1969-1979. Og hvem husker ikke sloganet "Der er vrid i Jyllinge Ålefest". Ålefesterne stoppede i 1979 og der skulle gå en halv snes år, før vi i 1990 fik Jyllinge Egnsspil som en slags efterfølger.

I 1984 blev Gundsø Amatør Scene stiftet, og folkene bag etablerede Jyllinge Egnsspil.

Det første stykke, "Jydeslaget" blev opført i 1990, og det blev til 10 forestillinger i alt indtil 2008.

Det blev til forestillinger hvert andet år, hvor mange måske husker "Dansen på

Eskilsø", "Valsen om Jyllinge" og "Jyllinge der var engang".

Annelise Christoffersen fortæller den spændende historie om Egnsspillenes tilblivelse, om personerne bag det hele og om bryderierne med kommunen om, hvor Egnsspillene kunne opføres.

*Arrangementet er tilrettelagt af:  
Birgit Parkhøj*

**Pris kr. 50,- inkl. kaffe og kage.**

**Billetter sælges fra onsdag den 5.**

**marts 2025 på kontoret kl. 10.00-**

**13.30 samt online fra samme dag på:**

**[www.aeldresagen.dk/gundsø](http://www.aeldresagen.dk/gundsø)**

**Egedal Laserklinik tlf. 70 200 899**

## GigaLaser

for et bedre liv

Hurtig og effektiv smertelindring med en langsigtet genopbyggende og styrkende effekt på vævet. Helt uden bivirkninger

*Du kan vælge at sidde, eller ligge, når du får behandling hos os*

**10% rabat til pensionister**

Hvorfor gå rundt med, frossen skulder, piskesmæld forstuvning, brud, lændesmerter, bihulebetændelse, gigt, eller noget helt andet, hvis laser kan hjælpe dig. Se mere på hjemmesiden.

**Egedal Laserklinik - [www.egedallaserklinik.dk](http://www.egedallaserklinik.dk)  
Hagbardsvej 91 3650 Ølstykke**

# JEANNET ULRIKKEHOLM



Onsdag 30. april 2025 kl. 15 i Væreste-  
det Jyllinge.

Invitation til en romantisk eftermiddag  
med franske og danske kærlighedssange  
fremført af sanger og musiker Jeannet  
Ulrikkeholm.

## FRANSKE/DANSKE KÆRLIGHEDSSANGE

Hvem elsker ikke dejlige sange om  
kærlighed fra alle tider – det får du så  
rigeligt denne onsdag eftermiddag.

Fransk er et smukt sprog men smukkest,  
når det synges. Denne eftermiddag skal  
vi høre franske folkesange, grandprix-  
melodier og sange, som Edith Piaf,  
Mireille Mathieu, Nana Mouskouri, Trenet,  
Georges Brassens, Aznavour og andre  
store visesangere har gjort berømte.

Mange af sangene kender vi. Men hvad  
handler de om? Det vil Jeannet Ulrikke-

holm indvie os i under musikforedraget.  
Vi skal opleve kraftfulde tekster, der  
giver stof til eftertanke. Og vi skal høre  
paralleller til danske kærlighedssange.  
Og vi skal selvfølgelig synge med på  
en masse af sangene. Både de danske  
og franske. De franske synger Jeannet  
Ulrikkeholm først på fransk, og derefter  
synger vi dem sammen på dansk.

Kom med til et musikforedrag for alle,  
der elsker Frankrig og den franske  
sangskat.

Musikforedraget er lagt i 2 sæt af 45  
min. med pause midtvejs.

Baren vil før musikforedraget og i pau-  
sen være åben for køb af vin, øl, vand  
og kaffe til sædvanlig små medlemspri-  
ser.

*Arrangementet er tilrettelagt af:  
Carit Pedersen*

**Pris kr. 50 – og kun for medlemmer.  
Billetter sælges fra 5. marts 2025 på  
kontoret onsdage fra kl. 10.00-13.30  
samt online fra samme dag på:  
[www.aldresagen.dk/gundsø](http://www.aldresagen.dk/gundsø)**



Aut. Naturgas & VVS-installatør/Bliikkenslager

**Lars W. Nielsen**

VVS Butikken · Osvej Vest 101 · 4040 Jyllinge



**Torsdag den 15. maj 2025 kl. 07.45 afgang fra Værestedet, Jyllinge med opsamling i Gundsømagle ved Forsamlingshuset kl. 8.00.**

## **FORÅRS BUSTUR TIL ÆRØ**

Dette er en unik mulighed for en guidet tur rundt på Ærø. Selvom du aldrig har været på Ærø før eller har været der 5 gange, så kan Ærø noget helt særligt. Med en af øens bedste lokale guider skal vi se og høre mere om alle de særlige ting, der gør Ærø hel speciel.

Det er busselskabet Kagan Turist, der kører os denne dag.

**Og dagens program ser således ud:**

**Kl. 07.45** Afgang fra Værestedet, Jyllinge, opsamling i Gundsømagle ved Forsamlingshuset kl. 8.00

Vi drikker kaffe og spiser wienerbrød undervejs mod Svendborg

**Kl. 11.05** Færgen fra Svendborg til Ærøskøbing

Ombord på færgen spiser vi tidlig frokost – 3 stk. smørrebrød inkl. en øl eller en vand.





**Kl. 12.20** færgen ankommer til Ærøskøbing, hvor vores guide står på bussen og så begynder rundturen på Ærø. Vi gør stop ved de kendte seværdigheder som f.eks. de berømte badehuse, de Ærøske Alper, Voderup Klint, Søbygård mm.

**Kl. 15.45** Lidt tid på egen hånd til at opleve Ærøskøbing og her kan man f.eks. se Dukkehuset

**Kl. 17.35** Siger vi farvel til vores guide og sejler tilbage til Svendborg.

Ombord på færgen spiser vi frikadeller m/ kartoffelsalat inkl. en øl eller en vand.

**Kl. 18.50** Turen går herefter mod Gundsømagle/Jyllinge, hvor vi regner med at lande Ca. kl. **20.45**.



Ældre Sagen Gundsø stiller frivillig turhjelper til rådighed på denne tur.

Turen er for medlemmer af Ældre Sagen og gennemføres ved min. 40 og max 53 tilmeldte.

*Arrangementet er tilrettelagt af:  
Lisbeth Daugaard*

**Pris kr. 595,00 inkl. bus, kaffe/wienerbrød, færge, frokost med 1 genstand, guide og aftensmad med 1 genstand. Tilmelding kan fra onsdag den 8. januar 2025 kl. 10.00-13.30 ske på kontoret samt online døgnet rundt på [www.aldresagen.dk/gundsø](http://www.aldresagen.dk/gundsø) frem til onsdag den 23. april 2025 kl. 13.30.**



Frederiksborgvej 523, 4000 Roskilde

## MUNDVIGEN

TANDKLINIK

Bestil tid online på  
[www.mundvigentandklinik.dk](http://www.mundvigentandklinik.dk)  
eller ring på tlf. 2323 9020

# SÆSONENS AFSLUTNINGSFEST



**Onsdag den 28. maj 2025 kl. 18.00 i Værestedet, Jyllinge.**

## **Sæsonafslutningsfest med Blå Mandag Jazzband**

Årets sæsonafslutning bliver en aften med swingende traditionel Dixieland JAZZ leveret af Blå Mandag Jazzband med sangerinden Lisa M. Bentzen i front. En aften fyldt med glæde, smil og traditionelle swingende New Orleans- og Dixielandjazz – samt lækker festmenu.

Kom og vær med til endnu en fantastisk afslutningsfest med Blå Mandag Jazzband. Sidst de besøgte os, det var i maj 2023, blev der hurtigt udsolgt – og vi blev opfordret til at gentage succesen.

Vi skal igen i år opleve god gammeldags swingende Jazz – fremført af et super godt jazzorkester kendt fra ikke mindst Snake City og Copenhagen Jazzfestvaller – og flere koncerter her i Gundsø. Vi får masser af kendte numre, og stemningen vil med garanti blive helt i top.

Lidt om orkestret og deres repertoire:

”Sommersolen skinner” er en melodi, der efterhånden er kendt af de fleste, - og det er det livsbekræftende centrum i Blå Mandags musikalske univers! Orkestret spiller

flot New Orleans og Dixielandjazz indpakket i lækre arrangementer og krydret med en af de flotteste sangstemmer, man kan drømme om, når bandets sangerinde, Lisa M. Bentzen, lægger stemme til spændende jazzsange.

Arrangementet gennemføres over samme læst som vores afslutningsfester gennem en årrække med ikke mindst jazz samt bred folkelig musik fra fx Irland kombineret med et godt aftensmåltid tilpasset den musikalske oplevelse.

Afslutningsfesten indledes med musik og sang, som de fleste kender og holder af. I pausen serveres en lækker 2 rettes afslutningsmenu med det hele, og aftenen afsluttes med endnu mere god jazzmusik.

*Arrangementet er tilrettelagt af:  
Carit Pedersen*

**Pris kr. 275,- for musik, sang og mad.  
Billetter sælges fra onsdag den 2. april  
2025 på kontoret kl. 10.00-13.30 fra  
samt online fra samme dag på:  
[www.aldresagen.dk/gundsø](http://www.aldresagen.dk/gundsø)**



## HUSK...

Det gælder alle som benytter Værestedet!!!

Medbragte drikke-varer må ikke nydes i Værestedet. Der kan købes øl, vin, vand, snaps, bitter hos onsdagsværten til rimelige priser.



## Jyllinge Malerservice

v/karsten Hansen  
inden-udendørs malerearbejde  
Tlf. 21 28 30 92  
maler@jyllingemalerservice.dk

**PAKKESHOP  
OG RENSERI**  
*altid med et smil*

Tak for at  
vælge os!



bring



**GLS.**

**dao**

MENZER



ENEVOLDSEN  
RENS & VASK

# START PÅ SÆSONEN 2025/26



Sæsonen 2025/26 starter onsdag den 20. august 2025.

Kontoret er åbent fra kl. 10.00-13.30.

Salg af billetter til morgenbordet onsdag den 27. august 2025 kl.10.00. Pris kr. 75,-

Salg af billetter til koncerten med Folk Friends onsdag den 17. september 2025 kl. 16.30. Pris kr. 225,-.



Udskiftning af el-tavle  
m/ 6 automatsikringer  
**6.795,-**  
incl. moms, arbejds løn,  
materialer

## Roskilde Fjordens El <sup>A/S</sup>

Din sikkerhed for kvalitet

Vi hedder Roskilde Fjordens El, fordi vores dygtige elektrikere og servicevogne dagligt betjener kunder hele vejen rundt om Roskilde Fjord – og lidt til.

Vi udfører det meste el-arbejde og har faste priser på mange opgaver. Du kan se hvilke på vores hjemmeside [www.fj-el.dk](http://www.fj-el.dk)

Vi kan også løse opgaver i totalentreprise i samarbejde med lokale og dygtige VVS'er, murer, tørrer og maler, som vi har samarbejdet med i mange år. Derfor er I sikre på at tingene spiller og tidsplanen bliver overholdt.

Ring til os på 46 78 78 79 eller send os en mail på [fj@fj-el.dk](mailto:fj@fj-el.dk)



Autoriseret El – Køl og Varmepumpe installatør

Roskilde/Jyllinge/Gundsømagle

[www.fj-el.dk](http://www.fj-el.dk)

# MORGENBORD



## **Onsdag den 27. august 2025 kl. 10.00 i Værestedet Jyllinge.**

Traditionen tro indleder vi den nye "katalogsæson" med det helt store Morgenbord. Vi hygger med lækker morgenmad, kaffe/te og meget mere. Og vi synger os ind i den nye sæson.

Efter morgenbordet vil vi præsentere årets program med de mange engangsarrangementer - som koncerter, foredrag, ture ud af huset m.v. Og I skal høre om alle de faste ugentlige aktiviteter i og uden for Værestedet - om vores spiseklubber,

besøgstjeneste og fx spil, motion, IT og dejligt samvær.

Kontoret åbner denne dag først ca. kl. 12.30, hvor der efterfølgende kan købes billetter til nogle af de kommende arrangementer

*Arrangementet er tilrettelagt af: Bestyrelsen*

**Pris kr. 75,- Billetter sælges fra onsdag den 7. maj 2025 kl. 10.00-13.30 samt døgnet rundt på [www.aldresagen.dk/](http://www.aldresagen.dk/) gundsø frem til 24. august 2025 kl. 16.00**

# FOLK FRIENDS



**Onsdag den 17. september 2025 kl.  
16.30 i Værestedet Jyllinge.**

## **Folk Friends**

**– a touch of Ireland, Tørfisk  
og De Gyldne løver**

Med rødderne dybt plantet i den vestjyske muld er de 3 musikalske venner i Folk Friends garanter for sang, musik og underholdning i høj kvalitet. Er du til irsk folkemusik, men også til sange fra de danske mastodonter indenfor genren Tørfisk og De Gyldne løver, så kom og lyt med på de skønne sange.

Denne eftermiddag og aften får vi besøg af et skønt jysk band, der plejer at kunne få tilhørende helt op at ringe. Vi får besøg af Folk Friends – 3 dygtige vestjyske musikere og sangere.

Gruppens repertoire inkluderer naturligvis klassikere som Molly Malone, The Wild Rover, Streets of London og Whiskey in the Jar. Derudover kan publikum nynne eller synge med på kendte sange som bl.a. De Gyldne Løvers Ved Hawet og Hjemmebrønderiet.

Musikken bliver tilsat masser af sjove historier mellem numrene, så totaloplevelsen bliver i top.

Det er erfarne musikere i Folk Friends: Svend Erik Larsen ses i midten på guitar,

sang og sprudlende humør. På den ene side ses Lyder Horsted, der lægger en solid bund på sin bas. Som nyt medlem af Folk Friends er på den anden side en sand legende på folkemusik scenen: Bent Skourup (bl.a. kendt fra La Porta Band, Bayous, Carsten Kjær og Thomas Kjellerup) på guitar, violin og kor.

En koncert med Folk Friends får med garanti stemningsbarometret til at stige. Og med lidt god vin, øl og fx en Irish Coffee fra baren – så vil de fleste synge med på omkvædene og måske tage sidemanden under armen. Og vi vil garanteret hygge os, når Folk Friends synger om svigefulde kvinder, heftige drukture og livets op- og nedgange. Det er musik, der rykker og hygger, og får fødderne til at vippe!

Folk Friends spiller i 2 sæt af ca. 45 min. I pausen serveres en dejlig middagsret tilpasset til den musikalske oplevelse.

*Arrangementet er tilrettelagt af:  
Carit Pedersen*

**Pris kr. 225,- inkl. et let aftensmåltid i pausen. Billetter sælges fra onsdag den 7. maj 2025 på kontoret kl. 10.00-13.30 samt online fra samme dag, frem til den 14. september 2025 kl. 16 på [www.aldresagen.dk/gundsø](http://www.aldresagen.dk/gundsø)**

# 4-DAGES TUR TIL SØNDERJYLLAND



## Sort Sol - 4 dages tur til Sønderjylland

**Søndag den 28. september 2025 kl. 08.35 med afgang fra Værestedet i Jyllinge og med opsamling i Gundsømagle (Forsamlingshuset) kl. 08.45. Hjemkomst onsdag den 1. oktober 2025 ca. kl. 17.30/18.00.**

I samarbejde med Vitus Rejser - medlem af rejsegarantifonden, reg.nr. 197 inviterer Ældre Sagen Gundsø på en spændende 4 dages tur til Sønderjylland med adskillige

store højdepunkter undervejs.

Forhåbentlig er vejrguderne med os, så vi kan opleve Sort Sol - en naturoplevelse i verdensklasse, med det imponerende syn, når op mod en million støre vender i luften på et splitsekund.

Vi skal bo på en af Danmarks bedste kroer, Agerskov Kro:

<https://www.agerskov-kro.dk/>

## **Kinesisk Restaurant** **Ny Asien – 新亞洲** **Jyllinge Lystbådehavn**

**Luksus buffet** (hver aften fra kl. 17.00)

Mandag-torsdag **198 kr.** Fredag-søndag **218 kr.**  
Børn under 12 år halv pris.

**Buffet med husets rød/hvidvin, Tuborg Classic og sodavand ad libitum, 3 timer**  
kun **418 kr.** (indtil kl 22.00)

**Sushi take away – se menukort**

Fødselsdage: ved min. 4 pers. spiser fødselaren gratis, gælder kun buffét, ikke drikkevarer

**Åben alle dage**

maj-august 12.00-22.00 • september-april 17.00-22.00  
Selskaber: åbent efter aftale – ring og hør nærmere

**Ring og bestil bord - Tlf. 32 10 50 30**

Strandpromenaden 10, 4040 Jyllinge

## **ANNONCØRER**

**Tak til alle annoncører og sponsorer som har gjort det muligt at udsende dette flotte program.**

**Støt vore annoncører, de støtter os!**



# 4-DAGES TUR TIL



**Vigtigt:** Du skal medbringe gyldigt pas og både det gule og det blå sygesikringskort på hele rejsen, da vi undervejs skal besøge Tyskland.

## **Pris for turen**

Priser pr. person i dobbeltværelse v. min. 35 deltagere:

Grundpris: kr. 4.999,-

Tillæg pr. person:

Eneværelse: kr. 600,-

Obligatorisk administrationstillæg kr. 99,-

Evt. afbestillingsforsikring via Vitus Rejser: kr. 375,-

## **Grundprisen inkluderer:**

4-stjernet bus, inkl. pladsreservation og WiFi

3 nætter på Agerskov Kro

3 x morgenmad (2.-4. dag)

2 x frokost (1. og 4. dag)

2 x smør-selv-madpakke (2. og 3. dag)

3 x middag (1.-3. dag)

Besøg i Christiansfeld, inkl. kaffe og honningkage

Byvandring i det historiske Ribe

Rundtur på Rømø

Besøg ved Vidå-slusen

Byvandring i Tønder

Udflugt til Sort Sol med lokalguide

Byvandring i Slesvig

Besøg ved Dannevirke

Besøg på Historiecenter Dybbøl

Rejseleder på hele rejsen

Du kan se det udførlige program på vores hjemmeside, <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/gundsoe>, eller afhente et program på Kontoret.

## **Resume af programmet for de 4 dage:**

### **Søndag den 28. september 2025**

**Christiansfeld og Ribe - frokost og middag.** Formiddagspause i Christiansfeld med en kop kaffe og smagsprøve på de berømte honningkager. Videre til Ribe med frokost på Danmarks ældste hotel, **Hotel Dagmar**. Tid til en lille vandretur gennem byen og måske besøg i domkirken, hvis der er åbent. Ankomst til den hyggelige Agerskov Kro sidst på eftermiddagen.

### **Mandag den 29. september 2025**

**Rømø, marsklandet og Sort Sol - morgenmad, frokostmadpakke og middag.** Vi lægger ud med en rundtur på Rømø. Videre til slusen ved Vidåen. Efter en pause går turen til Rudbøl. Herefter fortsættes til Tønder, hvor vi går på opdagelse blandt de gamle huse, inden det er tid til turens absolutte højdepunkt - **Sort Sol**. Udflugten til stærene starter i Møgeltønder, hvor vi møder vores lokalguide, som har fingeren på pulsen og ved, hvor stærene slår sig ned. Det kan godt være syd for grænsen, så medbring pas. Husk også kikkert og praktisk (varmt) tøj. Middag på kroen, når vi er tilbage efter udflugten.

## **Tirsdag den 30. september 2025**

**Slesvig, Holm og Dannevirke - morgenmad, frokostmadpakke og middag. Husk passet, da vi blandt andet skal til Slesvig, som ligger syd for grænsen, hvor vi skal på en hyggelig tur gennem byen. Om eftermiddagen besøger vi Dannevirke, der i århundreder var Danmarks store forsvarsværk mod syd.**

## **Onsdag den 1. oktober 2025**

**Dybbøl - morgenmad og frokost. Vi forlader Agerskov Kro og kører til Dybbøl. Ved Historiecenter Dybbøl følger vi op på besøget ved Dannevirke. På vejen tilbage til Gundsømagle og Jyllinge spiser vi frokost sammen.**

### **Teknisk Rejsearrangør:**

Vitus Rejser, Skelbækgade 2, 4. tv., 1717 København V, medlem af rejsegarantifonden nr. 197, er teknisk rejsearrangør for denne tur. Alle aftaler omkring rejsen indgås direkte mellem Vitus Rejser og den enkelte rejsedeltager herunder de økonomiske.

### **Tilmelding og betaling m.v.**

Tilmelding til rejsen sker ved henvendelse til Vitus Rejser på tlf. nr. 3314 6566 mandag-torsdag kl. 10.00-16.00 og fredag kl. 10.00-15.00 (husk at oplyse, at det er en speciel tur arrangeret af Ældre Sagen Gundsø). Ved tilmelding skal du oplyse dit Ældre Sagen medlemsnummer, hvilket fremgår af dit 2024-medlemskort.

Tilmeldingsperiode: Fra den 28. august 2024 til den 28. maj 2025.

Vitus Rejser fremsender hurtigst muligt efter din tilmelding en faktura med bekræftelse på din tilmelding og værelsesbestilling.

### **Betalingsbetingelser**

Depositum udgør kr. 1.099, pr. person og skal betales senest 10 dage efter modtagelse af ovennævnte bekræftelse.

Tilmelding er ikke bindende fra Vitus Rejsers side, før depositum er indbetalt.

Restbetaling skal foretages senest 61 dage før afrejse (dvs. senest 25. juli 2025).

### **Afbestillingsmuligheder/Fortrydelsesret**

Turen gennemføres ikke, hvis der ikke inden tilmeldingsfristens udløb den 28. maj 2025 er tilmeldt 35 deltagere. Hvis turen aflyses refunderes indbetalt depositum naturligvis.

På denne rejse er rejsebestemmelserne for Vitus Rejser gældende.

Vi anbefaler, at du har/eller tegner en afbestillingsforsikring og i øvrigt er forsvarligt forsikret på turen.

Turen gennemføres ved min. 35 deltagere. Der kan maksimalt deltage 54. Ved rejsearrangørens aflysning grundet manglende tilmelding refunderes indbetalte beløb.

Pladser i bussen fordeles ved tilmelding. Der køres med røgfri bus, og der holdes passende pauser undervejs, så man kan strække benene.

Vitus Rejser opretter deltagerliste, der stilles til rådighed for Ældre Sagen Gundsø i forbindelse med planlægning og gennemførelse af turen.

Turhjælper fra Ældre Sagen deltager på hele turen.

*Arrangementet er tilrettelagt af:*

*Jørn Bjeverskov, Ældre Sagen Gundsø i samarbejde med Vitus Rejser*

### **Information om turen:**

**Vitus Rejser kan give dig alle informationer om turen. tlf. 3314 6566.**

**Du er også velkommen til at få information om turen på kontoret hos Ældre Sagen Gundsø, Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge, der har kontor- og telefon tid onsdage kl. 10.00-13.30. Tlf. i åbningstiden 4673 1920. Eller ring til tilrettelægger og turhjælper Jørn Bjeverskov, tlf. 3071 2386**



**Heidi Meyer-Karlsen**  
Indehaver



**Camilla Meyer-Karlsen**  
Cand.jur.

# Vi giver særlige fordele til Ældre Sagens medlemmer, ved salg af hus.

Ring for en gratis og uforpligtende vurdering af din  
bolig på tlf. 46 73 12 83

## danbolig

SAMARBEJDER MED NORDEA

**danbolig Jyllinge**

Jyllingecentret 13 B, 4040 Jyllinge  
Tlf. 46 73 12 83 · [jyllinge@danbolig.dk](mailto:jyllinge@danbolig.dk)