

Ældre @ Sagen



Informationer fra lokalbestyrelsen i Ølstykke

Nr. 49

27 årgang

Efterår 2017



Husk at melde flytning til Ældre Sagen, Nørregade, telefon 3396 8686

Lokalbestyrelsen for Ældre Sagen i Ølstykke

	Formand Ann Larsen Smaragdvej 6 Tlf. 2044 0116 e-mail: anfl.larsen@gmail.com
	Næstformand Ole Koefoed Dr. Ingrid's Vej 28 Tlf. 2572 3008 e-mail: okoefoed@gmail.com
	It-koordinator Mogens Laursen Maglehøjvej 35 Tlf. 2028 6355 e-mail: m-lolle-l@hotmail.com
	Kasserer Erik Jørgensen Violvej 3 Tlf. 4017 7066 e-mail: erikjoerg@gmail.com
	Social-humanitær Besøgstjeneste Inge Hjort Andantevej 5, 4717 7650 eller Tlf. 2142 0350 e-mail: ihhnnypost@gmail.com
	Sekretær Bladredaktør Hanne Knudsen Smaragdvej 14 Tlf. 3023 8096 e-mail: hkg@pc.dk
	Motionskoordinator Benny Bauner Bjarkesvej 14 Tlf. 3049 4908 e-mail: bw.bauner@gmail.com
	It og substitut for regnskab Joe Rømer Petersen Obovej 3 Tlf. 2013 8524, joe@flemming.net
	Best.medlem Kontor Boel Kristensen Storkevej 43 Tlf. 4228 4280, bmk12@live.dk
	suppleant Arrangementer og Rejser Karsten Andersen Ryttervænget 6 tlf. 6519 3053 e-mail: toveogkarsten@gmail.com



Suppleant
IT på plejehjem
Stedfortræder for
næstformanden

Paul Schröder-Nielsen
Vesterled 7
tlf. 4222 0284 Paul.schroder.nielsen@gmail.com



Suppleant
Arrangementer

Susanne Kongsaa
Søhøj Park 8, st. lejlighed 2
Tlf.5135 0289 email: Susanne.kongsaa@gmail.com

Formanden har ordet

Kære medlemmer.

Nu nærmer sommerferien sig med hastige skridt. Vi har i foråret haft årsmøde, som var rigtig godt besøgt, hvilket vi er meget glade for.

Vi har udvidet vores bestyrelse fra 7 til 9 medlemmer. Vi har fået en kontormedhjælp i Boel Kristensen som også tager sig af lokalebookning og så har vi fået Joe Rømer Petersen, som skal være på IT sammen med Mogens, så vi kan få gang i IT på plejehjem.

Vi har ligeledes fået 2 nye suppleanter: Susanne Kongsaa, som vil tage sig af arrangementer sammen med Karsten Andersen, og Paul Schröder - Nielsen som vil aflaste Ole Koefoed som 2. næstformand og han vil også deltage vedr. etablering af IT på Plejehjem.

Det var lidt om de nye, men der er jo også andre ting.

Vi har haft flere udflugter, hvor vi har haft så stor tilslutning, at vi har måttet lave 2 ture, hvilket jo er dejligt. I uge 17 havde vi Danmark spiser sammen med 84 deltagere på Græstedgård.

Hvis ikke alle har set, at vi har flyttet kontor, så bor vi nu i lokale 4 på Græstedsedgård, som er i hjørnet af gården til højre. Vi har åbningstid torsdage i lige uger fra kl. 12.30 til 13.30, hvor man kan melde sig til vore arrangementer. Kontoret er lukket i sommermånederne juni og juli.

I sidder nu med det nye blad for efteråret 2017, som indeholder tilbud om forskellige aktiviteter. Vi håber i kan bruge det og ønsker jer velkommen.

Rigtig god sommer ønskes i alle fra bestyrelsen.

Ann Larsen

Kontoret på Græstedgård, Udlejrevej 13B (lok. 4)

Kontoret på Græstedgård har i 2. halvår 2017 åbningstid, torsdage i lige uger fra kl. 12.30-13.30, (14.12. dog kl. 11-12), hvor tilmelding og betaling ved fremmøde kan ske som anført under de enkelte arrangementer. På kontoret kan også betales med Mobile Pay. Man kan i kontortiden også ringe på tlf. 5134 3650 og indbetaling sker da ved overførsel til vores konto i Nordea 1345 3497 378 523 lige efter tilmelding.

Hjemmeside: www.aeldresagen.dk
E-mail: aeldre.sagen.oelstykke@gmail.com

Deadline til næste blad: 1. november 2017

Kan du undervise i tysk eller fransk ?

Vi har fået flere henvendelser fra medlemmer, som gerne vil lære tysk og fransk og de efterlyser derfor hold, hvor dette kan lade sig gøre.

Vi ville gerne starte hold op, men mangler undervisere, så hvis du kan hjælpe os, vil det være rigtig fint.

Hvis du har lyst til at undervise i et af de to sprog kan du ringe til Ann Larsen, tlf.: 2044 0116 eller maile til anfl.larsen@gmail.com

Influenzavaccinationer

Vi afholder vaccinationer på Græstedgård i stalden

Tirsdag, den 3. oktober kl. 9.30 – 11.00 og

Torsdag, den 26. oktober kl. 10-11

Vi er altid klar til en boligsnak

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



STENLØSE - ØLSTYKKE

v/ Fystrø og Pedersen
 Egedal Centret 55
 3660 Stenløse
stenloese@home.dk
facebook.com/homeStenloseOlstykke
 Tlf. 70101014

home.dk

vi vil være din foretrukne ejendomsmægler

Ejendomsmæglerne ved Danske Bank koncernen

Klinik for fodterapi

Jeg tilbyder fodterapi i min klinik og i dit hjem.
 *Bemærk, kr. 90,- i tillæg for hjemmebehandling

Fodbehandling kr. 395,-

Regulering, bemalet af hård hud og ligtløse m.m.

Giv et gavekort - Ring og hør nærmere...



Fodterapeut

Anni Pedersen
 Hørvænget 10 • 3650 Ølstykke
 Tlf.: 2650 0363



Historisk byvandring

**I kongernes fodspor i Frederiksstaden
tirsdag den 22. august 2017 kl. 13.30-15.30.
Vi mødes ved rytterstatuen af Chr. X
i Bredgade kl. 13.15.**



Kom med på denne dejlige rundvisning med den kendte guide Kim Greiner. Vi skal rundt og se på flotte palæer, skjulte haver, baggårde, statuer og majestætiske kirker mm. og dertil høre spændende fortællinger om det vi passerer.

Byvandringen er på ca. 2 km og varer ca. 2 timer. Vi slutter, hvor vi startede. Efterfølgende arrangerer vi Kaffe med æbletærte/brownie på Cafè Oscar, Bredgade 58.

Pris pr. deltager for rundvisning 50 kr. Pris for rundvisning og kaffe/kage 125 kr.

Tilmelding på Græstedgård i kontortiden den 10.8 kl. 1230-1330 eller på tlf. 5134 3650 i samme tidsrum.

Indbetaling på bankkonto nummer 1345 3497 378 523 mrk. Byvandring

Kontaktperson Susanne Kongsaa tlf. 51350289

Mad og samvær

Birgitte Friis-Mikkelsen, som har stået for "Mad og samvær" er stoppet. Hun synes, det er på tide, at der kommer yngre kræfter til.

I den forbindelse kunne vi godt bruge en eller flere til at stå for vores madlavningshold.

Så hvis du kunne tænke dig at lære andre om madlavningens svære kunst og have nogle hyggelige og fornøjelige timer sammen med andre, skal du ringe til Ann Larsen - på telefon 204 401 16 eller skrive til hende på: anfl.larsen@gmail.com for yderligere informationer.

3 dage til Sønderjylland og Sort Sol

25. – 27. september 2017

Med A-busserne/Turismo skal vi besøge Sønderjylland og vi skal bo på Rudbøl Grænseskro, som ligger i et naturskønt område kun få hundrede meter fra den dansk-tyske grænse.

Vi starter fra Ølstykke kl. 8.00 og kører med bussen over Fyn til Danmarks ældste by Ribe, hvor vi gør holdt og kigger på byen, så videre til Sønderjysk kaffebord i Ballum og derefter til Rudbøl Grænseskro. Efter lidt afslapning kører vi ud i marsken for at se Sort Sol og derefter tilbage til kroen for at spise middag.

Næste dag besøger vi Friedrichstadt, en meget smuk hollandsk præget by i Sydslesvig.

3. dag besøger vi Tønder og Møgeltønder og på vejen er der mulighed for at handle i en grænsebutik. Efterfølgende skal vi til Christiansfeld som bærer præg af brødremenigheden og her kan også købes honningkager, som byen er berømt for.

Tilmelding i kontortiden 10.8., 24.8. og 7.9. samt pr. telefon 5134 3650 i samme tidsrum.

Turleder: Susanne Kongsaa

Pris pr. person i dobbeltværelse kr. 3.100. Tillæg for eneværelse kr. 275.

Betaling: ved bestilling til konto nr. 3430 3433 107 268.

Arrangør: A-busserne/Turismo – rejsegarantinummer 992.



Kommunevalget 2017

Debatmøde tirsdag den 10. oktober kl. 19
HEP-huset, Carlsbergvej 4 i Stenløse

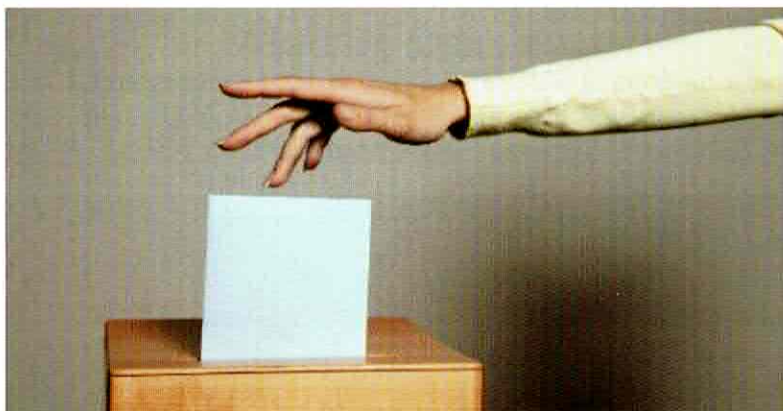
Sammen med Ældre Sagen i Stenløse har vi – i lighed med tidligere – arrangeret et møde med lokalpolitikere i Egedal Kommune. På mødet vil partierne fremlægge deres planer og visioner og redegøre for deres målsætninger.

Vi håber, I møder talstærkt op med en masse gode spørgsmål til politikere. Husk på, at vi er en betydelig vælgerskare: Omkring 12% af alle borgere i kommunen er medlemmer hos os, så vi har en god fornemmelse af, at politikerne vil lytte til os.

Mødet forventes at vare 2½ til 3 timer. Tilmelding er ikke nødvendig, men der er et begrænset antal pladser, så vi lukker dørene når salen er fyldt op.

Der vil være mulighed for at købe øl/vand undervejs.

Skulle I være forhindret den pågældende dag, er der et tilsvarende møde i Ledøje-Smørum torsdag den 30. oktober kl. 19 i Ledøje Smørum (Stedet er i skrivende stund ikke fastlagt).



Kabaret

“Med hovedet i himlen og fødderne på jorden”
Torsdag, 26. oktober kl. 19.30, Bibliotekssalen, Ølstykke



Tag med på en positiv og musikalsk rejse med Ssanne Breuning og Anne Karin Broberg om HVERDAGEN. En nutids-cabaret om livet lige nu, hvor publikum kan genkende sig selv og går derfra med en følelse af at vi alle har et ansvar for lykken.

Kabaret-forestillingen “Med hovedet i himlen og fødderne på jorden” er en livsbekræftende, hjertevarm og morsom forestilling om livet efter man er fyldt 50. To veninder mødes til deres månedlige kaffesnak hos den ene af dem i hendes hus på landet.

Snakken begynder - som den altid gør - om ganske almindelige ting, og når sluserne er åbne hos de to voksne kvinder i deres bedste alder, er det ikke småting der vælter ud.

Oplev hvordan ganske almindelige ting i vores hverdag bliver anskuet med musikalitet, humor og ærlighed. Kvinderne er gode til at vende de vigtigste ting i livet: Dagligdagsting der rør dem tæt på som sex, savn, parforhold, børn osv. - men også vigtige dagsaktuelle emner kommer til debat mellem de to.

For hvad sker der med verden? Og hvor er vi på vej hen?

Pris: kr. 125. Drikkevarer kan købes i pausen

Tilmelding: indtil 19.10. på Græstedgård i kontortiden kl. 12.30-13.30 eller på tlf. 5134 3650 i samme tidsrum.

Betaling til bankkonto 1345 3497 378 523 lige efter tilmelding, mrk. KABARET og navn på deltager.

Gule ærter

**Fredag den 24. november kl. 18.30-22.30, Græstedgård
Udlejrevej 13B**

Så tryller bestyrelsens herrer igen i køkkenet og serverer hjemmelavede gule ærter med tilbehør samt efterfølgende kaffe med æbleskiver og en dans kan det også blive til. Musikken leveres af Eric Præst fra Allerød.

Så kom og vær med og nyd den gode mad og det festlige selskab.

Pris kr. 150. Drikkevarer kan købes til favorable priser.

Tilmelding: 19.10. og 2.11. på Græstedgård i kontortiden kl. 12.30-13.30 eller på tlf. 5134 3650 i samme tidsrum.

Betaling til bankkonto 1345 3497 378 523 senest den 3.11. mrk. GUL og navn på deltager.



Julemarked

**I Andelsbyen NYVANG ved Holbæk
onsdag den 29. november 2017 kl. 10-16**

Tag med på tur til stort julemarked, hvor boderne bugner af mange hjemmelavede juleting, håndværksarbejder og selv slagterens pølser kan bruges til julegaver.

Der er også smagsprøver af forskellig art, bl.a. grønkålssuppe. Når vi har været rundt på egen hånd i de mange spændende bygninger og set os mætte, spiser vi middag som er flæsketeg og ris a' la mande i [Madam Blå](#).

Pris pr. deltager 310 kr. for transport, entre samt julemiddag. Vi mødes på P-pladsen ved Ølstykke Bibliotek kl. 9.45 og sættes af der igen kl. 16.00.

Tilmelding 21. september og 5. oktober i kontortiden 12.30-13.30 på Græstedgård, lokale 4 eller på telefon 5134 3650 i samme tidsrum. Betaling til foreningens konto 1345 3497 378 523 senest 1. november 2017 mrk. Nyvang samt navn på deltager.

Kontaktpersoner Karsten Andersen tlf. 5191 3053 eller Susanne Kongsaa 5135 0289.



Nytårskur

Fredag den 5. januar 2018 kl. 14.00-17.00.
Bibliotekssalen Østervej 1 Ølstykke



Traditionen tro holder vi vores festlige nytårskur - kom gerne i det helt store nytårsskrud.

Kom og skål i et glas bobler med hjemmelavet kransekage og efterfølgende kaffe. En svingom skal vi også have. Musikken bliver leveret af Per Bjørn.

Pris: Kr. 50.

Tilmelding i kontortiden på Græstedgård den 2.11. og 16.11, 30.11. og 14.12. kl. 12.30-13.30 og eller på tlf. 5134 3650 i samme tidsrum.

Betaling til bankkonto 1345 3497 378 523 senest den 15. december mrk. KUR og navn på deltager.

Bornholm - Østersøens Perle

Først i juni 2018 påtænker vi at arrangere en 5-6 dags tur til Bornholm med bus.

Bussen vil følge os på hele turen. En perle af seværdigheder og udflugter venter.

Særprægede rundkirker, den gamle fæstning Hammershus de hyggelige byer, smagen af nyrøget sild og meget mere som kun Bornholm kan byde på.

Der vil komme meget mere om denne rejse i næste nummer af bladet.



FYSIO
DANMARK

Kom og vær med til

BASSINTRÆNING

HOS FYSIODANMARK EGEDAL - ØLSTYKKE

Læs mere:
WWW.OLSTYKKEFYS.DK

Spørgsmål:
anna@olstykkefys.dk

Generationsmødeaktiviteter

I Ældre Sagen har vi i dag generationsmødeaktiviteter i flere lokalafdelinger. I Ølstykke lokalafdeling overvejer vi at igangsætte aktiviteter, der handler om skole- og børnehavenvenner, der går med på ture, fortæller historier og hjælper med lektier og læsetanter, der læser højt for børn i de yngste klasser.

Aktiviteterne er til stor glæde for både børn og frivillige – og for de lærere og pædagoger, som de samarbejder med.

Kunne du tænke dig at være frivillig i dette meget positive og givtige arbejde og opleve børns smil og glade latter, så kontakt venligst Susanne Kongsaa på tlf. 5135 0289 eller på mail: Susanne.kongsaa@gmail.com



Bliv frivillig

Har du lyst til at blive frivillig, så mangler vi hjælp til gymnastik, besøgsvenner, andet humanitært arbejde, IT og andet praktisk arbejde. Vi mangler også IT-kyndige, som kan hjælpe på plejehjemmene. Henvendelse til formand Ann Larsen tlf. 2044 0116.

Bisiddere

Har du brug for en bisidder, når du skal til møder, læge eller andet, kan du henvende dig til os. Vi har personer, der er uddannet til at ledsage dig, hvis du har behov for det. Ring til Ann Larsen tlf. 2044 0116.

Besøgsvenner

Interesserede nye besøgsvenner og besøgsmodtagere kan henvende sig til Inge Hjort og få en snak om mulighederne for hyggeligt samvær, tlf. 4717 7650 eller 2142 0350, ihhnnypost@gmail.com.

Tryghedsopkald

Vi tilbyder ældre og enlige et tryghedsopkald. Vi ringer alle dage året rundt kl. 8.30 –9 for at ønske dig en god morgen og høre om alt er vel. Kontaktperson: Ann Larsen, tlf. 2044 0116, hvor interesserede kan henvende sig.

Informationsservice

Tilmeld dig vores informationsservice.

Vil du gerne holdes informeret om nye aktiviteter, arrangementer, udflugter m.m., som vi ikke har fået med i vores blad, og/eller vil du gerne have en "husker" når det er tid for tilmelding til planlagte arrangementer, så send din e-mailadresse til okoeofed38@gmail.com

Vi bestræber os på at udsende e-mails, så ingen andre end du selv kan se din adresse. Husk også vores hjemmeside: www.aeldresagen.dk





Autoservice & Dækcenter

Bygmarken 9 A, 3650 Ølstykke tlf. 2125 0653

Vi laver alt inden for autobranchen

Hjulskift inkl. opbevaring kr. 349

**Medlemmer af Ældresagen får 20%
rabat i vores Pavacenter og på stort
service på værkstedet**

PAVA

- mod rust



SUNDE FØDDER
giver plads til større
velvære og livsglæde

Fundamentet for din krop er dine fødder.
Pas godt på dem og nyd livet uden
unødvendige smerter.

Kom til os med dine problemer
– vi har fod på det!



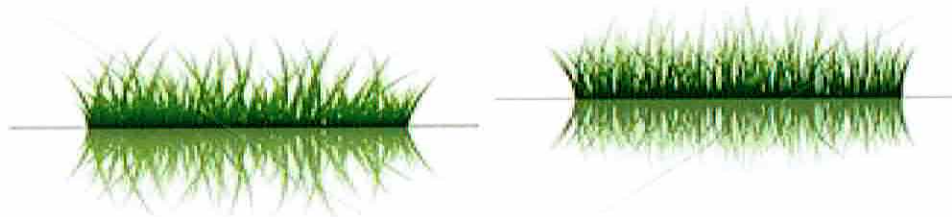
Rådhus Allé 12, 3650 Ølstykke · Mail: kontakt@mp-fodterapi.dk
Tlf: 4717 3233 · 2616 3833 · www.mp-fodterapi.dk

"Annonce" Festsange

Festlige, sjove, personlige sange forfattes, også på kort tid og til ethvert formål. Næsten frit melodivalg. Du kommer med oplægget, så klarer jeg resten.

Kan du ikke komme til mig, for at snakke indhold og melodi, så kommer jeg gerne hjem til dig.

Du kan trygt ringe til mig, så finder vi ud af det. Jeg hedder **Eigil og har tlf. 4717 6150**




Gå godt
gå til Statsautoriseret
Fodterapeut

V/Kira Weile

Niels Olsens Vej 4
3650 Ølstykke
(Ved ALDI)

Tlf. 4717 1729

Undervisning i Ølstykke

Engelsk hold 1

Tirsdage kl. 10.00-12.00 på Græstedgård i lokale 10

Underviser Helle Arnø, tlf: 4717 2453, mail: helle.arnoe@gmail.com

Enkelte ledige pladser

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

Engelsk hold 2 - Let øvede - øvede

Tirsdage kl. 10.00-12.00 på Græstedgård i lokale 7

Engelsk samtale, vi taler kun engelsk i undervisningen.

Margrethe Maibøll, tlf.: 6047 4524

Mail: mmaiboell93@gmail.com

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

Engelskhold 3 - Lidt øvede og øvede

Onsdage 10.00-12.15 på Græstedgård i lokale 10

Underviser: Kamal Khan, tlf. 3051 3631, mail: kk_consult@hotmail.com

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

Engelskhold 4 - Lidt øvede

Onsdage 13.15-15 på Græstedgård i lokale 10

Underviser: Kamal Khan, tlf. 3051 3631, mail: kk_consult@hotmail.com

Grundgebyr kr. 50,00 ekskl. bøger. Beløbet indbetales på konto nr. 1345 3497 378 523 husk at anføre ENG 4

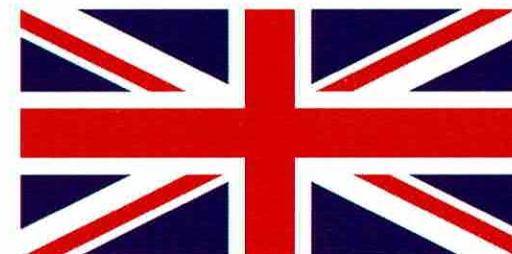
Engelsk hold 5 - Begyndere - let øvede

Fredage kl. 10.00-12.00 på Græstedgård i lokale 7

Margrethe Maibøll, tlf.: 6047 4524

Mail: mmaiboell93@gmail.com

Holdet er fuldttegnet



Undervisning i Ølstykke

IT-kurser og aktiviteter Efterår 2017

Tid: Tirsdage kl. 09.30 – 12.00 Sted: Græstedgård lok. 5

Hold 3A Begynderhold (intet eller lidt PC-kendskab) 6 – 8 gange. Undervisningen varierer efter ønsker og behov, med vægt på brug af internet, mail, NEM-ID mm. Lidt hjemmearbejde må påregnes.

Pris: 120 kr. for materialer og kaffe/the.

Sæsonstart: **September 2017** – dato aftales med underviser.

Underviser: Lisbeth Engberg-Andersen

Tid: Torsdage kl. 09.30 – 12.00 Sted: Græstedgård lok. 5

Hold 5. Tekstbehandling og regneark (kræver noget PC-kendskab) 7 – 8 gange. Vi bruger programmet "Libre-Office" (gratis) – kan installeres 1. gang. Lidt hjemmearbejde påkrævet. Lær at lave invitationer, sange, indsætte billeder i tekster m.v. Vi slutter af med lidt om brug af regneark.

Pris: 120 kr. for materialer og kaffe/the.

Sæsonstart: **September 2017** – Dato aftales med underviser.

Undervisere: Ole Gottlieb (Tekstbehandling) og Ole Koefoed (Regneark)

Tilmelding til IT - kurser

Aeldreundervisning.oelstykke@gmail.com, på IT-caféerne og i kontortiderne på Græstedgård – se side 3.

Bemærk: Billedbehandlingskursus afholdes ikke i efteråret 2017.

Har du spørgsmål til billedbehandling og lignende så vil vi hjælpe hermed på IT-caféerne tirsdage og torsdage – se nedenfor! Der er endvidere mulighed for at anvende foreningens udstyr til scanning af egne papirbilleder og dias såvel som negativer. Vi hjælper dig i gang og er til stede hvis du har spørgsmål eller der opstår problemer! Efter scanningen kan du restaurere billederne – også fælmede farvefotos mm – vi hjælper gerne! Kom og hør om alle de muligheder du har for anvendelse af de scannede billeder.

Undervisning i Ølstykke

IT-caféer (kræver ikke tilmelding)

Tid: Tirsdage kl. 10.00 – 12.00 Sted: Græstedgård lok. 4

Tid: Torsdage kl. 10.00 – 12.00 Sted: Græstedgård lok. 4

Hjælp til PC'er, programmer, Tablets, I-pads og Smart phones.

Pris pr gang: **KR. 10 for deltagelse** incl. kaffe/the og småkager.

Sæson start: **Tirsdag d. 15. August 2017 hhv. Torsdag d. 17. August 2017.**

Sæsonslut: **Torsdag d. 7. December 2017.**

IT hjælp i hjemmet

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

IT-hjælp i hjemmet ydes i perioden 15. August til 7. December 2017. **Pris pr. gang er 20 kr i foreningens område.** Send en SMS til 2027 0010 eller 2028 6355 med teksten: **"IT hjemme"** samt dit navn og telefonnummer – så ringer vi og hører hvad vi kan hjælpe med samt aftaler dato og tidspunkt for besøg. Vi kører normalt ud mellem 16:30 og 18:00.

Slægtsforskningscafé

Er du interesseret i slægtsforskning, og har du lyst til at være sammen med andre slægtsforskere for at udveksle erfaringer om kilder og hjælperedskaber til at finde og organisere vores slægtsforskning, eller få ideer til at komme videre hvor du måske er kørt fast, så er du velkommen til:

"Åben slægtsforskningscafé"

Som med IT-café'erne kræver det ingen tilmelding - vi mødes hver onsdag kl. 09.30 - 12.00 på Græstedgård - lokale 4.

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

Sæsonstart: **Onsdag d. 16. August 2017.**

Sæsonslut: **Onsdag d. 6. December 2017.**



Motion og friluftaktiviteter

Bowling

Tid: hver tirsdag, kl. 14

Sted: Ballerup Bowling, Tempovej 35

Der er få ledige pladser og tilmelding kan ske til Leni Lensing, 4077 9270 eller Otto Fredskilde, 6064 7506



Cykling - oplevelser og motion

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

Sted: Ved bageren i Ølstykke stationsby

Vi cykler ca. 40 kilometer i moderat tempo, efter ca. 10 km, holdes der pause, så dem der kun vil køre ca. 20 km kan vende hjem. Lang tur fortsætter.

Oplev vores varierede natur fra cykelsadlen, bliv en del af et rart fællesskab, hør lidt lokalhistorie og kom i god form.

Cykelhjelm er obligatorisk.

Hør nærmere ved Helle, 2073 1893 eller Janne 4717 6004



Krolf

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

Fra 3.10. til 1.4., mandage fra kl. 12-14 i håndboldhallen, Ølstykke Idrætsanlæg.

Krolf er halvt krocket, halvt golf og helt sjovt.

Få frisk luft ude og motionér inde.

Pris kr. 100 pr. sæson.

Karsten Andersen, 5191 3053,
mail: toveogkarsten@gmail.com



Motion og friluftaktiviteter

Lege og samvær i naturen

Tid: kl. 12.30-ca. 16, 30.8, 27.9., 25.10, 22.11 (sæsonafslutning)

Sted: ved Ølstykke Bibliotek

Vi leger efter samme "opskrift" som hidtil, idet der dog vil blive plads til relevante og accepterede nyskabelser. Hertil kommer, tillige teoretiske opgaver om naturen og om vores Guldalder-digtere. Der er plads til nye interesserede.

Esther 4717 8077 eller Jens 4710 1301



Lystfiskeri/Ældrefisk

Tid: 1. mandag i måneden kl. 14-17

Sted: Græstedgård, lokale 5

Klubsamvær, foredrag, fisketure, fælles kørsel
Rudi Westergaard, 6013 3500

Fiskestangen@58100642.dk

Pris: kr. 10 for møde inklusiv kaffe,
kr. 100-250 for fisketure.



Petanque

Tid: Tirsdag og torsdag kl. 13-15

Sted: Græstedgårds have

Vi spiller året rundt på de dejlige baner i haven.

Spillereglerne er nemme, så alle kan deltage.

Hvis du har lyst til at prøve, er der mulighed for at låne kugler.

Der er frokostpetanque 2. tirsdag i sommer månederne kl. 12-13, hvor vi spiser vores medbragte mad og spiller petanque fra kl. 13-15. Heine Kransø 2489 6373



Motion og friluftaktiviteter

Stavgang

Tid: Onsdage kl. 13.00

Sted: Græstedgårds P-plads

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

Så bliv stavgænger, det er gratis at deltage.

Ingelise Lehmann tlf. 2051 1325



Stræk og bøj

Tid : Mandage kl. 10-12. Første gang 4.9.

Sted Ølstykke Hallen og Badmintonhallen.

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

Zumba hver 3. mandag, massagebolde ca. hver anden mandag.

Ønsker du at deltage, så kontakt Benny eller Tove Bauner, for at blive skrevet på venteliste, ved

at sende en mail til : sogb.oelstykke@gmail.com

eller ringe på 3049 4908 eller 2866 2624



Traveture kort 4-6 km

Tid: Torsdage kl. 10

Sted: Lige uger: Ølstykke Station

Ulige uger: Bryggertorvet, Gl. Ølstykke.

Ingen tilmelding. Sidste torsdag i måneden tager vi på tur.

Benny Bauner 3049 4908 eller

Sogb.oelstykke@gmail.com

Traveture lang 8-10 km

Tid: Torsdage kl. 10.00

Sted: Lige uger: Ølstykke Station.

Ulige uger: Bryggertorvet, Gl. Ølstykke.

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

Lillian Sørensen, 4717 7671



Indendørsaktiviteter

Blomsterdekoration

Sted: Græstedgård lokale 7

1. gang 29.9., kl. 10-11- gennemsyn

Tid: Hold 1 kl. 10-12 og hold 2 kl. 12.30-14.30,

6.10., 27.10., 10.11., 24.11., 8.12.2017. - 16.2., 23.2., 9.3., 23.3. og 6.4. 2018

Henvendelse til Kluk Beck-Hansen, 4071 7147, klukpost@jubii.dk



Bridge

Sted: Græstedgård, lokale 10

Tid: Torsdage kl. 13.00-17.00

Aktivitetsansvarlige: Helen & Geo Jensen, 4717 9396, helengeo@mail.dk



Dameværelser

Sted: Græstedgård

Udflugter, madlavning og samvær mv. kun for kvinder

Jomfruburet

Torsdage i lige uger kl. 18.30-22 - Sted: lokale 11 - fuldttegnet

Ulla Hautop Jensen 3027 9617, ullah.jensen@gmail.com

Tove Bauner 2866 2624, tovebauner@gmail.com

Pigekammeret

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

Lizzi Stokkendahl, 4717 9865, stokkendahl@cdnet.dk

Jette Weikop, 4716 1050, weikop@pc.dk

Dameværelse

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

Lilli Beck, 4086 1632, lillibeck@live.dk Jytte Hansen 3091 1446

Fruentimmerne

Torsdage i lige uger, kl. 14-17 - Sted: Lokale 8.

Gunvor Holdrup, tlf. 2480 6837, gunkaj@webspeed.dk

Nymferne

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

Kirsten Andersen, tlf. 2122 8425 kiand49@hotmail.dk

ell. Birgit Petersen tlf. 4011 1095 p.birgit@gmail.com

Indendørsaktiviteter

Herreværelser

Sted: Græstedgård

Udflugter, madlavning og samvær mv. kun for mænd.

Herreværelset

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

Flemming Larsen, 4115 0976 Svend T. Jensen, 2067 9617

herrer3650@live.dk

Karlekammeret

Torsdage i ulige uger kl. 14-17. - lokale 4 - fuldttegnet. Kai Normann Andersen, 4717 9782, Jytte.normann.andersen@post.tele.dk

Loge III

Torsdage i lige uger kl. 14-16 - lokale 7 - fuldttegnet

John Eriksen Regnersvej 133, 3650 Ølstykke

4717 6200 - 4035 0660 - john40350660@gmail.com

Bjørnebanden

Onsdage i lige uger, kl. 13-17 - lokale 10

Bjarne Hansson 4026 3410 mail: bha120150@gmail.com

Tilflytterne

Mandag i lige uger kl. 10-13, lokale 9 - fuldttegnet

Poul Erik Dahl, 2725 6750, pedahl@live.dk og Mogens Schrøder

Jazz-dans

Tid: 5. november 2017 kl. 14-18

Sted: Bibliotekssalen

Vi danser til jazzmusik, der serveres kaffe og hjemmebagte boller og kage og der kan købes øl og vand. Håber vi ses til nogle hyggelige timer.

Pris kr. 40,00. Inge Hjort



Linedance

Hver tirsdag, Græstedgaard Salen

Vi starter op igen 29. august.

Kl. 12.00 - 13.00 begyndere

Kl. 13.15 - 14.30 let øvede, øvede

Kl. 14.40 - 15.55 let øvede

Nye deltagere er velkomne, kom og få en gratis prøvetime.

Pris kr. 300 pr. halvår

Ketty Jørgensen 4717 9981 eller 4035 9781 kettyhoebjerg@gmail.com



Indendørsaktiviteter

Litteraturkredse

Græstedgård lokale 8

2. tirsdag i måneden kl. 10-12,

Birgit W. Nielsen, 4717 8091

3. tirsdag i måneden kl. 13-15.

Jytte Præbel, 2617 5246.

4. tirsdag i måneden kl. 10-12.

Hanne Træholdt, 6177 8603

1. onsdag i måneden kl. 10-12.

Lizzi Stokkendahl, 4717 9865

4. onsdag i måneden kl. 10-12,

Grethe Holmberg, 4498 0092.



Maleklub

1. og 3. tirsdag i måneden kl. 15.00-18.30 september-april

Sted: Græstedgård lokale 7

Akrylmaling på lærred og hygge.

Vi inspirerer hinanden. I løbet af sæsonen

vil vi tage ud og hente inspiration på

udstillinger eller andet.

Pris: kr. 300 pr. sæson, som dækker kaffe/te og kage

hver gang og tilskud til udflugter m.m.

Hanne Knudsen 3023 8096, hgk@pc.dk

Indendørsaktiviteter i Ølstykke

Sangafter - Bibliotekssalen

Tid: 24.8., 21.9., 19.10., 16.11., 14.12.2017 - Bibliotekssalen

Engangsudgift til indkøb af sanghæfter:

Seniorsangbogen købes hos boghandleren. Ca. kr. 150.

Evergreens i løbsbladform købes hos Kai, kr. 230.

Kai Normann Andersen

4717 9782, jytte.normann.andersen@post.tele.dk



Spis sammen

Tid: 7.9., 28.9., 12.10., 26.10., 9.11. Mortensand og 30.11. julefrokost

Sted: Ølstykke Kro

Pris: kr. 80 de første fire gange og

Kr. 110 for de to sidste. Alle priser gælder for 1 ret og 1 genstand.

Tilmelding pr. telefon til Susanne Kongsaa

5135 0289 eller til Ann Larsen

2044 0116 mellem kl. 16 og 18, senest mandag i den uge du vil spise med.



Stolegymnastik

Tid: mandage kl. 13-14,

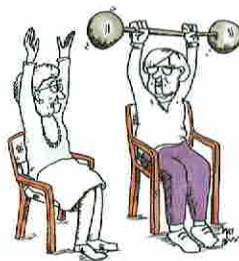
Sted: Bibliotekssalen

Ulla Hautop Jensen

3027 9617, ullah.jensen@gmail.com

og Ketty Jørgensen, 4717 9981 eller

4035 9781, kettyhoejbjerg@gmail.com



Indendørsaktiviteter i Ølstykke

Strik og hygge

3. onsdag i måneden kl. 13-16

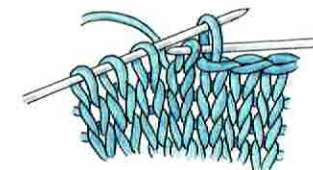
Første gang 16.8.

Græstedgård, lokale 7

Jeg glæder mig til at se jer.

Inge Hjort, 4717 7650 eller

2142 0350, ihnnypost@gmail.com



Værksted

Tirsdag kl. 9-12

Ungdomsskolens Værksted, Hindbærvangen 224, Smørum

Der kan arbejdes både med metal og træ.

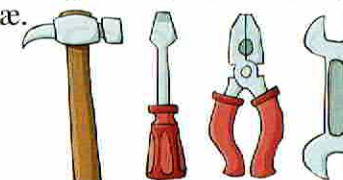
Vi har fået mulighed for at bruge/låne ungdomsskolens værksteder, tirsdag formiddag.

Der er svejseværk, boremaskine, træ og metaldrejebænk, afkorter, båndsav, båndpudser, afretter mv. Mulighed for lift til motorcykel og småreparation af en bil. Håndværktøj er begrænset.

Så fylder din hobby for meget på køkkenbordet, eller ønsker du bare at dele din interesse med andre. Så kom og se/brug faciliteterne, og lad os lære af hinanden. Al brug af maskiner er på eget ansvar. Til værkstederne er der et kantine / møderum.

Henvendelse: Torben Jørgensen, 4717 6461.

tgjoer@stofanet.dk



Whist

Tid: Mandage, kl. 18.30

Sted Græstedgård lokale 10

Hør nærmere hos Inga Møller, hvis du har lyst til at spille, 3029 8028

Mail: uranus@webspeed.dk



Historieinteresset?

Efter samme ide som med dame og herre-værelserne, men blot med en historisk dagsorden, har vi startet et hold, der efter sommerpausen vil mødes over en serie historiske temaer efter eget valg, og, hvis relevant, sammen tage på udflugt til historisk interessante steder eller museer og samlinger.

Første gang har vi valgt: "Inspiration fra Palæstina" med udgangspunkt i det Osmanniske riges sammenbrud, og hvad der fulgte umiddelbart derefter.

Holdet er selvstyrende, og vælger selv hvad og hvordan de vil tilrette-lægge deres møder.

Tid: Ikke endeligt afklaret p.t., men vi sigter på:
Onsdag i **lige** uger kl. 19.00 – 22.00, første gang d. 6. September 2017.

Sted: Græstedgård, Lokale 5

Kontaktperson: Mogens Laursen, m-lolle-l@hotmail.com - 20286355.

Danmark **Romerriget**
Europa
Verden **Mellemøsten**

Susannes fod og voks klinik

Få fødderne gjort sommerklar

Alm. Fodbehandling

Fodbad, klip, slib, oprensning, Fjernelse af hård hud, massage m. creme kr. 325

Voksbehandlinger - se prisen på hjemmesiden

Shellac - fødder én farve kr. 325

Behandling af patienter, der får Kommunalt tilskud

Mulighed for behandling i eget hjem + kørselstilskud

Gaveidé: køb et gavekort

Susanne Lorenzen
Vandmanden 82, 3650 Ølstykke
Tlf. 2740 8464
For mere info og priser—se min hjemmeside
Www.susfodogvoks.dk
suslorenzen@gmail.com



dermalogica
BioSurface Peel



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

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

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

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

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

CLINIQUE
La Vie

Rådhus Allé 10A - 3650 Ølstykke - Tlf: 60711222



Egedal Handyman

Lettere vedligeholdelse af hus og have -

Du kan altid
bede om et
tilbud det er
gratis

Jeg kan hjælpe dig med:



- Havearbejde - hækkлипning o.a.

- Malerarbejde inde- og ude

- Samling af møbler/ophængning af billeder m.m.

Har du andre opgaver, så ring og lad os få en snak om det

Tlf.: 4115 0976 – E-mail: larsenf24@gmail.com.

Egedal Handyman v/Flemming Larsen, Smaragdvej 6, 3650

Dyrene På Torvet

DIN LOKALE DYREHANDEL

Vi bringer gerne dine varer ud

Bestil på vores webshop www.dyrenepaatorvet.dk
eller kig ind i vores butik i Ølstykke.



Smukke akvariefisk

**Lækkert foder til
hund, kat, fisk,
fugl og gnavere.**

Åbningstider:

Man – fre: 10.30 – 18.00

Lørdag: 10.00 – 14.30

BRYGGERTORVET 4.B - 3650 ØLSTYKKE - TLF. 47178070

www.dyrenepaatorvet.dk