



## Årsmøde 2018

***Afholdes onsdag, 21. marts 2018 kl. 19.00  
Ølstykke Biblioteks foredragssal, Østervej 1.***

***Dagsorden ifølge Ældre Sagens vedtægter:***

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

Modtager:



Husk at n

n 3396 8686

## Lokalbestyrelsen for Ældre Sagen i Ølstykke

|                                                                                    |                                         |                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Formand                                 | <b>Ann Larsen</b><br>Smaragdvej 6<br>Tlf. 2044 0116 e-mail: anfl.larsen@gmail.com                 |
|    | Næstformand                             | <b>Ole Koefoed</b><br>Dr. Ingrid's Vej 28<br>Tlf. 2572 3008 e-mail: okoefoed@gmail.com            |
|    | It-koordinator                          | <b>Mogens Laursen</b><br>Maglehøjvej 35<br>Tlf. 2028 6355 e-mail: m-lolle-l@hotmail.com           |
|    | Kasserer                                | <b>Erik Jørgensen</b><br>Violvej 3<br>Tlf. 4017 7066 e-mail: erikjoerg@gmail.com                  |
|    | Social-humanitær<br>Besøgstjeneste      | <b>Inge Hjort</b><br>Andantevej 5, 4717 7650 eller<br>Tlf. 2142 0350 e-mail: ihhnnypost@gmail.com |
|    | Sekretær<br>Bladredaktør                | <b>Hanne Knudsen</b><br>Smaragdvej 14<br>Tlf. 3023 8096 e-mail: hgk@pc.dk                         |
|   | Motionskoordinator                      | <b>Benny Bauner</b><br>Bjarkesvej 14<br>Tlf. 3049 4908 e-mail: bw.bauner@gmail.com                |
|  | It og substitut for<br>regnskab         | <b>Joe Rømer Petersen</b><br>Obovej 3<br>Tlf. 2013 8524, joe@flemming.net                         |
|  | Best.medlem<br>Kontor                   | <b>Boel Kristensen</b><br>Storkevej 43<br>Tlf. 4228 4280, kontor3650@gmail.com                    |
|  | suppleant<br>Arrangementer og<br>Rejser | <b>Karsten Andersen</b><br>Ryttervænget 6<br>tlf. 5191 3053 e-mail: toveogkarsten@gmail.com       |



Suppleant  
IT på plejehjem  
Stedfortræder for  
næstformanden

Paul Schrøder-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

Sommerferien er forbi, og lokalafdelingen er klar med et nyt blad for foråret 2018.

Ældresagen i Ølstykke har nu **rundet 2800** medlemmer, og vi har **161** frivillige. Det er rigtig flot. Uden alle de frivillige kunne vi slet ikke klare alle de aktiviteter vi har. **Så en stor tak til alle - rigtig godt gået alle sammen.**

Vi havde en tur til Wien i foråret, og i efteråret en dejlig tur til Sort sol i Sønderjylland. Begge ture var helt udsolgt. - I foråret laver vi en tur til Bornholm som vi håber I kan lide. Vi har også lavet nogle andre arrangementer og ture, som I kan læse mere om i bladet. Vi starter året fredag, den 5. januar med vores nytårskur, som plejer at være meget velbesøgt, så vi glæder os til at se jer.

Vi påtænker at lave en sommerfest på Græstedgård den 18 august 2018, hvor I kan se, hvad vi tilbyder og få en hyggelig dag med sang, musik, lidt mad og hvad vi nu finder på.

Er der nogen, der brænder for at hjælpe eller lave nogle aktiviteter, så hører vi rigtig gerne fra jer.

**Den 21. marts** har vi årsmøde, så hvis du har lyst til at stille op til bestyrelsen, eller som suppleant er du meget velkommen.

Bestyrelsen ønsker jer alle en rigtig glædelig jul samt et godt nytår og på glædeligt gensyn i 2018.

Ann Larsen



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

Kontoret på Græstedgård har i 1. halvår 2018 åbningstid, torsdage i lige uger fra kl. 12.30-13.30, 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, Reg. nr. 1345 konto nr. 3497 378 523 lige efter tilmelding.

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

**E-mail:** [kontor3650@gmail.com](mailto:kontor3650@gmail.com)

**Deadline til næste blad: 1. maj 2018**

**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



Martin Thørup Fystrø    Troels Nyegaard Pedersen

**home**

vi vil være din foretrukne ejendomsmægler

Ejendomsmæglerkæde for Danske Bank koncernen

**STENLØSE - ØLSTYKKE**

v/ Fystrø og Pedersen

Egedal Centret 55

3660 Stenløse

[stenloese@home.dk](mailto:stenloese@home.dk)

[facebook.com/homeStenloseOlstykke](https://facebook.com/homeStenloseOlstykke)

Tlf. 70101014

[home.dk](http://home.dk)

## Klinik for fodterapi



Jeg tilbyder fodterapi i min klinik og i dit hjem\*.

\*Bemærk, kr. 90,- i tillæg for hjemmebehandling

**Fodbehandling ..... kr. 395,-**

Negleklipping, fjernelse af hård hud og ligtarme mm.

Giv et gavekort - Ring og hør nærmere...



**Fodterapeut**

Anni Pedersen

Hervænget 10 • 3650 Ølstykke

Tlf.: 2650 0363

## 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 14.12. kl. 11.00-12.00 eller på tlf. 5134 3650 i samme tidsrum.

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

## Bordtennis

Kunne bordtennis være noget for dig ?

Så er du velkommen til at kigge forbi tirsdag eller torsdag formiddag (fra kl. 10) hos Team Egedal BTK / Ølstykke BTK, idet vi netop har startet en ny bordtennis gruppe op. Vi er indtil videre 15 spillere, der er tilmeldt, men vi har plads til- og vil meget gerne være flere. Du behøver ikke at have spillet bordtennis tidligere, idet nogle af os også er nybegyndere.

Vi spiller i kælderen i Nordfløjen af Stengårdsskolen, ved siden af ungdomsskolen, hvor der er 10 faste bordtennisborde.

Indtil videre er der ikke fastsat et kontingent for 2018, men vi forestiller os, at det vil koste ca. kr. 100-150,- pr. halvår.

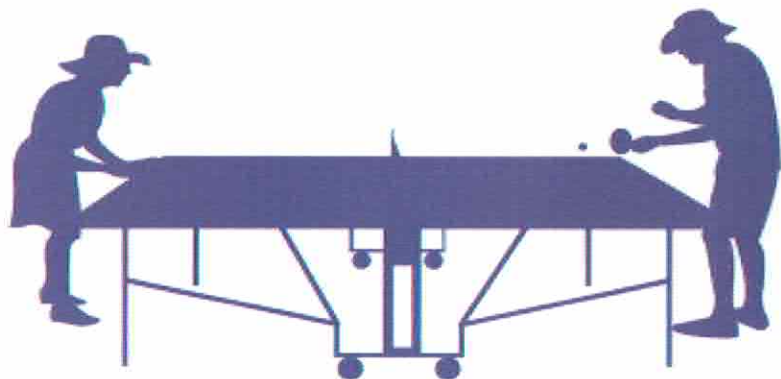
Kig endelig forbi vores lokaler, hvis det lyder interessant og er noget for dig.

Med venlig hilsen

Mikkel Nielsen-Hansen & Mikael Mikkelsen

Tlf: 2191 2777 & 2757 5535

e-mail: [btkteagedal@gmail.com](mailto:btkteagedal@gmail.com)



FYSIO  
DANMARK

Kom og vær med til

## BASSINTRÆNING

HOS FYSIODANMARK EGEDAL - ØLSTYKKE

**Læs mere:**  
[WWW.OLSTYKKEFYS.DK](http://WWW.OLSTYKKEFYS.DK)

**Spørgsmål:**  
[anna@olstykkefys.dk](mailto:anna@olstykkefys.dk)

## Generationsmødeaktiviteter

I Ældre Sagen har vi i dag generationsmødeaktiviteter i flere lokalafdelinger. I Ølstykke lokalafdeling har vi igangsat 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](mailto:Susanne.kongsaa@gmail.com)





## M/S Museet for Søfart i Helsingør Fredag den 9. februar 2018 kl. 09.30-15.30

Tag med på tur til det dejlige Helsingør, hvor vi besøger Museet for Søfart med erfarne rundvisere. Derefter får vi 3 stk. smørrebrød (drikkevarer for egen regning) i caféen, hvor der er reserveret plads til os.

Museet for Søfart er et landsdækkende specialmuseum for søfart, der giver de besøgende en unik oplevelse af udstillinger og arkitektur. Museet er bygget af Bjarke Ingels Group, som har vundet internationale priser for den underjordiske bygning rundt om en tørdok.

Vi starter fra P-pladsen ved Ølstykke Bibliotek, hvor vi mødes kl. 09.30 og er tilbage samme sted ca. kl. 15.30.

Prisen for transport, entre og smørrebrød er 310,00 kr. Betaling snarest efter tilmelding på bankkonto Reg. nr. 1345 konto nr. 3497 378 523 eller ved tilmelding på Græstedgård den 11. og 25. januar 2018 i kontortiden kl. 12.30-13.30. Tilmelding kan også ske på telefon i samme tidsrum.

Betaling til foreningens konto Reg. nr. 1345 konto nr. 3497 378 523 snarest efter tilmelding med mrk. SØFART samt navn på deltager.

Kontaktpersoner Susanne Kongsaa tlf. 5135 0289 og Karsten Andersen tlf. 5191 3053 bedst mellem kl. 16 og 18.



## Samlermuseet Thorsvang i Stege Torsdag den 8. marts 2018 kl. 8-18

Vi inviterer til en dejlig tur med besøg i de gode gamle dage i Thorsvang. Her kan du opleve verden af i går og gå en tur gennem de spændende gamle butikker og værksteder.

Vi nyder den flotte samling og derefter får vi en super frokostbuffet incl. 1 genstand.

Der vil være kaffe/te i bussen undervejs.

Pris pr. deltager 395 kr. for bustransport, entre til samlermuseet og frokostbuffet incl. 1 genstand.

Vi kører fra P-pladsen ved Ølstykke Bibliotek med Fladså Turist kl. 08.00 og er tilbage samme sted kl. 18.00.

Tilmelding den 8. og 22. februar i kontortiden kl. 12.30-13.30 på Græstedgård, lokale 4 eller på tlf. 5134 3650 i samme tidsrum.

Betaling til foreningens konto Reg. nr. 1345 konto nr. 3497 378 523 snarest efter tilmelding med mrk. THORSVANG samt navn på deltager.

Kontaktperson Susanne Kongsaa tlf. 5135 0289 eller Karsten Andersen tlf. 5191 3053 bedst ml. kl. 16 og 18.





**Nyhavn på kryds og tværs**  
**Fredag den 20. april 2018 kl. 11.00 til ca. 12.45**  
**Mødested: Ved mindeankeret i Nyhavn**

Kom med på denne dejlige HISTORISKE byvandring med den kendte guide Kim Greiner. Vi skal rundt og se og høre om de gamle huse og nogle af deres beboere. Vi får også historien om Kongens Nytorv, Gyldenløves Palæ og havnens tilblivelse. Byvandringen er på knapt 2 timer og slutter, hvor vi startede.

Pris pr. deltager for rundvisning 60 kr.

Tilmelding på Græstedgård i kontortiden den 8. og 22. marts kl. 12.30 -13.30 eller på tlf. 5134 3650 i samme tidsrum.

Indbetaling på bankkonto nummer Reg. nr. 1345  
 konto nr. 3497 378 523 mrk. NYHAVN og navn på deltager.



**Forårsfest**  
**fredag den 4. maj 2018 kl. 18.30**  
**Bibliotekssalen, Østervej 1, Ølstykke**

Vi serverer en lækker anretning og kaffe. Herefter er der dans til musik leveret af duoen Steen og Kjeld til kl. 22.30.

Prisen er uændret kr. 150.00 pr. person for spising, kaffe og musik.

Vin, øl og vand kan købes til rimelige priser.

Tilmelding torsdage 22.3, 5.4 og 19.4 alle dage i kontortiden mellem kl. 12.30 og 13.30 på Græstedgård, lokale 4 eller på tlf. 5134 3650 i samme tidsrum.

Betaling til bankkonto Reg. nr. 1345 konto nr. 3497 378 523 senest den 23.4, mrk. FORÅR samt navn på deltager.





## Solskinsøen Bornholm 25. – 29. juni 2018



Vi kører fra Ølstykke via Øresundsbroen til Sverige, Ystad, hvorfra vi sejler til Rønne.

Vi ankommer til Rønne og kører nordpå til Hammershus, hvor vi får tid til at se nærmere på det imponerende bygningsværk. Så går turen til den smukke Hammer Sø ved Bornholms Nordspids og derefter kører vi til hotel Pepita i Sandvig hvor, vi skal bo.

Vi skal på sightseeing i Rønne, til Stubbeløkke stenbrud, Rytterknægten, Gudhjem, Østerlars Rundkirke og måske til Christiansø, hvis det vælges til. Helligdomsklipperne skal vi se og Svaneke, hvor man måske kan nyde en "Røget Bornholmer" i røgeriet, eller en let frokost i Bryghuset. Derefter sydover mod Neksø og Snøgebæk, inden vi kommer til Dueodde med det fine hvide sand, som vi skal mærke mellem tærerne. Vi kører igennem Aakirkeby og Rø plantage.

Når vi skal hjem, kører vi til Teglkås, inden vi skal med færgen fra Rønne til Ystad og videre mod Ølstykke.

**Pris kr. 3.995,- pr. person i dobbeltværelse, Kr. 700,- i tillæg for enkeltværelse.**

**Inklusiv i prisen:** transport, 4 overnatninger, 4 x morgenmad, 3 x eftermiddagskaffe, 4 x aftenbuffet inkl. Kaffe og kage, øl, vand og vin ad libitum mellem kl. 18.30 og 21, entre til rundkirke, aften med musik og dans, udflugt uden entreer, kaffe og rundstykke på udturen. Turen til Christiansø kan tilkøbes for kr. 240,00 (bestilles sammen med rejsen). På færgen serveres på udturen 2 stk. smørrebrød inkl. 1 genstand og kaffe og smørkage på hjemturen.

Arrangør: Roskilde Turistbureau, rejsegarantnr. 1097

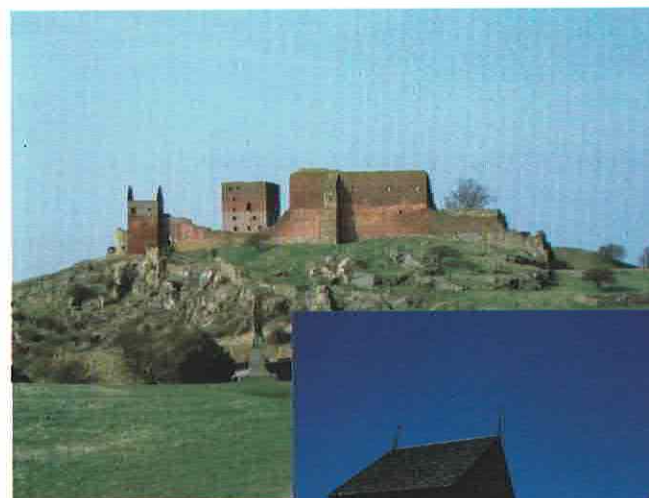
Tilmelding den 11. og den 25. januar 2018 i kontortiden kl. 12.30-13.30 på Græstedgård eller på tlf. 5134 3650 i samme tidsrum.

Tilmelding kan også ske ved henvendelse til turhjælper Karsten Andersen tlf. nr. 5191 3053, eller turhjælper Susanne Kongsaa tlf. nr. 5135 0289 mellem kl. 16.00-18.00. (gerne i den rækkefølge).

Betaling skal først ske efter opkrævning fra rejsebureauet.

**Da Bornholm er en klippeø med stejle gader og kuperet terræn kan turen ikke anbefales til dårligt gående.**

Se fuldt program på vores hjemmeside: [www.aeldresagen.dk](http://www.aeldresagen.dk)





## Bliv frivillig

Har du lyst til at blive frivillig, så mangler vi hjælp til gymnastik, besøgsvenner, 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, [ihhnyppost@gmail.com](mailto:ihhnyppost@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 lokale nyhedsbrev.

Vil du informeres om nye aktiviteter, arrangementer, udflugter mm., som vi ikke har annonceret i vores blad, og/eller vil du have en "husker", når det er tid for tilmelding til planlagte arrangementer, skal du tilmelde dig Ældre Sagens **Lokale Nyhedsbrev**.

Du tilmelder dig via Ældre Sagens hjemmeside for Ølstykke ([aeldresagen.dk/oelstykke](http://aeldresagen.dk/oelstykke)), hvor du på forsiden finder et direkte link for tilmelding til det lokale nyhedsbrev.

*Hvis du skulle have problemer med at tilmelde dig, kan du få hjælp i en af vore it caféer*

## Der spilles Krolf i Græstedgårds have







**Autoservice & Dækcenter**

**Bygmarken 9 A, 3650 Ølstykke tlf. 4343 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!



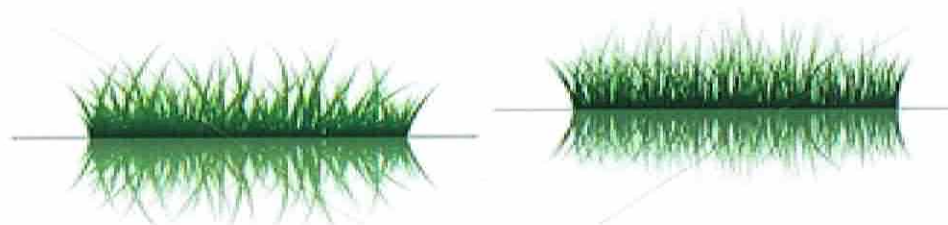
Rådhus Allé 12, 3650 Ølstykke - Mail: [kontakt@mp-fodterapi.dk](mailto:kontakt@mp-fodterapi.dk)  
Tlf: 4717 3233 - 2616 3833 - [www.mp-fodterapi.dk](http://www.mp-fodterapi.dk)

## "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 og  
Victoria Löfdahl-Nielsen**

**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, eller 20 91 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. 5136 3794

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. 5136 3794 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

**Grundgebyr kr. 50,00 ekskl. bøger. Beløbet indbetales på konto nr.: 1345 3497 378 523, husk at anføre ENG5**



## Undervisning i Ølstykke

### IT-kurser og aktiviteter Forår 2018

**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 NEM-ID, E-boks, E-mail, internet, sikkerhed på nettet mm.

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

Sæsonstart: **Februar 2018** – dato aftales med underviser.

Underviser: Lisbeth Engberg-Andersen

**Mangler det kursus du kunne tænke dig at deltage i, så fortæl det til bestyrelsen – vi træffes altid i kontortiderne, men også i så mange andre sammenhænge.**

#### Tilmelding til IT - kursus

Henvendelse på IT-caféerne, i kontortiderne på Græstedgård – se side 3 eller skriv til [Aeldreundervisning.oelstykke@gmail.com](mailto:Aeldreundervisning.oelstykke@gmail.com)

### 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 problemer med 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. 23. Januar 2018 hhv. Torsdag d. 25. Januar 2018.**

Sidste gang: **Torsdag d. 3. Maj 2018.**

#### Slægtsforskningscafé

Er du interesseret i slægtsforskning, og har du lyst til at være sammen med andre slægtsforskere for at udveksle erfaringer om kilder og hjælpere 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"**

## Undervisning i Ølstykke

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. 24. Januar 2018.**

Sidste gang: **Onsdag d. 2. Maj 2018.**

### IT hjælp i hjemmet

Har du problemer med en stationær computer, netværksproblemer eller lignende der ikke kan løses på IT cafeerne på Græstedgård, eller er du så gangbesværet at du ikke kan bruge disse tilbud, så kan vi tilbyde at komme hjem til dig i stedet.

Der vil normalt komme 2 IT hjælpere der medbringer billedlegitimation fra ÆldreSagen.

IT hjælp i hjemmet ydes i perioden 23. Januar – 3. Maj 2018. **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.

**Hjælp ydes også i Januar, Maj og Juni, men der må påregnes væsentlig længere ventetid!**

### Historieinteresseret?

Vores historiehold er under omlægning, så præcis hvordan og hvornår det kommer til at køre i 2018 er ikke besluttet i skrivende stund. Hvis du er interesseret i historie generelt, og kunne tænke dig at høre mere om, hvad der kommer til at ske, så send en mail til: Mogens Laursen på [m-lolle-l@hotmail.com](mailto:m-lolle-l@hotmail.com) – Så snart et endeligt program ligger klar (medio Januar) vil du høre nærmere.





## 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.

Sæson: April til november.

Vi cykler ca. 40 km i moderat tempo. Efter ca. 10 km holder vi pause. Så de, der kun vil cykle en kort tur ca. 20 km, kan vende hjem.

Lang tur fortsætter.

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

Cykelhjelm er obligatorisk.

Kontaktpersoner:

Kontaktpersoner: Erik Dam, 2946 0554

Tommy Hesselbjerg, 2859 0602



### 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 kroket, 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/museumsbesøg

**Tid:** kl. 12.30, 4. januar, 21. februar, 21. marts, 25. april, 23. maj, 20. juni (sommerafslutning).

**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, museumsbesøg m.m. Der er plads til nye interesserede.

Esther 4717 8077 eller Jens 4710 1301

Vinnie 5057 5261, Erik 4717 4927



### Lystfiskeri/Ældrefisk

**Tid:** 1. mandag i måneden kl. 14-17

**Sted:** Græstedgård, lokale 5.

Klubsamvær, foredrag, fisketur, fælles kørsel

Rudi Westergaard, 6013 3500

Fiskestangen@58100642.dk

Pris: kr. 10 for møde inklusiv kaffe,

kr. 100-250 for fisketur.



### 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

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 hele året

**Sted:** Græstedgårds P-plads.

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

Så bliv stavgænger, det er gratis at deltage.

Ingelise Lehmann tlf. 2051 1825



### Stræk og bøj

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

**Sted** Ølstykke Hallen og Badmintonhallen.

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

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](mailto:sogb.oelstykke@gmail.com) eller ringe på 3049 4908 eller 2866 2624

Pris: kr. 100



### Traveture kort 4-6

**Tid:** Torsdage kl. 10 hele året

**Sted:** Lige uger: Ølstykke Station

**Ulige uger:** Bryggertorvet, Gl. Ølstykke.

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

### Traveture lang 8-10 km

**Tid:** Torsdage kl. 10.00 hele året

**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

**Tid:** Hold 1 kl. 10-12 og hold 2 kl. 12.30-14.30, 16.2., 23.2., 9.3., 23.3. og 6.4. 2018

Henvendelse til Kluk Beck-Hansen, 4071 7147, [klukpost@jubii.dk](mailto:klukpost@jubii.dk)



### Bridge

**Sted:** Græstedgård, lokale 10

**Tid:** Torsdage kl. 13.00-17.00

Aktivitetsansvarlige: Helen & Geo Jensen, 4717 9396, [helengeo@mail.dk](mailto:helengeo@mail.dk)



### Dameværter

**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](mailto:ullah.jensen@gmail.com)

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

**Pigekammeret**

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

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

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

**Dameværter**

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

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

**Nymferne**

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

Kirsten Andersen, tlf. 2122 8425 [kiand49@hotmail.dk](mailto:kiand49@hotmail.dk)

ell. Birgit Petersen tlf. 4011 1095 [p.birgit@gmail.com](mailto: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](mailto:herrer3650@live.dk)

#### Karlekammeret

**Torsdage i ulige uger kl. 14-17. - lokale 4 - fuldttegnet.** Kai Nor-

mann Andersen, 4717 9782, [jytte.normann.andersen@post.tele.dk](mailto: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](mailto:john40350660@gmail.com)

#### Bjørnebanden

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

Bjarne Hansson 4026 3410 mail: [bha120150@gmail.com](mailto:bha120150@gmail.com)

#### Tilflytterne

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

Poul Erik Dahl, 2725 6750, [pedahl@live.dk](mailto:pedahl@live.dk) og Mogens Schrøder

### Jazz-dans

**Tid:** søndag, den 15. april 2018, kl. 14

**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 9.januar 2018

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 [Kettyhoejbjerg@gmail.com](mailto:Kettyhoejbjerg@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.**

Thue Aalling, 4141 9671

[thueaalling@gmail.com](mailto:thueaalling@gmail.com)

**1. onsdag i måneden kl. 10-12.**

Lizzi Stokkendahl 4717 9865

**4. onsdag i måneden kl. 10-12,**

Grethe Holmberg 4498 0092.



### Maleklub

**1. og 3. tirsdag i måneden kl. 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](mailto:hgk@pc.dk)



## Indendørsaktiviteter i Ølstykke

### Sangafter - Bibliotekssalen

**Tid:** 25.1., 22.2., 22.3., 19.4 og 17.5.2018 - Bibliotekssalen

Engangsudgift til indkøb af sanghæfter:

Seniorsangbogen købes hos boghandleren. Ca. kr. 150.

Evergreens i løbladform købes hos Kai, kr. 230.

Kai Normann Andersen

4717 9782, [jytte.normann.andersen@post.tele.dk](mailto:jytte.normann.andersen@post.tele.dk)



### Spis sammen

**Tid:** 18.1., 1.2., 1.3., 15.3., 12.4., 3.5.2018,  
alle dage kl. 13.00.

**Sted:** Ølstykke Kro

Pris: kr. 80 for 1 ret og 1 genstand.

Kr. 110 incl. 1 genstand for 15.3.

(påskefrokost)

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

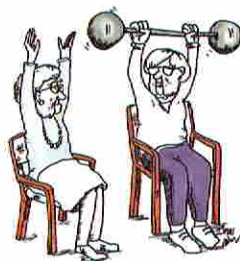
Ulla Hautop Jensen

3027 9617, [ullah.jensen@gmail.com](mailto:ullah.jensen@gmail.com)

og Ketty Jørgensen

4717 9981 eller 4035 9781,

[kettyhoejbjerg@gmail.com](mailto:kettyhoejbjerg@gmail.com)



## Indendørsaktiviteter i Ølstykke

### Strik og hygge

**3. onsdag i måneden kl. 13-16**

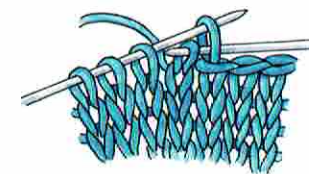
**Første gang 17.1.2018**

**Græstedgård, lokale 7**

Jeg glæder mig til at se jer.

Inge Hjort, 4717 7650 eller

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



### Værksted

**Tirsdag kl. 9-12**

**Ungdomsskolens Værksted, Hindbærvangen 224, Smørum**

Der kan arbejdes både med metal og træ.

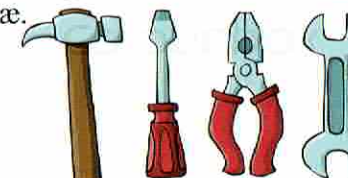
Vi har mulighed for at bruge/låne  
ungdomsskolens værksteder, tirsdag  
formiddag.

Der er 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](mailto:tgjoer@stofanet.dk)



### Whist

**Tid: Mandage, kl. 19.00**

**Sted Græstedgård lokale 10**

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

Mail: [uranus@webspeed.dk](mailto:uranus@webspeed.dk)





## "Hjælpende hånd"

Har du små praktiske problemer i dagligdagen. Så er der nu mulighed for hjælp. Jeg er "Den hjælpende hånd" i Ældre Sagen Ølstykke og mit navn er Lise Knudsen. Min hjælp må ikke tage arbejdet fra håndværkere eller kommunens folk, så jeg kan alene hjælpe dig med små praktiske opgaver ude og inde. Jeg kan også hjælpe dig med at skrive et brev og få det sendt med posten. Kun fantasien sætter grænser.

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

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

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

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

Venlig hilsen  
Lise



**EGEDAL HAR SÅ MEGET AT BYDE PÅ**

Det vil vi gerne dele med alle - det gør vi med en rigtig familiefest!

**SØNDAG 18. MARTS KL. 10-16**

**WWW.EGEDALFORALLE.DK EGEDAL RÅDHUS**

## Susannes fod og voks klinik

*Pas på fødderne hele året*

### 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](http://www.susfodogvoks.dk)



**dermalogica**  
BioSurface Peel



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

På billederne er vi igang med behandling på en kvinde på 63 år med linier og uens hudtone. Billederne er før og efter første behandling.

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

Du kan se alle vores behandlinger på [www.clinique-la-vie.dk](http://www.clinique-la-vie.dk)

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

**CLINIQUE**  
La Vie

Rådhus Allé 10A - 3650 Ølstykke - Tlf: 60711222





# Egedal Handyman

Lettere vedligeholdelse af hus og have -

Du kan altid  
bede om et  
tilbud det er  
gratis

**Jeg kan hjælpe dig med:**



- Havearbejde - hækklipning 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](mailto: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](http://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](http://www.dyrenepaatorvet.dk)