



FREDESBORG  
KOMMUNE

# Lindehuset

For førtids- og folkepensionister  
samt efterlønsmodtagere  
Oktober – November - December  
2019



Efterår i Fredensborg

# Indholdsfortegnelse

<b>Faste ugentlige aktiviteter</b>	Side
Akryl og maleri	4 & 6
Billard	3 & 5 & 7
Dart	3
Engelsk let øvede	5
Gymnastik "Ha' det bedre"	5 & 6 & 7
Gå-gruppe	3
Jule-gruppe	4 & 6
Kreativ- / tekstilværksted	5
OK klubben spiller kort	5
Petanque udendørs	4
Qi Gong / Meditation	3
Sang	3
Slægtsforskning via internettet	3
SMS, iPhone & iPad	4
Spisefællesskab / Smørrebrød og varm mad	4 & 6
Undervisning og hjælp til computeren	5
<b>Faste månedlige aktiviteter</b>	
Aftenåbent	9
Banko	9
Dans – Les Lanciers	10
Hjælp til brugere af høreapparater	10
Husmøde	10
Musikcafé	9
Søndagsåbent	9
Velkommen til Lindehuset for nye brugere	10
Ældresagens Søndagscafé	9
<b>Enkeltstående arrangementer</b>	
Arrangementer i oktober	11 & 15
Arrangementer i november	12 & 15
Arrangementer i december	13 & 16
Kulturcafé	14
Film	17
Mellem jul og nytår	17
Øvrige informationer	19
2.	

# Faste ugentlige aktiviteter

## Mandag

### **Slægtsforskning via Internettet**

09:45 – 11:45

Du kan få hjælp til din egen slægtsforskning  
v/Bjørn Svejstrup

### **Qi Gong / Meditation**

09:15 – 10:45    Hold 1.

11:00 – 12:00    Hold 2.

Kom og få styrket din fysiske og mentale velvære  
v/ Christine Christophersen Tlf. 20 95 61 42

### **Sang**

10:00 – 11:15

Vi synger traditionelle gamle og nye sange, bl.a. fra  
højskolesangbogen.

v/ Inge Merete Tranberg. Tovholder Dorthe Munkholm

### **Billard**

12:00 – 14:00

Har du lyst til at deltage, så kom.

### **Dart**

13:00 – 15:00

Vi spiller på vores elektroniske tavle i det lille værksted.  
Kom og vær med

# Faste ugentlige aktiviteter

## Tirsdag

### **SMS, iPhone & iPad.**

10:00 – 11:00

Du kan få vejledning i brug af iPhone og iPad.

Hver tirsdag eller efter aftale med Jan Petersen. Tlf. 29 45 75 08

### **Petanque udendørs**

10:00 – 11:45

Der er altid plads til én mere.

### **Jule værksted.**

10:00 – 12:00

Tirsdag og torsdag

I det lille værksted

Vi laver ting og sager til det kommende julemarked.

### **Akryl og akvarel maleri**

10:30 – 15:00

Du er velkommen, begynder som øvet.

Vi maler hver tirsdag og torsdag. Du kan få hjælp og inspiration i gruppen.

v/Søren Treldal. Tlf. 31 36 43 72

### **Spisefællesskab/ Smørrebrød**

12:00

Er du alene, går du ned i vægt eller har du bare lyst til fællesskab?

Du har nu mulighed for at spise et velsmagende måltid i godt og hyggeligt selskab med andre.

### **Gå gruppe**

13:00 – 15:00

Vi går i slotshaven med og uden stave.

Kom og vær med

v/ Anne Thøstesen

# Faste ugentlige aktiviteter

## Onsdag

### **Gymnastik "Ha' det bedre"**

10:00 – 11:00

Krop, bevægelse og afspænding for mænd og kvinder.

Hvis du har lyst til at øge dit almene velvære og humør, så kom og vær med. Gennem forskellige øvelser arbejder vi med smidighed, styrke og balance. (Man kan også gøre øvelserne siddende)

v/Lars Persson.

### **Kreativ- / tekstil værksted**

10:00 – 13:00

Der arbejdes med diverse udtryk inspireret af årstiden, som f.eks. kranser, dekorationer, buketter m. v.

v/Solveig Carlsen – store værksted.

### **Engelsk undervisning – Let øvede**

10:30 – 11:45

v/ Preben Romme – Lille værksted

### **Ok klubben spiller kort.**

12:00 – 15:30

### **Undervisning på computeren**

13:00 – 15:00

Kom og få hjælp til dine IT udfordringer.

v/ Preben Romme. Tlf. 24 24 16 63.

### **Billard**

13:00 – 15:00

Har du lyst til at deltage, så kom.

# Faste ugentlige aktiviteter

## Torsdag



### **"Ha' det bedre"**

10:15 – 11:15

Krop, bevægelse og afspænding for mænd og kvinder.

Hvis du har lyst til at øge dit almene velvære og humør, så kom og vær med. Gennem forskellige øvelser arbejder vi med smidighed, styrke og balance. (Man kan også gøre øvelserne siddende)  
v/Lars Persson.

### **Jule værksted**

10:00 – 12:00

I det lille værksted

Torsdag og tirsdag

Vi laver ting og sager til det kommende julemarked

### **Akryl og akvarel maleri**

10:30 – 15:00

Du er velkommen, begynder som øvet.

Vi maler hver tirsdag og torsdag. Du kan få hjælp og inspiration i gruppen.

v/Søren Tredal. Tlf. 31 36 43 72

### **Spisefællesskab/ Varm mad & smørebrød.**

12:00

Er du alene, går du ned i vægt, eller har du bare lyst til fællesskab? Du har nu mulighed for at spise et velsmagende måltid, i godt og hyggeligt selskab med andre. Varm mad skal du bestille tirsdagen før.

# Faste ugentlige aktiviteter

## Fredag



### **Gymnastik "Ha' det bedre"**

08:45 – 09:45 Hold 1.

10:15 – 11:15 Hold 2.

Krop, bevægelse og afspænding for mænd og kvinder. Hvis du har lyst til at øge dit almene velvære og humør, så kom og vær med. Gennem forskellige øvelser arbejder vi med smidighed, styrke og balance.

v/Lars Persson.



### **Billard**

11:00 – 13:00

Har du lyst til at deltage, så kom.

### **Skiftende aktiviteter**

Fredage kl.13:00 med skiftende aktiviteter fra uge til uge

- Les Lanciers
- Kulturcafé
- Sildebord

Se dato for arrangementet i kalenderen

# Faste månedlige arrangementer

## **Banko**

Torsdag d. 03/10, 07/11 og 05/12.

Kl. 13:00 – ca. 15:30

Søndage d. 20/10, 17/11 og 15/12.

Kl. 13:00 – ca. 15:30

Søndag åbnes dørene kl. 11:00

## **Søndagsåbent**

d. 06/10, 03/11 og 08/12.

Kl. 12:00 – 15:00.

Dørene åbnes kl. 11:30

Vi holder åbent hus! Du har mulighed for at komme og deltage i socialt samvær, under hyggelige rammer.

v/ Birthe Møller & Hedvig Jørgensen

## **Aftenåbent**

Mandage 28/10 & 25/11. Fra kl. 17:00

Vi spiser og nyder hinanden selskab. Du kan vælge at tage din egen mad med, eller bestille og betale hos Anne Thøstesen, senest mandag ugen før.

En menu koster kr. 60,00

Alle er velkommen

v/ Anne Thøstesen & Ida Hoffmann.

## **Musikcafé**

Kom og nyd tonerne fra flyglet.

v/ Peter Sørensen

Tirsdays d. 05/11, 19/11 & 03/12

Kl. 13:00 til 15:00

## **Ældresagens Søndagscafé**

Søndag d. 27/11, 01/12 og 29/12

Kl. 14:00 – 16:00

Kom til hyggeligt samvær. Du kan købe kaffe/te for kr. 20,00.

Nogle gange vil der være underholdning.



# Faste månedlige arrangementer

## Husmøde

Den 1. tirsdag i måneden kl. 12:30  
afholdes husmøde, hvor alle brugere er velkomne til at komme med gode forslag og høre om Lindehusets aktiviteter og planer for den kommende periode.

## Velkommen til Lindehuset for nye brugere.

Tirsdag d. 08/10, 12/11 og 10/12.

Den anden tirsdag i måneden kl. 10:30

Borgere, der har interesse og lyst til at høre om Lindehuset og vores aktiviteter, er meget velkomne.

Kom og hør hvad vi har at byde på.

## Hjælp til brugere af høreapparater

i Lindehuset den første tirsdag i hver måned

Fra kl. 10:00 – 11:30

Du kan få hjælp til udskiftning af batterier, slanger og filtre, samt få information om rensning af apparater.

Vi har selv mange års erfaring med brug af høreapparater og kan derfor give relevante oplysninger om, hvad du kan forvente som bruger af høreapparater.

Frivillig fra Ældresagen Bjørn Svejstrup

## Dans Les lanciers

Fredag den. 04/10, 08/11, 22/11 og 06/12.

Kl. 12:30

Les Lanciers med flere sjove kvadrilles og rækkedanse.

Der er også plads til begyndere.

Vi starter med at spise frokost sammen kl. 12:00

Frokosten bestilles senest onsdagen før, inden kl. 12:00

v/Else Sørensen tlf. 39 65 25 22

# Kalender - Oktober

Tirsdag	d. 1.	kl. 12:30	Husmøde
Tirsdag	d. 1.	kl. 13:00	Peters Musikcafé
Onsdag	d. 2.	kl. 17:00	Kulturcafé <b>"Den sidste Zar"</b>
Torsdag	d. 3.	kl. 13:00	Banko
Søndag	d. 6.	kl. 12:00	Søndagsåbent
Tirsdag	d. 8.	kl. 10:30	Intro. for nye brugere
Torsdag	d. 10.	kl. 10:00	Dart turnering - Lindehuset
Torsdag	d. 17.	kl. 17:30	Efterårsfest
Søndag	d. 20.	kl. 13:00	Søndagsbanko
Tirsdag	d. 22.	kl. 13:00	Fortællerhjørnet
Torsdag	d. 24.	kl. 12:30	Film <b>"Lykkevej"</b>
Søndag	d. 27.	kl. 14:00	Ældresagens Søndagscafé
Mandag	d. 28.	kl. 17:00	Aftenåbent
Tirsdag	d. 29.	kl. 13:00	Spil Dansk <b>"Musikarrangement"</b>
Torsdag	d. 31.		Lukket hele dagen – Temadag

## Dartturnering i Lindehuset



**Torsdag d. 10. oktober kl. 10:00**

Lindehuset mod Mergeltoften

Alle aktivitetscentre spiller mod hinanden.

## Film

**Torsdag d. 24/10 kl. 12:30**

Film titel: **"Lykkevej"**

Dansk film: Lykken kan findes mange steder, også de steder man mindst venter det. *"Lykkevej"*, instrueret af Morten Arnfred, er en komedie om at møde nye mennesker, om den vanskelige kærlighed og om salsa, hvor det er manden der bestemmer.

Spilletid: 95 min.

10.

# Kalender - November

Søndag	d.	3.	kl.	12:00	Søndagsåbent
Tirsdag	d.	5.	kl.	10:30	Herretur til <i>"Naverhulen"</i>
Tirsdag	d.	5.	kl.	11:00	Salg af billetter til sildebord
Tirsdag	d.	5.	kl.	12:30	Husmøde
Tirsdag	d.	5.	kl.	13:00	Peters Musikcafé
Torsdag	d.	7.	kl.	13:00	Banko
Fredag	d.	8.	kl.	12:30	Lanciers
Tirsdag	d.	12.	kl.	10:30	Intro. for nye brugere
Torsdag	d.	14.	kl.	12:30	Film <i>"Love Actually"</i>
Torsdag	d.	14.	kl.	13:00	Dart turnering - <b>Egelunden</b>
Fredag	d.	15.	kl.	12:00	Sildebord
Søndag	d.	17.	kl.	13:00	Søndagsbanko
Tirsdag	d.	19.	kl.	13:00	Peters Musikcafé
Torsdag	d.	21.	kl.	12:30	Kransebinderi med Karen
Fredag	d.	22.	kl.	12:30	Les Lanciers
Søndag	d.	24.	kl.	12:00	Nissegrød <i>"Jul i Fredensborg"</i>
Mandag	d.	25.	kl.	17:00	Aftenåbent
Tirsdag	d.	26.	kl.	11:00	Salg af billetter til Julemiddag
Lørdag	d.	30.	kl.	10:00	Julemarked i Lindehuset

## Film

**Torsdag d. 14/11 kl. 12:30**

Film titel: "Love Actually"

Romantisk engelsk film fra 2003 med bl.a. Hugh Grant, Colin Firth, Liam Neeson, Emma Thompson m.fl. Vi følger 8 forskellige par og deres kærlighed på godt og ondt. Filmen foregår henover julen.  
Spilletid: 2t. 15min.

**Jul med Karen – Binding af Julekranse m.v.**

**Tirsdag d. 21/11 - kl. 12:30**

Lær at binde julekranse og hjerter. Mød op og få nogle hyggelige og lærerige timer.

Karen tager buksbom og gran med  
v/ Karen Vinding

# Kalender - December

Søndag	d. 1.	kl. 14:00	Ældresagens Søndagscafé
Tirsdag	d. 3	kl. 12:30	Husmøde
Tirsdag	d. 3	kl. 13:00	Peters Musikcafé
Torsdag	d. 5.	kl. 13:00	Banko
Fredag	d. 6	kl. 12:30	Lanciers
Søndag	d. 8.	kl. 12:00	Søndagsåbent
Tirsdag	d. 10.	kl. 10:30	Intro. for nye brugere
Torsdag	d. 12.	kl. 12:00	Julemiddag
Søndag	d. 15	kl. 13:00	Julebanko
Torsdag	d. 19.	kl. 13:00	GOD JUL + Peters Musikcafé
Mandag	d. 23.		Lukket
Tirsdag	d. 24.		Lukket
Fredag	d. 27.		Lukket
Søndag	d. 29.	kl. 14:00	Ældresagens Søndagscafé
Mandag	d. 30.	kl. 12:00	Frokost ( <i>som Aftenåbent</i> )
Tirsdag	d. 31.		Lukket

## Julebanko



**Søndag d. 15/12 - kl. 13:00**

Super banko med sidegevinster.

Alle er velkomne

## Mellem jul og nytår

**Mandag d. 30/12 - kl. 12:00**

**Middag - Som aftenåbent**

**Kr. 60,00**

**Tilmelding og betaling senest 20/12 til Anne Thøstesen**

12.

# Enkeltstående arrangementer

Oktober

## Efterårsfest

Torsdag d. 17/10 - kl. 17.30



**Tom Frederiksen spiller hyggemusik under middagen og derefter spiller han op til dans.**



**Se opslag i Lindehuset**

**Pris for hele herligheden kr. 250,00**

**Billetsalg tirsdag d. 24/09 fra kl. 11:00**

# Enkeltstående arrangementer

Oktober

## Fortællerhjørnet

Tirsdag d. 22/10 - kl. 13:00 – 14:30



I Sørup blev der vasket og bleget i 250 år. I fortællerhjørnet berettes om det hårde arbejde og de mennesker som bestred det og boede der. Se også opslag.

Mødested: Lindehuset

Entre: Kr. 20,00 også for foreningens medlemmer

v/ Peter Heiberg, Lokalhistorisk forening

## Spil Dansk

**Arrangement i samarbejde med biblioteket**

Tirsdag d. 29/10 - kl. 13:00

Tom Frederiksen, Finn Olafsson og Torsten Olafsson fortolker Tony Vejslev og Frank Jægers bedste sange. Ved koncerten spiller trioen både kendte og mindre kendte sange og fortæller om sangene og samarbejdet mellem Tony Vejslev og Frank Jæger.

I 1998 modtog Tony Vejslev Danske Sangskrivere og Komponister/DJBFA's hæderspris og i maj 2006 Folkehøjskolernes Forenings "Den Folkelige Sangs Pris 2006".

# Enkeltstående arrangementer

November

## Herretur til "naverhulen" i Helsingør.



**Tirsdag. d. 5/11 med forventet frokost og efterfølgende kaffe kl. 12:00**

**Turen vil koste kr. 150,00 hvis vi kan samle 8 personer, og endnu billigere hvis vi kan samle flere. Transporten er på egen regning.**

**Turen aflyses ved mindre end 8 tilmeldinger/deltagere.**

Vi gentager succesen fra 2017 og lader turen gå til "naverhulen" i Helsingør. Denne gang vil vi dog "kun" arrangere turen for Lindehusets **herrer** og vi tager toget til Helsingør fra Fredensborg Station.

**Se opslag i Lindehuset**

# Enkeltstående arrangementer

## November

### Sildebord



**Fredag 15/11 Kl. 12:00**

Salg af billetter d. 4/11 kl. fra 11:00

Pris kr. 70,00

### Julemarked i Lindehuset

**Lørdag d. 30/11 - kl. 10:00 – 14:00**



**Kom og køb julepynt og godter eller en af årets julegaver og nyd et glas gløgg og æbleskiver.**

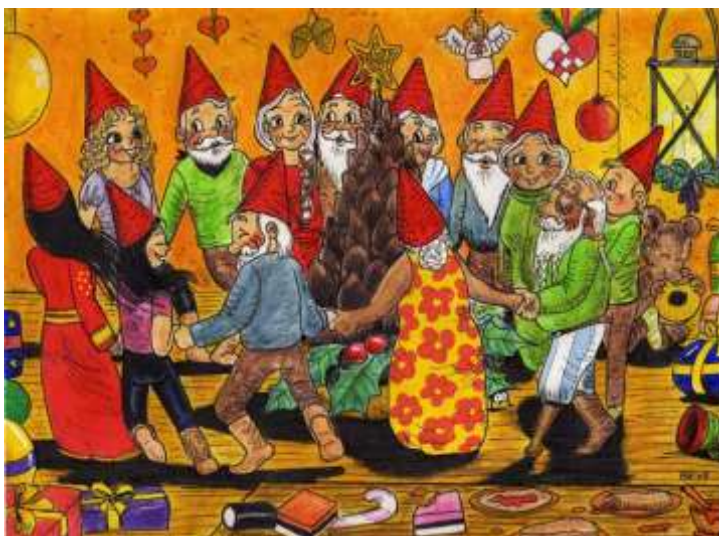


# Enkeltstående arrangementer

December

## Julemiddag i "Lindehuset"

Torsdag d. 12/12 - kl. 12:00



Afholdes den traditionsrige julemiddag i Lindehuset.  
Se nærmere opslag i Lindehuset

Billetter sælges fra tirsdag d. 26/11 fra kl. 11:00

## God Jul

Torsdag d. 19/12 kl. 13:00

Kom og ønsk hinanden glædelig jul og lyt til Peters hyggemusik.

# Kulturcafé

Arrangeret i samarbejde med LOF.

Onsdag d. 2/10. kl.17:00 – 19:00

Entre pr. arrangement: Kr. 150,00



## Enkekejserinde Dagmar og den sidste zar Zarfamiliens dramatiske historie v/ Lars Ringholm

Prinsesse Dagmar, datter af Danmarks kong Christian den 9, blev den 9. november 1866 viet til den russiske tronarving Alexander Romanov, der regerede det uroplagede russiske rige i perioden 1881-1894

Dagmar var populær blandt russerne, men hun formåede ikke at påvirke hverken sin gemal eller sin søn, zar Nicolai, der overtog tronen i 1894. Hans manglende statsmandskunst fik katastrofale følger. Med udbruddet af 1. Verdenskrig i 1914 var Romanov-dynastiets skæbne beseglet. I 1917 brød den russiske revolution ud. Zarfamilien led en grusom og uværdig død i byen Jekatarinburg i 1918.

Dagmar og hendes døtre, med familier, undslap med nød og næppe fra Rusland i 1919 og nåede i sikkerhed i Danmark, hvor hun levede til sin død i 1928.

Hun blev stedt til hvile i Roskilde Domkirke. Først i 2005 blev det muligt at føre hendes bære til Skt. Petersborg, hvor hun blev genbegravet ved siden af sin gemal og resten af sin familie.

# Caféen

Cafeen tilbyder kaffe, kage, frugt og smørrebrød m.m.

Frokost ca. kl. 12:00

Eftermiddagskage / frugt ca. kl. 13:30

Tirsdag og torsdag tilbyder vi smørrebrød fra Lystholms køkken.

Torsdag tilbyder vi også varm mad som skal bestilles tirsdagen før.

Øvrige dage kan der også købes smørrebrød.

Bestil det gerne i forvejen.

Du kan altid købe frugt & ostemad!

# Rygepolitik

Lindehuset er røgfrit

# Lindehusets venner.

Er en forening til støtte af Lindehusets aktiviteter.

Vil du være medlem kan du tegne et medlemskab

for kr. 50,00 årligt. Henvend dig i Lindehuset.

# Gymnastik

I Ældresagens regi.

Dejlig motion for både mænd og kvinder med opvarmning, øvelser for hele kroppen, balancetræning og afsluttende afspænding.

Det hele foregår til dejlig rytmisk musik.

Onsdag kl. 09:30

Fredag kl. 09:30

I Fredensborghallen, Kastanievej.

Der kan være venteliste, så kontakt enten

Kaja Lerborg tlf. 48 48 28 82 eller

Bodil Hansen tlf. 60 60 12 48, mail: bodil@hehoha.dk

Pris pr. hold kr. 150,00 for en sæson

**Åbningstider:**  
Mandag til torsdag  
kl. 9 - 16  
Fredag kl. 9 - 15

(SALGET I CAFEÉN LUKKER ½ TIME FØR LUKKETID)

[WWW. Fredensborg.dk/borger/senior-og-pension/dagtilbud](http://WWW.Fredensborg.dk/borger/senior-og-pension/dagtilbud)

[Lindehuset@Fredensborg.dk](mailto:Lindehuset@Fredensborg.dk)

Centerleder Marianne Høyland  
[mhp@fredensborg.dk](mailto:mhp@fredensborg.dk)

Lindehuset  
Jernbanegade 28B  
3480 Fredensborg  
Tlf. 72 56 27 64