



Program for **Lindehuset**

**Huset for aktive seniorer i hjertet af
Fredensborg**

**januar – februar – marts
2026**



**FREDENSBORG
KOMMUNE**

Velkommen til Lindehuset!

Lindehuset skaber rammerne for en *aktiv, social og indholdsrig* tilværelse for pensionister, førtidspensionister og efterlønsmodtagere.

Lindehuset er en forlænget dagligstue, hvor vi mødes om livet.

Vi forventer at alle, der kommer i Lindehuset, efterlever vores værdier:

- ♥ Vi møder hinanden med *åbenhed, ærlighed og gensidig forståelse* for hinandens personlighed og livssituation.
- ♥ Vi skaber et *trygt og omsorgsfuldt miljø*, hvor vi rummer og anerkender hinandens forskelligheder. Alle er lige – men ingen er ens.
- ♥ Omgangstonen ansatte, frivillige og brugere imellem er *anerkendende og respektfuld*.
- ♥ Frivillige og ansatte repræsenterer Lindehuset på en *værdig og loyal* måde, samt overholder den tavshedspligt vi er pålagt.

Nærvær er forudsætningen for at efterleve og viderebringe Lindehusets værdier.

Bladet udkommer hvert kvartal. Det kan hentes i Lindehuset eller findes på <https://fredensborg.dk/borger/aeldre/aktivitetstilbud-til-aeldre>

Introduktion og rundvisning i huset foregår den sidste tirsdag i måneden kl. 11:00, og varetages af en frivillig og en ansat i fællesskab. Du er også altid mere end velkommen til at lave en aftale med os eller bare at komme ind!

Brugerrådet er aktive repræsentanter for Lindehusets brugere, og er valgt af brugerne selv. Lindehusets brugerråds medlemmer er Conny Schneider, Iben Behrend, Lis Andersen, Elisabeth Hansen, Inge Wistrøm og Ida Grabowski. De modtager gerne forslag til forbedringer og ændringer i dagligdagen af Lindehusets tilbud og andet ris og ros.

Støtteforeningen **Lindehusets Venner** er en frivillig medlemsforening for alle der kommer i Lindehuset samt firmaer, foreninger, forretninger og liberale erhverv, som har lyst til at støtte Lindehuset. Se mere om Lindehusets Venner på sidste side.

Generel information

Parkering foregår rundt omkring i centrum af Fredensborg, f.eks. i parkeringskælderen under Netto, ved det gamle posthus, eller nede ad Christopher Boecksvej. Vi har 4 parkeringspladser bag vores bygning, som er **forbeholdt gangbesværede** af forskellige årsager. Er du frisk og rørig, så gem pladsen til én, der har mere brug for den.

Parfumeallergi findes blandt vores brugere, så tænk på dem, inden du tager parfumeflakonen ned fra hylden.

Frivillige kræfter er en hjørnesten i Lindehusets fundament. De frivillige tager sig bl.a. af at bemande vores café, undervise i alt fra engelsk til slægtsforskning, og stå for aktiviteter som IT-hjælp, fællessang, kunstmaling, sprogundervisning og dans. Det er også frivillige der står for at afholde banko, aftenåbent og søndagscafé. Uden de frivillige ville Lindehuset ikke eksistere. Vær en god ven og værdsæt deres indsats næste gang du er i Lindehuset. Det er ekstra god stil at huske at sige det højt til dem! Vi kan altid bruge flere frivillige - snak med personalet.

Rygepolitikken er enkel: *Lindehuset er røgfrit*. Ryg heller ikke lige foran hovedindgangen. Der hænger en metalbeholder til cigaretskodder på havesiden.

Find os på facebook! Søg efter 'Dagcenter Lindehuset', giv os et like og del meget gerne vores opslag. På den måde opdager endnu flere vores dejlige hus og alle de aktiviteter vi har.

Åbningstider

mandag til torsdag: kl. 9-16

fredag: kl. 9-15

I ugerne 2-6, begge inkl., er åbningstiden 9-15 alle hverdage



Annonce - til dig med god og kærlig humor!

Mand søges til gardinophæng med mere.

Gode muskler en fordel.

Stor værktøjskasse ingen hindring.

Betalingen taler vi om.

Helst ikke penge, men vin, øl eller chokolade
eller måske en god middag.

En lille rejse ville heller ikke være af vejen
Bare det ikke bliver Italien!

Du skal helst bo i Fredensborg -
gerne i nærheden af Lindehuset,
som indeholder mange skønne kvinder
og få dejlige mænd...

Der er noget for både krop og sjæl.

Fremtiden ser vi lyst på
især i november, december og januar!

Er du ham? Send amors pil efter en af
Lindehusets skønne kvinder!

Vil du møde en skøn
kvinde eller mand?
Vær med d. 12/2!
Tjek opslaget her i
bladet

IDA GRABOWSKI

FRIVILLIG OG BRUGER AF LINDEHUSET



Ugeplan

Mandag

Aktivitet	Tidspunkt	Lokation
Slægtsforskning	09:30 - 11:30	IT-lokalet
Herrepassiar	10:00 - 12:00	St. værksted
Fællessang: Lindehussangerne	10:15 - 11:30	Salen
Billard	12:00 - 14:00	St. værksted
Dart	13:00 - 15:00	Lille værksted
Yoga	13:30 - 14:30	Salen

Tirsdag

Aktivitet	Tidspunkt	Lokation
Stolehockey	09:30 – 10:15	Salen
Kunstmaler-gruppe	09:30 - 14:00	St. værksted
Helpii-træning	10:30 - 11:00	Salen
Spisefællesskab: smørrebrød	12:00	Salen
Gå-grupper	13:00	I det fri
Nørklehygge	14:15- 15:30	Salen

Ugeplan

Onsdag

Aktivitet	Tidspunkt	Lokation
Stolegymnastik	09:30 - 10:30	Salen
Kreativt værksted	09:30 - 14:00	St. værksted
IT-hjælp	10:00 - 12:00	IT-lokale
Stoleyoga	10:45 - 11:15	Salen
Engelsk for letøvede	13:00 - 14:15	Lille værksted
Walk & Talk-gruppe for pårørende til demens – <i>ulige uger</i>	13:00 – 15:00	I det fri eller salen/st. værksted

Torsdag

Aktivitet	Tidspunkt	Lokation
Værksted	09:00 - 12:00	Lille værksted
Kunstmaler-gruppe	09:30 - 14:00	St. værksted
Spisefællesskab: smørrebrød & varm mad (varm mad skal bestilles 1 uge før)	12:00	Salen
Gå-grupper	12:30	I det fri
Canasta – <i>nu hver uge!</i>	13:00 - 14:30	Salen

Ugeplan

Fredag

Aktivitet	Tidspunkt	Lokation
Gymnastik	09:00 - 10:00	Salen
Gymnastik	10:15 - 11:15	Salen
Turist-italiensk (opstart i uge 7)	10:30 – "12:15"	Lille værksted
Billard	11:00 - 14:00	St. værksted
Les Lanciers - ulige uger	12:30 - 14:30	Salen
Fransk for begyndere og fortsættelse	12:20 – 13:20 13:30 – 14:30	Lille værksted

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Lindehuset!	Aktivitet i Lindehuset!	Spise i Lindehuset	Husk Lindehuset!	Kaffemøde i Lindehuset	(Fridag fra Lindehuset)	Lindehuset!

Husk: undersøge hvornår billetter sælges--

HILS PÅ EN BRUGER

Søren Haarbye

Årgang 1955



Hvor længe har du boet i Fredensborg?

Jeg flyttede til byen i 2020, så jeg har faktisk ikke boet her så længe. Jeg har boet hele mit voksenliv i Vanløse. I 1979 fik jeg nemlig mulighed for at arve min mormors lejlighed. Jeg blev rigtig glad for at bo der, selvom jeg intet kendte til området inden. Jeg er vokset op i Virum som den ældste af tre børn; to drenge og en pige. Min mor var fra Farsø, og min far kom hertil fra Oslo i Norge for at uddanne sig til civilingeniør. Min mor var én af de allerførste kvinder i Danmark, der læste til tandlæge. Min far bakkede fuldt ud op om min mors uddannelse og job. Derfor havde vi også en ung pige i huset, i huset i Virum. Jeg uddannede mig indenfor handel; først på Hillerød Handelsskole og efterfølgende på Handelsskolen. I 1978 fik jeg arbejde i et privat ingeniørfirma, der lavede måleudstyr til biler. Det var alt sådan noget som udstyr til kulitertest og hjulafbalanceringsmaskiner. Jeg arbejdede der helt på samme vilkår som de øvrige ansatte. Jeg har også arbejdet i Patentdirektoratet, men de sidste år af mit arbejdsliv var jeg på Hans Knudsens instituttet, hvor vi bl.a. samlede kanylesæt og satte frugtposer på strips. Det var rart, endelig at arbejde sammen med ligesindede. Jeg blev accepteret nøjagtigt sådan som jeg var, både mit gangbesvær og min indesluttethed. Da jeg var 10-12 år gammel gennemgik jeg flere operationer pga. min spasticitet. Det var også grunden til, at jeg måtte flytte fra min dejlige lejlighed i Vanløse. Jeg havde behov for mere hjælp end Københavns kommune kunne sørge for, så min bror, der selv bor i Humlebæk, hjalp mig med at få en lejlighed her i Fredensborg.

Hvordan startede du i Lindehuset?

Jeg var selv ret opsøgende, da jeg flyttede herop. I Vanløse var der ikke rigtig noget for mig tæt på hvor jeg boede, men det er vigtigt at have et sted som Lindehuset for at undgå ensomhed. Én af mine nye naboer kiggede forbi med Lindehusets blad, da jeg lige var flyttet ind. Jeg så huset an i et stykke tid, mens jeg tog mod til mig. Det er over fire år siden nu, for jeg kom med i Lars' herrepassiar helt fra dets opstart.

Hvad bruger du Lindehuset til?

Jeg kommer til herrepassiarret fast hver mandag. Det er jeg så glad for. Hver gang vi slutter, glæder jeg mig med det samme allerede til næste uge, til det nye møde i gruppen. Jeg digter også, små og store digte til huset og til bladet her. Damerne fylder meget her, på den gode måde, de har mere øvelse i at være åbne. Men jeg vil gerne begynde også at komme til nogle flere ting her i huset.

Hvad er det bedste ved Lindehuset?

Åbenheden. Her bliver hilst, og man bliver taget godt imod. Og så selvfølgelig herregruppen og dets fællesskab. Det er afslappet og hyggeligt samvær, efterhånden som vi kender hinanden godt. Jeg vil gerne give et god råd: man skal bare se at komme ind! Vær med i fællesskabet. Du har intet at tabe!

**En fremmed er en ven du ikke har mødt endnu
- vær nysgerrig på alle du møder og start samtalen!**

HILS PÅ EN FRIVILLIG

Erik Nielsen

Årgang 1948

Hvor længe har du boet i Fredensborg?

Jeg er vendelbo! Men da jeg var 17 år flyttede jeg hele den lange vej fra Vendsyssel til Rungsted. Det var godt nok langt væk. Jeg havde fået en ganske udmærket realeksamen og ville gerne på gymnasiet. Men vi boede ude på landet, så hvis jeg skulle på Hjørring Gymnasium, skulle jeg meget, meget tidligt op. Jeg kunne komme til Rungsted statsskole fordi det ikke var lige så dyrt som de private akademier i Sorø og Herlufsholm.. Men det var også dejligt i Rungsted, for noget af min fars familie boede i København, og så kunne jeg jo besøge dem i weekenden. Planen var helt klar: jeg skulle flytte hjem igen, når jeg var færdig efter tre år. Men på det sidste år mødte jeg Birgitte, og så kom jeg jo aldrig tilbage! Vi mødtes da jeg var 20 år, og vi blev gift to år senere i Hørsholm kirke. Birgitte var vokset op i Rungsted, men vi ville gerne bo på en landejendom ligesom jeg kendte det fra Vendsyssel, så vi ledte efter noget i nærheden. I Lønholt fandt vi en dejlig ejendom med 12 tønder land. De første mange år knoklede vi flere jobs, for at kunne betale terminerne, men vi har aldrig nogensinde fortrudt købet!

Hvad laver du som frivillig i Lindehuset?

Jeg er frivillig leder af herrepassaret, hvor vi hver mandag formiddag er en ret stor gruppe gode mænd, der mødes og taler om det, der optager os for tiden eller om de gode, gamle dage. Jeg har også startet Lindehusets pårørendegruppe for demensramte sammen med Pia Wistrøm. Mit bidrag er at tale med og hygge om de demensramte.

Hvordan blev du frivillig?

Jeg kom allerede i Lindehuset, til fællessang om mandagen. En dag mødte jeg tilfældigt Pia, der



spurgte om jeg ikke ville være med til at starte pårørendegruppen op. Mit ansvar skulle være at være sammen med de demensramte, mens Pia snakkede med de pårørende. Jeg vidste ikke rigtig hvad jeg skulle gøre; jeg havde kun erfaring med min egen svigermor, der havde Alzheimers. Første gang vi mødtes, spurgte jeg "Kan I tegne en hest?" Det kunne de ikke, men 10 minutter senere havde den ene mand tegnet en meget detaljeret FM-forstærker, og forklarede mig indgående om alle de tekniske dele. Da jeg viste tegningen til hans hustru bagefter var hun meget forbløffet. Derhjemme kunne den gamle radiomekaniker end ikke tænde TV'et. Jeg tror, jeg er god til de demensramte fordi jeg taler med dem om hvad der er vigtigt for DEM.

Hvad er det bedste ved at være frivillig i Lindehuset?

Det bedste er muligheden for at snakke med så mange og få oplevelsen af at gøre en forskel for dem. Det bliver bare en vane, som man gerne vil holde fast i.

Hvorfor skal man blive frivillig i Lindehuset?

Fordi man selv får selskabelighed og får mulighed for at bidrage til at andre får et bedre liv! Jeg spørger mig selv "Er der noget jeg kan gøre for at de har det godt?" og det er der!

En fremmed er en ven du ikke har mødt endnu
- vær nysgerrig på alle du møder og start samtalen!

Kalenderoversigt

Dette foregår i tillæg til ugeplanen - se opslag om de enkelte arrangementer her i bladet

Januar

Åbningstid alle hverdage i uge 2-6: kl. 9-15

Torsdag	d.	1.	Lukket – Nytårsdag
Fredag	d.	2.	Åbent 9-15
Fredag	d.	2.	AFLYST: Gymnastik, fransk og lanciers
Fredag	d.	2. kl. 15:00	Deadline for tilmelding til nytårskur d. 8/1
Søndag	d.	4. kl. 12:00	Søndagsåbent
Mandag	d.	5.	AFLYST: Fællessang
Tirsdag	d.	6. kl. 10:00	Hjælp til høreapparater
Tirsdag	d.	6. kl. 12:30	Husmøde
Tirsdag	d.	6. kl. 12:30	Kandidatliste til brugerrådvalg åbnes
Onsdag	d.	7.	AFLYST: Engelsk
Torsdag	d.	8. kl. 13:00	Nytårskur
Torsdag	d.	8. kl. 10:00	Canasta rykket fra kl. 13 til 10 pga. nytårskur
Fredag	d.	9.	AFLYST: Fransk
Søndag	d.	11. kl. 10:00	Brunch
Tirsdag	d.	13. kl. 13:00	Erindringscafé
Søndag	d.	18. kl. 13:00	Banko
Tirsdag	d.	20. kl. 15:00	Kandidatliste til brugerrådvalg lukkes og stemmeboksen åbnes
Fredag	d.	23. kl. 12:30	Fredagsbar
Søndag	d.	25. kl. 14:00	Ældresagens søndagscafé
Mandag	d.	26. kl. 17:00	Aftenåbent
Tirsdag	d.	27. kl. 11:00	Introduktion og velkomst for nye brugere
Tirsdag	d.	27. kl. 13:00	Generalforsamling i Støtteforeningen Lindehusets Venner

Kalenderoversigt

Dette foregår i tillæg til ugeplanen - se opslag om de enkelte arrangementer her i bladet

Februar

Åbningstid alle hverdage i uge 2-6: kl. 9-15

Søndag	d.	1.	kl. 12:00	Søndagsåbent
Tirsdag	d.	3.	kl. 10:00	Hjælp til høreapparater
Tirsdag	d.	3.	kl. 12:30	Husmøde med valg til brugerrådet
Torsdag	d.	5.	kl. 13:00	Foredrag: <i>Økonomisk kriminalitet på internet og telefon (phishing)</i> v/ Nordsjællands politi
Søndag	d.	8.	kl. 10:00	Brunch
Torsdag	d.	12.	kl. 9:45	Dartturnering
Torsdag	d.	12.	kl. 13:00	Valentine's Day komsammen
Søndag	d.	15.	kl. 13:00	Banko
Tirsdag	d.	17.	kl. 13:00	Fastelavn med tøndeslagning og boller
Onsdag	d.	18.	kl. 13:00	Caféen er lukket kl. 13-14 pga. køkkenmøde
Fredag	d.	20.	kl. 12:30	Fredagsbar
Søndag	d.	22.	kl. 14:00	Ældresagens søndagscafé
Mandag	d.	23.	kl. 17:00	Aftenåbent
Tirsdag	d.	24.	kl. 11:00	Introduktion og velkomst for nye brugere

HUSK AT HOLDE DIG ORIENTERET PÅ OPSLAGSTAVLERNE I OG UDEN FOR HUSET OG PÅ VORES FACEBOOKSIDE – DER KAN KOMME MERE TIL!

Kalenderoversigt

Dette foregår i tillæg til ugeplanen - se opslag om de enkelte arrangementer her i bladet

Marts

Søndag	d.	1.	kl. 12:00	Søndagsåbent
Tirsdag	d.	3.	kl. 10:00	Hjælp til høreapparater
Tirsdag	d.	3.	kl. 12:30	Husmøde
Tirsdag	d.	3.	kl. 13:00	Start salg af billetter til påskefrokost d. 24/3
Søndag	d.	8.	kl. 10:00	Brunch
Tirsdag	d.	10.	kl. 13:00	Erindringscafé
Onsdag	d.	11.	kl. 13:00	Foredrag: <i>Med Røde Kors i Etiopien</i> v/ Lissi Baunegaard, frivillig hos Røde Kors
Søndag	d.	15.	kl. 13:00	Banko
Fredag	d.	20.	kl. 12:30	Fredagsbar
Søndag	d.	22.	kl. 14:00	Ældresagens søndagscafé
Tirsdag	d.	24.	kl. 12:00	Påskefrokost
Mandag	d.	30.		Forkortet åbningstid: 9-15
Mandag	d.	30.		AFLYST: Yoga
Mandag	d.	30.	kl. 17:00	Aftenåbent
Tirsdag	d.	31.		Forkortet åbningstid: 9-15
Tirsdag	d.	31.		AFLYST: Stolehockey og Helpii
Tirsdag	d.	31.	kl. 11:00	Introduktion og velkomst for nye brugere

HUSK AT HOLDE DIG ORIENTERET PÅ OPSLAGSTAVLERNE I OG UDEN FOR HUSET OG PÅ VORES FACEBOOKSIDE – DER KAN KOMME MERE TIL!



Torsdag d. 8/1 kl. 13

NYTÅRSKUR I LINDEHUSET

Kom og fejrr det nye år med et glas bobler og et stykke kransekage i herligt selskab. Hvis vi kan få det til, lytter vi til lidt af nytårskoncerten fra Wien

**ARRANGEMENTET ER GRATIS, MEN AF
HENSYN TIL INDKØB ER TILMELDING
NØDVENDIG - SENEST D. 2/1 KL. 15**

Vil du være med til at tegne fremtiden for Lindehuset?

Til februar har vi **valg til Brugerrådet** i Lindehuset. Tre medlemmer er på valg hvoraf to genopstiller. Det er kun på papiret vi går op i, at det er suppleantpladsen, der bliver ledig... Er I flere, der gerne vil stille op, er der valg til alle tre pladser!

Brugerrådet består af repræsentanter for Lindehusets aktive brugere samt husets koordinator. De fem medlemmer er valgt af brugerne selv. Man sidder som udgangspunkt for en to-årig periode, men kan selvfølgelig stoppe til enhver tid. Tag gerne fat i et brugerrådsmedlem eller Malene, hvis du er nysgerrig på at vide mere om, hvad det vil sige, at være en del af brugerrådet i Lindehuset!

*Brugerrådet mødes **en gang om måneden over en kop kaffe og kage** og evaluerer på månedens afholdte arrangementer og aktiviteter, og planlægger fremtidige arrangementer og aktiviteter i Lindehuset. Brugerrådet tager også et ekstra ansvar for trivslen og fællesskabet i Lindehuset*



BRUGERRÅDET 2026



VALG

**VIL DU HAVE INDFLYDELSE OG VÆRE MED TIL
AT TEGNE FREMTIDEN FOR LINDEHUSET?
SÅ STIL OP TIL LINDEHUSETS BRUGERRÅD!**



**TRE MEDLEMMER ER
PÅ VALG – TO AF
DEM GENOPSTILLER**

**ALLE, DER KOMMER
JÆVNLIGT I LINDEHUSET, OG
HAR GJORT DET I MINDST 6
MDR., ER VALGBARE.**



**TIDSPLAN FOR VALGET:
LISTEN ÅBNER 6/1
LISTEN LUKKES 20/1
HEREFTER KAN DER
STEMMES FREM TIL 3/2
KL. 12**

**ER DER VED DEADLINE
FOR OPSTILLING IKKE
OPSTILLET MERE END ÉN
PERSON, AFGØRES
VALGET VED FREDSVALG**

**SKRIV DIG PÅ
KANDIDATLISTEN I
HUSET, HVIS DU
ØNSKER AT STILLE OP**

**LINDEHUSETS
BRUGERRÅD**



STØTTEFORENINGEN
LINDEHUSETS VENNER
INVITERER TIL

General- FORSAMLING



TIRSDAG D. 27. JANUAR 2026
KL. 13:00 I LINDEHUSET
SE DAGSORDENEN PÅ STØTTE-
FORENINGENS OPSLAGSTAVLE I GANGEN

Støtteforeningen byder på kaffe/te
og kage til alle fremmødte

Kærlig hilsen fra Bente, Conny,
Vita & Poul





KOM TIL FOREDRAG I LINDEHUSET

med
politiassistent fra
Nordsjællands politi
Lotte Hammerich

**ØKONOMISK IT-KRIMINALITET:
UNDGÅ AT BLIVE SNYDT
OVER SMS, OPKALD, MAIL OG PÅ INTERNETTET**

**TORSDAG
D. 5. FEBRUAR
KL. 13:00**

**Pris: 50,- inkl. kaffe & kage
Billetter sælges i døren**





**SAVNER DU KÆRLIGHED ELLER EN GOD VEN?
VÆR MED NÅR LINDEHUSET INVITERER TIL**

VALENTINE'S DAY *komsammen*

TORSDAG D. 12/2 KL. 13-16

Denne dag sætter vi i kærlighedens tegn!

Ikke nødvendigvis den store, amourøse slags - også bare den mellem tætte venner. Vi bruger timerne på at lære hinanden godt at kende gennem forskellige aktiviteter i større og mindre grupper.

Vi skal bl.a. spille menneske-banko, have chokoladeværksted og speed-snakke. Det er ikke et krav, at du er single og søger en partner, men du skal have lyst til at åbne dig selv op for andre mennesker, og være åben for muligheden for at give en anden person en særlig plads i dit liv

PRIS: 45,- INKL. 1 GLAS VIN. BETALES PÅ DAGEN

**TILMELDING TIL MICHELLE ELLER MALENE PÅ
7256 2764 / LINDEHUSET@FREDENSBORG.DK
SENEST D. 8/2**



FASTE LAVN

TIRSDAG D. 17. FEBRUAR KL. 13

Vi slår katten af tønden, spiser
fastelavnsboller og kårer den bedst udklædte!

★ Du får det hele for 25 kroner ★

Tilmelding i caféen senest d. 10. februar

KOM TIL FOREDRAG I LINDEHUSET

MED RØDE KORS I ETIOPIEN



LISSI BAUNEGAARD

ETIOPIEN NÆVNES SJÆLDENT I DANSKE MEDIER, SELV OM MILLIONER AF MENNESKER HER LEVER MIDT I KONFLIKTER, NATURKATASTROFER OG MASSIV FATTIGDOM. LISSI BAUNEGAARD FRA RØDE KORS HAR FOR NYLIG VÆRET PÅ STUDIETUR I LANDET. HER SÅ HUN NØDEN BLANDT HJEMVENDTE MIGRANTER, MØDRE PÅ FLUGT OG FAMILIER UDEN ADGANG TIL SUNDHED. KOM OG HØR LISSI FORTÆLLE OM SINE STÆRKE OPLEVELSER OG RØDE KORS' ARBEJDE I ETIOPIEN

ONSDAG D. 11. MARTS KL. 13

PRIS: 50,- INKL. KAFFE & KAGE

TILMELDING IKKE NØDVENDIG - BILLETTER SÆLGES I DØREN

søt kryds i kalenderen!

PÅSKE- FROKOST

TIRSDAG D. 24/3 KL. 12-15



MERE INFORMATION OM
ARRANGEMENTET KOMMER 1 FEBRUAR



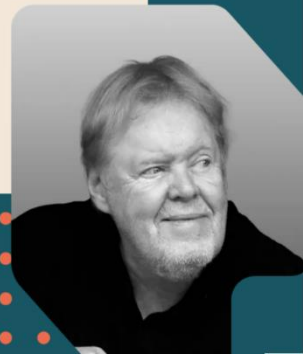
GLÆD JER TIL

FUND RAISER

I FØRSTE HALVDEL AF 2026 INDBYDER
LINDEHUSETS BRUGERRÅD I SAMARBEJDE MED
DEN LOKALE MUSIKER STEN SEJR TIL KONCERT
MED ET POTPOURRI AF SEBASTIANS SANGE,
DER VIST EFTERHÅNDEN ER DANSK
KULTURARV!

**OVERSKUDET FRA KONCERTEN
GÅR UBESKÅRET TIL
BRUGERRÅDET - DIREKTE TIL
GAVN FOR HUSETS BRUGERE**

DATO OG MERE INFORMATION FØLGER



Ugentlige kurser

Ønsker du at deltage i et af Lindehusets kurser, så kontakt personalet. Meld afbud til en kursusdag ved at kontakte underviseren direkte

Engelsk for letøvede – Onsdag kl. 13:00 (Lille værksted)

Her undervises i mundtlig og skriftlig engelsk, bl.a. gennem stileskrivning, grammatikundervisning, læsning af engelsk litteratur samt diverse andet engelsk-relateret stof.

Tilmelding til Preben Romme. Tlf. 24 24 16 63.

Fransk for begyndere og letøvede – Fredag kl. 12:20 og 13:30 (Lille værksted)

Kom og lær fransk! Undervisningen vil primært fokusere på nyttige franske gloser, så du kan begå dig på et bageri, en bistro eller boulebane på et autentisk sydfransk torv på din næste tur til Frankrig, men også inkludere den svææære franske grammatik. Begynderholdet starter kl. 12:20; letøvede/fortsætter-holdet starter kl. 13:30. Undervisningen varer 60 min.

Tilmelding til Galia Fauerschou. Tlf. 20 29 77 67

Gymnastik – Fredag kl. 9:00 og 10:15 (Salen)

Få bevæget kroppen og øg dit velvære i krop og sind. Gennem forskellige øvelser styrker vi kroppen med det formål at kunne klare hverdagens gøremål. Vi afslutter timen med udstrækning og afspænding. Holdet varer 60 min, og alle, der med relativ lethed, kan komme op og ned fra gulvet, kan være med.

Tilmelding til Michelle Brøndal. Tlf. 72 56 27 64

Stolegymnastik – Onsdag kl. 9:30 (Salen)

Få bevæget kroppen og øg dit velvære i krop og sind. Gennem forskellige øvelser styrker vi kroppen med det formål at kunne klare de fleste af hverdagens gøremål. Vi er siddende eller støttende til stolen, så alle kan være med. Vi har fokus på styrke, balance og udstrækning. Holdet varer 60 min. Alle kan være med!

Tilmelding til Michelle Brøndal. Tlf. 72 56 27 64

NYHED! Stolehockey – Tirsdag kl. 09:30 (Salen)

Savner du at dyrke holdsport? Nu starter vi endelig med at spille hockey i Lindehuset. Banderne er bygget af vores super-handymænd, og boldene og stavene ligger klar. Alle kan være med, da vi spiller siddende! Vi skal have motioneret alle musklerne inklusive lattermusklerne. Kom med!

Tilmelding til Michelle Brøndal. Tlf. 72 56 27 64

Stoleyoga – Onsdag kl. 10:45 (Salen)

I stoleyogaen har vi fokus på at styrke vores mobilitet i et roligt og blidt tempo. Vi tager os god tid til en beroligende afspænding, hvor du kan slippe tanker og bekymringer for en stille stund. Holdet varer 30 min. Alle kan være med.

Tilmelding til Michelle Brøndal. Tlf. 72 56 27 64

NYHED! Turist-italiensk for alle – Fredag kl. 10:30 (Lille værksted)

Vi vil starte med at lære de vigtigste ord og fraser, der er brug for som turist i Italien. Sprog er kommunikation og musik, ikke en matematisk opgave. Lyden og udtalen er meget vigtig, ikke grammatikken - den kommer hen ad vejen. Vi vil snakke en del om italiensk kultur og madkultur, og lidt om Italiens historie medens vi hygger og lærer. Vi starter op i uge 7 i 2026 og inddeler eventuelt hold afhængig af de tilmeldte.

v/ frivillig Marianne Jørgensen

Tilmelding til Lindehusets personale. Tlf. 72 56 27 64

Yoga – Mandag kl. 13:30 (Salen)

I yogaen har vi fokus på styrke, smidighed og balance. Vi arbejder på at forene kroppen og sindet gennem klassiske yogastillinger. Undervisningen foregår i et roligt tempo. Holdet afsluttes med en guidet afspænding – oftest i form af en mindful krops-scanning. Holdet varer 60 min, og alle, der med relativ lethed, kan komme op og ned fra gulvet, kan være med.

Tilmelding til Michelle Brøndal. Tlf. 72 56 27 64

Ugentlige aktiviteter

Aktiviteterne i Lindehuset er åbne for alle. Det vil sige, at du er velkommen de dage hvor du har lyst og lige så meget, som du vil! Det er dog en god idé at kontakte Lindehuset på tlf. 72 56 27 64 inden du kommer første gang. Så ved vi du kommer og hjælper dig i gang på holdet!

Billard – Mandag kl. 12:00 og fredag kl. 11:00 *(Store værksted)*

Vi mødes og hygger over et spil billard. Har du lyst til at deltage, så kom blot og vær med! Der er også mulighed for at deltage i turneringer mod de andre dagcentre i kommunen.

NYHED! Canasta – Torsdag kl. 13:00 *(Salen/Lille værksted)*

Kom og hyg over et slag Canasta! Vi spiller for at have det sjovt og hygge os sammen. Canasta er i familie med Rommy, og kender du det ikke, skal vi nok lære dig hvordan det spilles. Hold dig ikke tilbage! Der er plads til både øvede og begyndere. Vi spiller ca. 1,5 time.

v/ frivillig Iben Behrend

Dans: les lanciers – Fredag i ulige uger kl. 12:30 *(Salen)*

Les Lanciers med kvadrilles og rækkedans. Der er også plads til begyndere. Vi starter med at spise frokost sammen kl. 12:00 og danser kl. 12:30.

OBS! Frokosten (smørrebrød fra Super Brugsen) bestilles senest onsdagen før inden kl. 12:00 hos Lis Andersen (tlf. 26 39 03 57) eller i Lindehusets café)

v/ frivillig Else Sørensen. Tlf. 60 14 31 55

Dart – Mandag kl. 13:00 *(Lille værksted)*

Vi spiller på vores elektroniske tavle. Kom og vær med, alle kan lære det! Vi deltager i den årlige turnering mod dart-hold fra kommunens andre dagcentre, og vil mere end gerne have dig med på holdet!

v/ frivillig Bjørn Svejstrup

Fællessang: Lindehussangerne – *Mandag kl. 10:15 (Salen)*

Vi er meget alsidige i vores valg af fællessange. Vi bruger den nye højskolesangbog, og så har vi to hæfter med en skøn blanding af nye og gamle sange og viser. Den første fredag i hver måned kl. 10:30 har vi desuden fællessang i Benediktehjemmet. Kontakt gerne tovholder Conny hvis du har lyst til at være med!

Pianister: Inge Merete Tranberg og Britta Johansen

Tovholder: Conny Schneider. Tlf. 22 55 04 76

Gå-grupper – *Tirsdag kl. 13:00 og torsdag kl. 12:30 (I det fri)*

Vi tilpasser turene efter hvem der går med og deler os evt. i flere grupper. De længste ture er ca. 4 km. i rask gang i Slotshaven. Kortere ture i roligere tempo er absolut også muligt. Kom og vær med, der er altid et niveau der passer til dig! Vi mødes og starter ved hoveddøren kl. 13:00 (tirsdage) og kl. 12:30 (torsdage). Alle kan være med.

v/ Michelle Brøndal

Helpii – *Tirsdag kl. 10:30 (Salen)*

Helpii er et online-univers fuld af gode træningsvideoer målrettet ældre i Fredensborg kommune. Vi følger de forskellige videoer på storskærm og træner sammen. Du kan også bruge Helpii helt gratis derhjemme - vi vil mere end gerne vise dig hvordan!

v/ Michelle Brøndal

Herrepassiar – *Mandag kl. 10:00 (Store værksted)*

Igennem fortællinger fra livet får husets mandlige brugere mulighed for at lære hinanden bedre at kende og skabe nye relationer. Når vejret tillader det, kan der indgå en gåtur.

v/ frivillig Erik Nielsen

IT-hjælp – *Onsdag kl. 10:00 (IT-lokalet)*

I samarbejde med Ældresagen tilbyder Preben at hjælpe dig med dine IT-udfordringer. *OBS! Aftal gerne en tid.*

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

Kreativt værksted – Onsdag kl. 9:30 *(Store værksted)*

Der arbejdes med diverse håndarbejde som f.eks. strik, broderi, nålefilt, syning og papirblomster. Deltag i igangværende kreative aktiviteter og bibring gerne gode ideer til nye projekter.

v/ frivillig Lonny Boesgaard

Kunstmaler-gruppe – Tirsdag og torsdag kl. 09:30 *(Store værksted)*

Du er velkommen, begynder som øvet! Du kan få hjælp og inspiration i gruppen. Du indkøber selv materialer, som kan opbevares i din egen kasse i Lindehuset. Mens vi maler, taler vi gerne om det, der rør sig i livet, eller om kunst og maleri.

v/ frivillig Inge Wistrøm

Nørklehygge – Tirsdag kl. 14:15 *(Salen)*

Tag dit strikkesøj eller andet håndarbejde med til en hyggelig stund i vores sofakrog. Vi inspirerer og hjælper hinanden, taler om teknikker og opskrifter, og kommer med opmuntrende ord, hvis du er gået lidt i stå i dit håndarbejde.

Tovholder søges – kontakt Malene Drachmann. Tlf. 21 16 66 86

Slægtsforskning via internettet – Mandag kl. 09:30 *(IT-lokalet)*

Her kan du få hjælp til din egen slægtsforskning på online kilder.

v/ frivillig Bjørn Svejstrup

Værksted – Torsdag kl. 09:00 *(Lille værksted)*

Vores værksted råder over remedier og værktøj, som du kan låne til at forskellige ting med eller måske bare til nogle småreparationer. I værkstedet er der ikke noget fast program, og du kan derfor være med til at præge, hvad værkstedet kan bruges til. Bare kom og vær med!

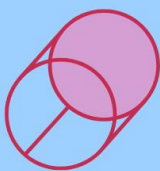
(Walk & Talk) pårørende gruppe til mennesker med demens – Onsdag i ulige uger kl. 13:00-15:00 *(Salen/Store værksted)*

Vi går tur sammen sammen eller er i Lindehuset – det aftaler vi fra gang til gang. Engang imellem tager vi måske på en lille udflugt. Vi deler oplevelser, viden og erfaringer med at have demens tæt inde på livet.

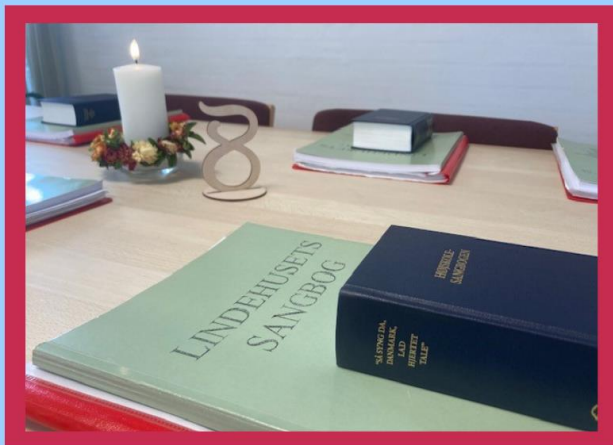
v/ frivillige Pia Wistrøm og Erik Nielsen. Tilmelding til Pia - tlf. 25 60 89 61

LINDEHUSSANGERNE

MÆRK MAGIEN VED AT SYNGE SAMMEN MED ANDRE!



**MANDAGE KL.
10:15-11:30**



ALLE ER VELKOMNE!

VI ER MEGET ALSIDIGE I VORES SANGVALG, OG SYNGER FRA DEN NYE HØJSKOLESANGBOG SAMT HÆFTER MED GAMLE SANGE OG VISER. VORES SKØNNE FRIVILLIGE PIANISTER BRITTA JOHANSEN & INGE MERETE TRANBERG SPILLER FOR!

DEN FØRSTE FREDAG I HVER MÅNED KL. 10:30 HAR VI DESUDEN FÆLLESSANG PÅ BENEDIKTEHJEMMET

KONTAKT GERNE TOVHOLDER CONNY PÅ TLF. 22 55 04 76, HVIS DU HAR LYST TIL AT VÆRE MED

MED FRIVILLIG
BJØRN SVEJSTRUP

SLÆGTS- FORSKNING

FÅ HJÆLP TIL DIN EGEN
SLÆGTSFORSKNING PÅ ONLINE KILDER
MANDAG KL. 9:30-11:30





HERREPASSIAR

MANDAG KL. 10-12

Vi taler om hvad der rør sig blandt os,
om livet, helbredet og verdenssituationen
- både det lette og det svære.

Her er plads til det hele i et fortroligt
fællesskab kun for mænd, når vi samles
om det store bord henover kaffen.

Kom og vær med!

VED FRIVILLIG ERIK NIELSEN



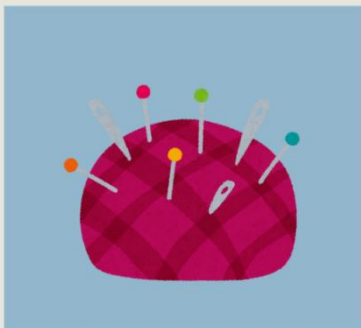
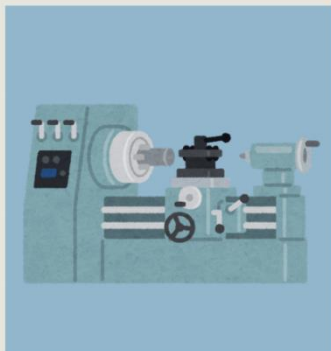
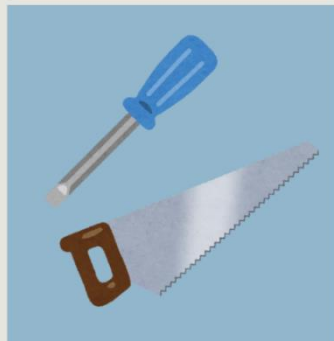
VÆR MED TIL
YOGA OG STOLEYOGA
I LINDEHUSET

Yoga: mandag kl. 13.30 - 14.30

Stoleyoga: onsdag kl. 10:45 - 11:15

Tilmelding hos Michelle

Ligesom vores
andre aktiviteter er
det ganske gratis



KENDER DU VORES VÆRKSTEDER? KUN FANTASIEN SÆTTER GRÆNSER FOR HVAD VI KAN LAVE HER!

KUNSTMALERE:

KREATIVT VÆRKSTED:

TRÆ-VÆRKSTED:

TIRSDAGE & TORSDAGE KL 9:30 - 14

ONSDAGE KL 9:30 - 14

TORSDAGE KL 9 - 12



STOLE-HOCKEY

GRIN, FÆLLESSKAB OG GOD MOTION

SAVNER DU AT DYRKE HOLDSPORT?

SÅ KOM OG VÆR MED, NÅR VI STARTER TIRSDAG DEN 6. JANUAR!

ALLE KAN VÆRE MED, DA VI SPILLER SIDDENDE!

VED INTERESSE KONTAKT MICHELLE

TIRSDAGE 9:30-10:15 I SALEN

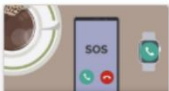
KENDER DU Helpii?

I FREDENSBORG KOMMUNE ØNSKER VI, AT DU HAR DET GODT LÆNGST MULIGT. DERFOR HAR ALLE ADGANG TIL AT FØLGE KURSER PÅ HELPII, SOM GIVER DIG NY VIDEN, EKSPERTERS GODE RÅD OG ØVELSER, SOM ER BASERET PÅ DEN NYESTE FORSKNING. HELPII HENVENDER SIG TIL SENIORER I ALLE ALDRE OG FUNKTIONSNIVEAU. DER ER HELT SIKKERT OGSÅ NOGET, DER ER INTERESSANT FOR DIG!

HVER TIRSDAG KL. 10:30 - 11:00

SMÆKKER VI HELPII OP PÅ STORSKÆRMEN OG FØLGER I FÆLLESSKAB ET PAR TRÆNINGSVIDEOER, DER STYRKER BALANCEN, FOREBYGGER FALD OG ØGER DET FYSISKE VELVÆRE.

VI VISER OGSÅ GERNE HVORDAN DU SELV KOMMER TIL VIDEOERNE DERHJEMME!

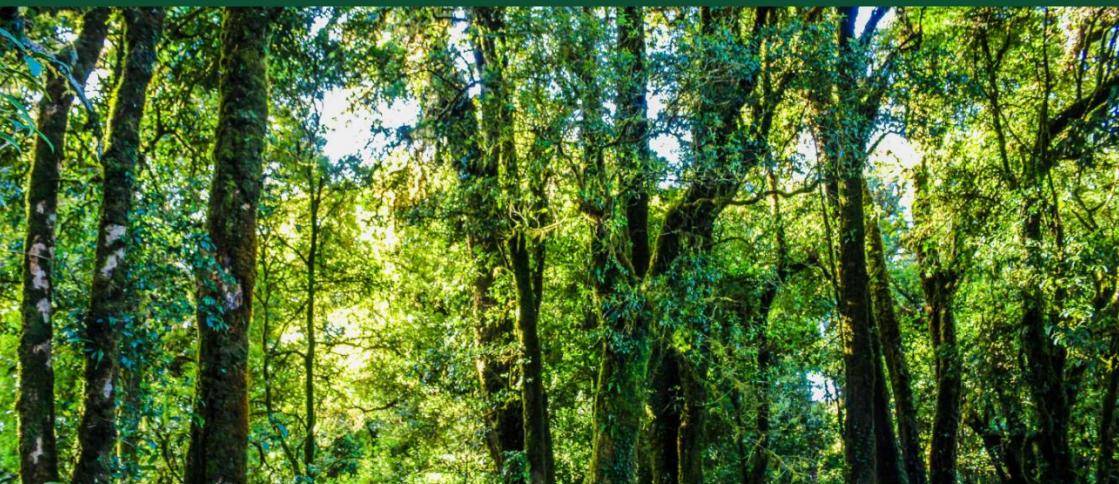
 Før du søger nødkald Du får viden og metoder, så du kan være tryk i dit hjem. Start kursus	 Undgå fald Er du nervøs for at falde? Her får du gode råd og øvelser, så du kan føle dig tryk og mere sikker på benene. Start kursus	 Bedre balance Fem øvelser, der forbedrer din balance. Start kursus	 Hold på vandet Et kursus for kvinder, der oplever uønsket tissetrang eller lækker ved nys, grin, hoste og aktiviteter. Start kursus	 Hold tørt Et kursus for mænd, der oplever det svært at komme af med vandet eller drypper efter toiletbesøg. Start kursus	 Sund tarm Du behøver ikke døje med forstoppelse. På dette kursus får du redskaber til at gøre noget ved problemet. Start kursus
 Spis dig til mere energi og styrke Få viden om hvordan kosten kan give dig mere energi og styrke. Start kursus	 Træn 5 minutter om dagen Den bedste øvelse, når du vil bibeholde en aktiv hverdag. Øvelsen styrker dine benmuskler, din balance og sætter din puls op. Start kursus	 Aktiv hver dag Inspiration til at være aktiv hver dag. Start kursus	 Før du søger om hjælp Hvad du kan gøre, før du søger hjælp ved kommunen. Start kursus	 Før rengøring Du får nye metoder til at gøre rengøringen nemmere. Start kursus	 Før bind og ble Du får råd og øvelser, som du kan gå i gang med i dag. Start kursus



FREDENSBORG
KOMMUNE

Kom med på vores hyggelige gåture

Har du lyst til at komme ud i den friske
luft, møde nye mennesker og gode
snakke? Så kom og gå dig glad sammen
med os!



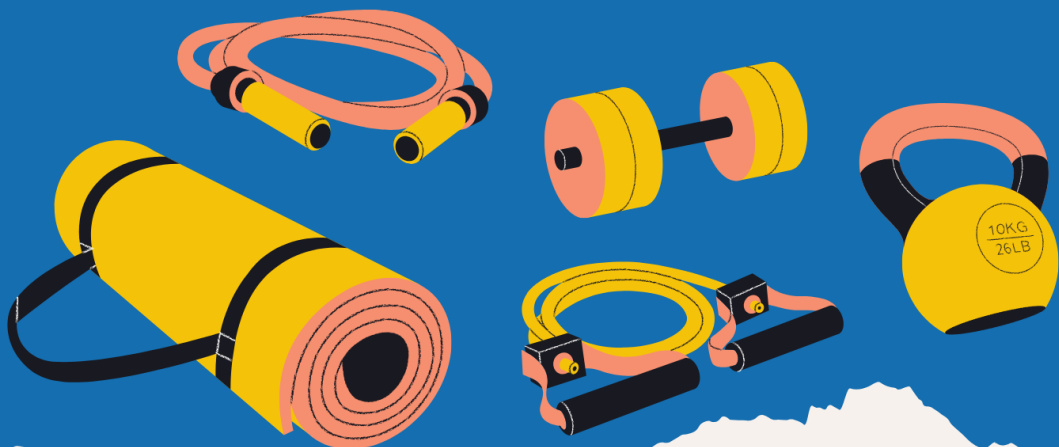
Vi mødes i Lindehuset
Hver tirsdag kl. 13:00 og torsdag kl. 12:30

Nørklehygge

i hækle- og strikkeklubben

Vi mødes tirsdage kl. 14:15 i den lille sofakrog i salen.
Du kan bare møde op med dit igangværende hækle/strikketøj,
så nørkler vi, taler sammen og hygger os





GYMNASTIK

FREDAG KL. 9-10 & 10:15-11:15

STOLEGYMNASTIK

ONSDAG KL. 9:30-10:30

Få bevæget kroppen og øg dit velvære i krop og sind. Gennem forskellige øvelser styrker vi kroppen med det formål at kunne klare de fleste af hverdagens gøremål! Træningen har fokus på styrke, balance og udholdenhed, og afsluttes med udstrækning og afspænding.

På fredagsholdene skal du kunne komme op og ned fra gulvet med relativ lethed. Ved stolegymnastikken er vi siddende og støttende til stolen, så alle kan være med.

Tilmelding til Michelle - tlf. 72 56 27 64

Driller teknikken?

FÅ HJÆLP AF PREBEN TIL

**MOBIL, SMARTPHONE, IPAD,
TABLET ELLER BÆRBAR
COMPUTER**

Hver onsdag kl. 10-12
Aftal gerne en tid på
forhånd - ring/sms til
Preben Romme på
tlf. 24 24 16 63



Engelsk for letøvede



BLIV BEDRE TIL ENGELSK MED PREBEN ROMME!

ONSDAGE KL. 13:00 - 14:15

På holdet undervises i mundtlig og skriftlig engelsk, bl.a. gennem stileskrivning, grammatikundervisning, læsning af engelsk litteratur samt diverse andet engelsk-relateret materiale

Tilmelding til Preben - tlf. 24 24 16 63



Walk & Talk

for pårørende
til demens

**Onsdage i
ulige uger
Kl. 13-15**

**Vi går tur sammen sammen eller er i
Lindehuset – det aftaler vi fra gang til gang!
Vi deler oplevelser, viden og erfaringer med
at have demens tæt inde på livet
Ved frivillige Pia Wistrøm og Erik Nielsen**

Tilmelding og afbud til Pia - tlf. 25 60 89 61

The background of the entire poster is a dense, overlapping collage of various playing cards from a standard deck, including hearts, spades, diamonds, and clubs, in different suits and values.

Spil CANASTA for sjov!

Kom og hyg over et slag Canasta!
Vi spiller for at have det sjovt og hygge
os sammen. Canasta er i familie med
Rommy, og kender du det ikke, skal vi
nok lære dig hvordan det spilles.
Hold dig ikke tilbage! Der er plads til
både øvede og begyndere

FRA JANUAR SPILLER VI HVER UGE!
TORSDAGE KL. 13-14:30

BEGYND TIL ITALIENSK I LINDEHUSET OG BLIV FORFØRT AF DET SMUKKE SPROG!

Lasciarsi sedurre dall'italiano!

FREDAGE KL. 10:30 – OPSTART I UGE 7

HENVEND DIG TIL PERSONALET FOR TILMELDING



VI HAR FÅET EN FANTASTISK MULIGHED FOR AT TILBYDE
UNDERVISNING I ITALIENSK VED FRIVILLIG MARIANNE JØRGENSEN,
DER HAR BOET I LANDET I MERE END 20 ÅR. MARIANNE BESKRIVER
UNDERVISNINGEN SÅDAN HER:

*Vi vil starte med at lære de vigtigste ord og fraser, der er
brug for som turist i Italien. Sprog er kommunikation og
musik, ikke en matematisk opgave. Lyden og udtalen er
meget vigtig, ikke grammatikken - den kommer hen ad
vejen. Vi vil snakke en del om italiensk kultur og madkultur,
og lidt om Italiens historie medens vi hygger og lærer*





LÆR FRANSK!



Nu tilbyder Lindehuset igen franskundervisning
ved Galia Fauerschou

Begyndere: fredage kl. 12:20 - 13:20

Letøvede/fortsættere: fredage kl. 13:30 - 14:30

ÇA VA? VOULEZ-VOUS APPRENDRE LE FRANÇAIS?

Undervisningen vil primært fokusere på nyttige franske
gloser, så du kan begå dig på bageri, bistro eller boulebane
på din næste (drømme-)rejse til Frankrig, men også
inkludere den svææære franske grammatik



Tilmelding ved henvendelse til personalet

KOM OG LÆR AT DANSE LES LANCIERS I LINDEHUSET

*Fredage i ulige uger fra
12.30 - 14.30*



*Mænd / Førere
søges!*

Alle kan være med! Nybegyndere såvel som øvede.

*Tilmelding i Lindehuset eller ved frivillig
Else Sørensen tlf 60143155*



Spisefællesskaber

Du er altid velkommen til at spise din medbragte mad eller købe noget at spise i Lindehusets café *Under Linden*. Nogle spisefællesskaber kræver tilmelding. Andre gange sælges maden efter 'først til mølle'-princippet

Frokost: Smørrebrød – Tirsdag kl. 12:00 (Salen)

Du har mulighed for at spise et stykke smørrebrød i godt og hyggeligt selskab med andre. Vi får smørrebrød fra Skovgården. Bestilling er ikke nødvendig – først til mølle! Efter frokost sælger caféen kage.

Frokost: Varm mad og smørrebrød – Torsdag kl. 12:00 (Salen)

Du har mulighed for at spise et velsmagende måltid i et godt og hyggeligt selskab sammen med andre. Du kan købe smørrebrød og varm mad; varm mad skal du bestille i caféen torsdagen før inden kl. 12:30. Smørrebrød købes som først til mølle. Efter frokost sælger caféen kage.

Aftenåbent – Sidste mandag i måneden kl. 17:00 (Salen)

Vi spiser sammen og nyder hinandens selskab. Du kan vælge at tage din egen mad med eller bestille og betale hos Nina. Betaling senest mandag ugen før. En menu koster 75,- + 10,- ekstra hvis der ønskes salat.

Alle er velkomne – *tilmelding nødvendig til Nina på tlf. 24 22 11 28*. Se opslag på tavlen og her i bladet.

v/ frivillige Nina Petersen, Conny Schneider og Rosa Lauridsen

Brunch – Udvalgte søndage kl. 10:00-12:00 (Salen)

Vær med ved det store bord, når Conny og Rosa laver dejlig mad og inviterer til hyggeligt samvær! Menuen står som regel på bagværk, brunchpølser, oste, pålæg og wienerbrød. Tilmelding på 'Under Linden's' tavle i salen senest en uge før hvert arrangement

Pris: 70,- inkl. kaffe eller te og juice

Alle er velkomne – *tilmelding nødvendig*. Se opslag på tavlen og her i bladet.

v/ frivillige Conny Schneider og Rosa Lauridsen



Café Under Linden

HOS CAFÉ 'UNDER LINDEN' KAN DU HVER DAG FÅ LIDT AT SPISE OG DRIKKE I HYGGELIGT SAMVÆR MED ANDRE!

DET ER HELE DAGEN MULIGT AT KØBE VARME DRIKKE, SODAVAND OG FRUGTSKÅLE. EFTERMIDDAGSKAGE SÆLGES FRA CA. KL. 13:30. PÅ UDVALGTE DAGE ER KAGEN HJEMMEBAGT.

ALLE DAGE KAN DER KØBES OSTEMADDER PÅ LYST ELLER MØRKT BRØD.

TIRSDAG OG TORSDAG SÆLGES SMØRREBRØD FRA KL. 12:00. TORSDAG KAN DU OGSÅ KØBE ET MÅLTID VARM MAD (FORUDBESTILLES SENEST TORSDAG UGEN FØR). MENUEN KAN SES PÅ OPSLAG FOR EN MÅNED AD GANGEN.

EN GANG OM MÅNEDEN SPISER VI AFTENSMAD SAMMEN. DET KRÆVER TILMELDING, HVIS DU IKKE HAR DIN EGEN MAD MED. FIND INFORMATION OM AFTENÅBENT HER I BLADET.

DET ER IKKE TILLADT, AT NYDE EGNE DRIKKEVARER, MEN GERNE EGEN MAD OG SNACKS. ALKOHOLISKE DRIKKE SÆLGES FRA KL. 11:30 OG MAKS TO GENSTANDE.

UNDER LINDEN ER ÅBEN I HELE LINDEHUSETS ÅBNINGSTID, DOG SLUTTER SALGET 30 MIN. FØR HUSET LUKKER.

DEN SIDSTE MANDAG I HVER MÅNED HAR LINDEHUSET

AFTENÅBENT

— *til fællesspisning* —



AFTENSMAD - HYGGE - SNAK

VI SPISER SAMMEN OG NYDER HINANDENS SELSKAB.
DU KAN VÆLGE AT TAGE DIN EGEN MAD MED ELLER BESTILLE
OG BETALE HOS NINA (TLF. 24 22 11 28) *SENEST MANDAG*
UGEN FØR.

PRISEN ER 75 KR. FOR DEN VARME RET, +10,- FOR SALAT.

VI MØDES KL. 17!

Brunch- Søndage

Vær med ved det store bord, når Conny og Rosa laver dejlig mad og inviterer til hyggeligt samvær!

Tilmelding på 'Under Linden's tavle i salen senest en uge før hvert arrangement

Pris: 70,- inkl. kaffe eller te

I første kvartal "bråånsjer" vi
d. 11/1, 8/2 og 8/3 kl. 10-12



Månedlige aktiviteter

Se kalenderoversigterne for hvornår de forskellige ting foregår

Banko – Tredje søndag i måneden kl. 13:00 (Salen)

Én gang om måneden mødes vi til 11 runder banko. I de ti første runder spilles der om penge (50-75-100 kr.), som udbetales fra brugerrådets kortterminal. I 11. runde spilles der på den fulde plade om en gave eller et gavekort til skiftende forretninger i byen. Plader koster 15,- pr. styk. Hver spiller betaler derudover 10,- til 11.-runde-puljen. Der kan kun betales med kort. Caféen sælger kaffe, te og kage. Se datoer i kalenderoversigten og på opslag.
v/ frivillige Elisabeth Hansen, Conny Schneider, Rosa Lauridsen, Gustav og Marianne Nielsen

Erindringscafé – Udvalgte tirsdage (ca. hver 2. måned) kl. 13:00 (Salen)

Kom til Lindehuset og hyg dig med at mindes svundne tider gennem gamle fotos fra Fredensborg by! Hjælp samtidig Per Christiansen og Fredensborg Arkiverne med at identificere bygninger, lokaliteter, begivenheder og personer m.m. på fotos fra ældre tider her fra Fredensborg. Fra sin enorme samling vil Per vise billeder, som han håber på hjælp til at kunne koble manglende oplysninger på.
v/ frivillig Per Christiansen

Fredagsbar – Udvalgte fredage kl. 12:30-14:00 (Salen)

Cirka én fredag om måneden mødes vi til fredagsbar i Lindehuset! Der sælges både alkoholiske og ikke-alkoholiske drinks, og sortimentet vil variere fra gang til gang. Vi hygger os, snakker og hører måske lidt god musik. Peter er en formidabel bartender, der forstår sit publikum!
v/ frivillige Peter Tell

Hjælp til brugere af høreapparater – Første tirsdag i måneden kl. 10:00-11:30 (Lille værksted)

Du kan få hjælp til udskiftning af batterier, slanger og filtre, samt få information om rensning af apparater. Vi har mange års erfaring med brug af høreapparater og kan give relevante oplysninger om, hvad du kan forvente som bruger af høreapparater.
v/ frivillig fra Ældresagen Bjørn Svejstrup

Husmøde – Første tirsdag i måneden kl. 12:30 (Salen)

Den 1. tirsdag i måneden kl. 12:30 afholdes husmøde i salen, hvor alle brugere opfordres til at høre om Lindehusets aktiviteter og planer for den kommende periode, og komme med forslag til hvad der skal ske i og med huset.

Introduktion og velkomst til Lindehuset for nye brugere – Sidste tirsdag i måneden kl. 11:00 (Salen)

Alle, der har interesse og lyst til at høre om Lindehuset og vores aktiviteter, er meget velkomne. Kom og hør hvad vi laver her i huset og hvem vi er. Vi byder på en kop kaffe, mens en frivillig og en fra personalet fortæller og viser rundt.
v/ frivillige Iben Behrend, Conny Schneider & Lis Andersen og Michelle Brøndal

Søndagsåbent – Første søndag i måneden kl. 12:00-15:00 (Salen)

Vi holder huset åbent! Du har mulighed for at komme og deltage i socialt samvær i vores hyggelige Lindehus. Tag selv din frokost med. Dørene åbnes kl. 11:30.

v/ frivillig Lis Andersen. Tlf. 26 39 03 57

Ældresagens Søndagscafé – Fjerde søndag i måneden kl. 14:00-16:00

Kom til hyggeligt samvær. Du kan købe kaffe/te og kage for kr. 20,-. Nogle gange vil der være underholdning.

v/ Ældresagen Fredensborg

BANKO I LINDEHUSET

Nu med gaver fra skiftende
forretninger i Fredensborg



Søndag d. 18/1 kl. 13
Søndag d. 15/2 kl. 13
Søndag d. 15/3 kl. 13

Vi spiller 9 runder. 15 kr. per plade + 10 kr. til 9. rundepuljen, hvor der spilles om en **sponsorgave fra skiftende forretninger i Fredensborg.**

I de 8 første runder spilles der om hhv. 50-75-100 kr., som udbetales via betalingsterminal. Der kan kun betales med kort.

Du er velkommen til at spise din medbragte frokost inden spillet. Dørene åbner kl. 12:00. I pausen sælges kaffe og kage fra Lindehusets café.

Vores herlige sponsorer:



Lindehuset - Jernbanegade 28B, 3480 Fredensborg

B

A

N

K

O



Erindrings café

med
Per Christiansen



Kom til Lindehuset og hyg dig
med at mindes svundne tider
gennem gamle fotos fra
Fredensborg by!



Hjælp samtidig Per og
Fredensborg Arkiverne med at
identificere bygninger,
lokaliteter, begivenheder og
personer m.m. på fotos fra ældre
tider her fra Fredensborg. Fra sin
enorme samling vil Per vil vise
billeder, som han håber på hjælp
til at kunne koble manglende
oplysninger på.



**Tirsdagene den
13/1 og 10/3
kl. 13:00 - 15:00**



Fotos: Allan Hansen, taget ca. 1960 til 2000

Lindehuset indbyder til

Fredagsbar

Fredagene d.

23/1, 20/2 & 20/3

kl. 12:30-14:00



Baren sælger udvalgte drinks (med og uden alkohol), vin, øl og sodavand

HJÆLP TIL HØREAPPARATER



Du kan få hjælp til udskiftning af batterier, slanger og filtre, samt få information om rensning af apparater. Vi har mange års erfaring med brug af høreapparater og kan give relevante oplysninger om, hvad du kan forvente som bruger af høreapparater

FØRSTE TIRSDAG I MÅNEDEN KL. 10
MED FRIVILLIG BJØRN SVEJSTRUP

Søndagsåbent

den første søndag i hver måned kl. 12-15



Første søndag i måneden holder vi huset åbent og mødes i socialt samvær i vores hyggelige Lindehus. Tag selv din frokost med, så sørger vi for et fint dækket bord!

Ved frivillige Lis Andersen & Nina Petersen



‘EDEN’ I LINDEHUSET

Det er politisk bestemt i Fredensborg kommunes byråd, at vi i Lindehuset skal forsøge at blive *Eden*-certificerede, og det er vi i personalegruppen virkelig glade for!

The Eden Alternative er en omsorgsfilosofi med fokus på menneskelig vækst og trivsel for alle for at eliminere ensomhed, kedsomhed og hjælpeløshed. I praksis handler det bl.a. om hjemlighed, fællesskab og omsorg. Lindehuset er allerede et rigtig dejligt sted, men vi er overbeviste om, at det kan blive endnu bedre med plads til os alle sammen og vores forskelligheder, hvor vi alle bidrager med det vi kan og hygger os med det imens.

I personalegruppen arbejder vi stille og roligt mod en certificering, som landets første Eden-dagcenter. Men vi kan ikke gøre det alene - Eden handler nemlig i allerhøjeste grad om brugerinddragelse.

Så, har du lyst til at være en del af Eden-gruppen i Lindehuset? Kontakt Malene eller Michelle



Bobler du også?

Så find nye fællesskaber her

Måske du søger:
En at dele oplevelser med?
Nye venskaber?
Nogen at dyrke motion med?
At blive frivillig?

Dit nye fællesskab venter lige om hjørnet på

Boblberg.dk

Støtteforeningen Lindehusets Venner

Støt Lindehusets Venner - vi støtter Lindehusets brugere

Foreningen har bl.a. anskaffet Lindehusets flygel og et nødvendigt fugtningsanlæg til flyglet, 50 eksemplarer af den nye højskolesangbog til brug for Lindehusets sanggruppe, symaskine, TV-skærm til undervisningsbrug, CD-afspiller, projektorskærm, kopimaskine, PC'er, en bæk placeret ved Lindehusets indgang og tilskud til terrassens planteportal. Senest har Lindehusets Venner betalt rundvisningen ved efterårets udflugt til Ballerup museum i Pederstrup.

Alle myndige personer, andre foreninger, forretninger, firmaer m.m. kan blive medlemmer.

Årligt kontingent for privatpersoner: kr. 50,-

Årligt kontingent for firmaer, foreninger m.m.: kr. 100,-

Foreningen modtager også gerne donationer.

Betaling kan ske til bankkonto reg.nr.: 9570 konto-nr.: 001313 6858 eller kontant i Lindehusets café, der viderebringer til støtteforeningen.



Åbningstider
mandag til torsdag: kl. 9 – 16
fredag: kl. 9 – 15

*I ugerne 2-6, begge inkl., er åbningstiden
kl. 9-15 alle hverdage*

**Er du nysgerrig på at komme i Lindehuset,
men vil gerne have en aftale med nogen,
så kontakt personalet på tlf. 72 56 27 64.**

**Vi eller frivillige vil altid gerne vise dig
rundt og introducere dig til huset og dem,
der kommer her.**

Vi glæder os til at møde dig!

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

lindehuset@fredensborg.dk



**FREDENSBORG
KOMMUNE**

