

Program for **Lindehuset**

Huset for aktive seniorer i hjertet af
Fredensborg

oktober – november – december
2025



FREDENSBORG
KOMMUNE

The page is decorated with watercolor illustrations of autumn leaves in shades of orange, yellow, and brown, and two pumpkins. The leaves are scattered around the edges of the page, and the pumpkins are positioned at the top center and bottom center.

DET ER ALDRIG FOR SENT

Årene går - og vi går med,
måske ikke så hurtigt - men vi går.
Sensommer, efterår og så er det jul.
Lidt efter kommer nytår humpende.

Ah nej, så går tiden også sin vej!

Lidt tristhed melder sig.

Det bliver tidligt mørkt.

Tyk frakke og støvler.

Vi går med stive skridt
for ikke at falde på enden.

Er dette enden på det hele?

Nej, ind imellem er der lysglimt,
for der er altid noget at glæde sig til,
gode mennesker - familie og venner,
Smil og varme hænder,

kys og kærtegn, hvis vi er så heldige
at ha' nogen at elske.

Det er aldrig for sent -
at skrue lidt op for livsglæden.

IDA GRABOWSKI

FRIVILLIG OG BRUGER AF 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 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.

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.

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 gå-grupper, IT-hjælp, fællessang, kunstmaling 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 røgfrít*. Ryg heller ikke lige foran hovedindgangen. Der hænger en metalbeholder til cigaretskodder på havesiden.

Åbningstider

mandag til torsdag: kl. 9-16

fredag: kl. 9-15

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
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
Zumba	14:15 - 15:00	Salen
Nørklehygge	15:00 - 15:45	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
Spisefællesskab: hjemmelavet smørrebrød	12:00	Salen
Engelsk for letøvede	13:00 - 14:15	Lille værksted

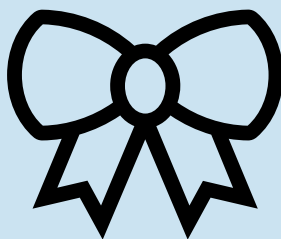
Torsdag

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>ulige uger</i>	13:00 - 14:00	Salen

Ugeplan

Fredag

Aktivitet	Tidspunkt	Lokation
Gymnastik	09:00 - 10:00	Salen
Gymnastik	10:15 - 11:15	Salen
Billard	11:00 - 14:00	St. værksted
Les Lanciers - <i>ulige uger</i>	12:30 - 14:30	Salen
Fransk for begyndere og fortsættere	12:20 – 13:20 13:30 – 14:30	Lille værksted



MØD OS I LINDEHUSET

HILS PÅ EN BRUGER

Kirsten Hansen

Årgang 1936

Hvor længe har du boet i Fredensborg?

Min mand Erling og jeg flyttede til Fredensborg den første juni 1964! Vi havde mødt hinanden til en gårdfest på Amager. Han var ansat i flyvevåbnet og skulle egentlig passe på de nye jetfly, men han havde vist også tid til lidt fest... Vi blev gift da jeg var 21 år, så vi slap for at søge kongebrev. Erling fik job hos NATO lidt udenfor Oslo. Der boede vi med vores lille søn, der fik de bedste kammerater fra England og Amerika. Efter tre år i Norge fik Erling job i Flyvevåbnets hovedkvarter i Vedbæk-bunkeren, så dér sluttede vores norske eventyr. Vi havde ikke rigtig en tilknytning til byen her, men Erlings familie hjalp os med at få lejet en lejlighed i det dengang helt nybyggede 'Parken'. Det var egentlig meningen, at det kun var folk uden børn, der måtte bo der, men de kunne ikke få det udlejet. Efter vi havde boet der nogle år, fik vi mulighed for at købe lejligheden, så det gjorde vi! Vi endte med at bo der i 22 år. Jeg var husmor, men da Henning begyndte i skole, kedede jeg mig derhjemme, så jeg fik job hos byens apotek - i den gamle, smukke bygning på Benediktevej. Der fyldte jeg medicinen, vi selv producerede, på pilleglas, satte etiketter på og så videre. Senere måtte de flytte det hele til Humlebæk, for at vi kunne have et sterilt laboratorium til fremstillingen. Så rykkede jeg med! Jeg arbejdede der i 23 år indtil produktionen blev centraliseret og min stilling blev sparet væk.

Hvordan startede du i Lindehuset?

Erling og jeg gik tilfældigt forbi en dag for små 20 år siden! Vi så, at de sad og drak kaffe og hyggede sig herinde, så jeg foreslog, at vi også gik ind og fik kaffe. Så det gjorde vi! Og så faldt vi i snak med nogle, der fortalte, at der



var banko på søndag, og så kom vi til det, og så har jeg været fast inventar lige siden! Det er blevet til rigtig meget kaffe siden det, faktisk!

Hvad bruger du Lindehuset til?

Nu kommer jeg her for at sidde og hygge mig, og spise min frokost sammen med andre. Jeg kommer her næsten hver dag. Jeg kommer også ind forbi når jeg har handlet, det er så rart, at få et glas vand på halvvejen. Jeg kommer også, når her er foredrag og andre spændende arrangementer. Og banko! Min sidemakker her er jeg megafon for. Vi hjælper hinanden her i Lindehuset.

Hver mandag kommer jeg til fællessangen, og jeg er også med ude på Benediktehjemmet, når vi synger derude den første fredag i hver måned. Det var så dejligt, da Erling i de sidste 2,5 år af sit liv boede på Benediktehjemmet, og han var med når vi sang derude. Han kunne ikke huske hvad der var sket efter 1950, men alligevel havde han helt styr på, at efter sang, så skulle jeg med ham op i hans lejlighed og spise sild og få en snaps! De var så søde ved ham derude, jeg har stor ros til personalet på Benediktehjemmet!

Hvad er det bedste ved Lindehuset?

Det bedste er, at her altid er godt humør! Vi kan altid komme forbi, og vi kan sige alt til hinanden. Og så er de frivillige så søde, det er så dejligt de er her.

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

MØD OS I LINDEHUSET

HILS PÅ EN FRIVILLIG

Nina Petersen

Årgang 1960

Hvor længe har du boet i Fredensborg?

Jeg arbejdede i Kongehuset i små ti år, og når man gør det, kan man bo i tjenesteboliger tæt ved. Da jeg arbejdede i Det Gule Palæ på Amalienborg, boede jeg i en fantastisk lejlighed i Toldbodgade. Desværre er jeg lidt sart med larm og den slags, og det må man sige der er meget af på Indre Østerbro. Så da jeg fik mulighed for det, flyttede jeg herop til Fredensborg, til Røde Længe oppe ved slottet. Jeg kendte ikke rigtig noget til byen inden. Jeg havde kun været her, når jeg gennem mit arbejde havde småtjanser på Fredensborg Slot, fx at hjælpe til ved store arrangementer i Kuppelsalen. Jeg er vokset op i København, i Bispebjerg, så jeg syntes godt nok det var lidt langt væk og ude på landet. Men jeg er glad for at bo her nu! Nu er jeg førtidspensionist, men heldigvis må man lige netop i Røde Længe bo selvom man ikke længere arbejder i Kongehuset. Jeg synes Fredensborg er en hyggelig by, og her er meget roligt og stille, så jeg er glad for at bo her.

Hvad laver du som frivillig i Lindehuset?

Jeg er i caféen, og holder mandagsåbent en gang om måneden med fællesspisnings-aftensmad, og sørger for søndagsåbent sammen med Lis Andersen. I virkeligheden er jeg nok lidt en blæksprutte her i huset, jeg giver gerne en hånd med med alt jeg kan, når jeg er her! Tidligere sad jeg også i brugerrådet og lavede også sildebord, da vi havde det.

Hvordan blev du frivillig?

Jeg så faktisk et opslag om, at der manglede frivillige, ude på tavlen på gavlen. Og tilfældigvis stod Gitte [tidligere frivillig i caféen, red.] og nød en smøg derude, og da



jeg havde talt lidt med hende, var jeg blevet overbevist om at gå ind og snakke med husets leder Marianne for at høre mere om hvad det gik ud på. Det var nærmest umuligt at tale med hende, for vi blev konstant forstyrret af folk, der ville sige farvel til hende. Der var lige der hun gik på pension, i oktober 2021. Men jeg blev hyret! Jeg har faktisk lavet frivilligt arbejde forskellige steder i snart 15 år, så det var ikke nyt for mig.

Hvad er det bedste ved at være frivillig i Lindehuset?

Det bedste er... Lonni! Hende er jeg så glad for. Det er dejligt at have cafévagt med hende. Ej, ellers er det, at jeg har noget at stå op til. Og så at opdage, at jeg har overraskende meget til fælles med brugerne af huset. Jeg er jo lidt yngre end de fleste. Jeg kan også rigtig godt lide, at jeg får muligheden for at gøre en forskel, for nogen som har det svært - at gå i banken med dem, give dem et lift eller bare et kram. Det er dejligt at være noget for nogen.

Hvorfor skal man blive frivillig i Lindehuset?

Fordi det også giver en selv noget! Og så synes jeg faktisk det er enormt hyggeligt sådan at ekspedere de andre. Det er lidt ligesom da man legede butik som barn!

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

Kalenderoversigt

Dette foregår i tillæg til ugeplanen

Oktober

Onsdag	d.	1.	kl. 13:00	Besøg af sognepræst Ulla Hermann
Søndag	d.	5.	kl. 12:00	Søndagsåbent
Tirsdag	d.	7.	kl. 10:00	Hjælp til høreapparater
Tirsdag	d.	7.	kl. 12:30	Husmøde
Tirsdag	d.	7.	kl. 13:00	Start salg af billetter til efterårsfest d. 29/10
Torsdag	d.	9.	kl. 13:00	Foredrag: Mode- og festforklæder
Fredag	d.	10.	kl. 12:30	Les Lanciers
Mandag	d.	13.	kl. 10:15	AFLYST: Fællessang
Mandag	d.	13.		Åbningstid forkortet: kl. 9-15
Tirsdag	d.	14.		Åbningstid forkortet: kl. 9-15
Onsdag	d.	15.		Åbningstid forkortet: kl. 9-15
Torsdag	d.	16.		Åbningstid forkortet: kl. 9-15
Fredag	d.	17.	kl. 12:30	Fredagsbar
Søndag	d.	19.	kl. 13:00	Banko
Fredag	d.	24.	kl. 12:30	Les Lanciers
Søndag	d.	26.	kl. 14:00	Ældresagens søndagscafé
Mandag	d.	27.	kl. 17:00	Aftenåbent
Tirsdag	d.	28.	kl. 11:00	Introduktion og velkomst for nye brugere
Onsdag	d.	29.	kl. 12:00	Efterårsfest med musikalsk underholdning
Torsdag	d.	30.	kl. 10:00	Inspirationsdag om velfærdsteknologi
Fredag	d.	31.	kl. 12:30	Les Lanciers (ekstra gang)

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

November

Søndag	d.	2.	kl. 12:00	Søndagsåbent
Tirsdag	d.	4.	kl. 10:00	Hjælp til høreapparater
Tirsdag	d.	4.	kl. 12:30	Husmøde med oplæg om digital fuldmagt
Tirsdag	d.	4.	kl. 13:00	Start salg af billetter til julemiddag d. 10/12
Onsdag	d.	5.	kl. 13:00	Besøg af sognepræst Ulla Hermann
Fredag	d.	7.		AFLYST: Les Lanciers
Fredag	d.	7.	kl. 13-14	Caféen lukket pga. køkkenmøde
Søndag	d.	9.	kl. 10:00	Søndagsbrunch med Rosa & Conny
Mandag	d.	10.	kl. 17:30	Evt. Mortens aften fællesspisning
Tirsdag	d.	11.	kl. 13:00	Erindringscafé
Tirsdag	d.	11.	kl. 14:15	AFLYST: Zumba
Torsdag	d.	13.	kl. 09:45	Dartturnering
Fredag	d.	14.	kl. 12:30	Fredagsbar
Søndag	d.	16.	kl. 13:00	Banko
Tirsdag	d.	18.	kl. 13:00	Foredrag: Forebyggende hjemmebesøg
Onsdag	d.	19.	kl. 10:00	Juledekorationer til julemarkedet
Fredag	d.	21.		AFLYST: Gymnastik + Les Lanciers
Fredag	d.	21.		Opsætning til brugerrådets julemarked
Lørdag	d.	22.	kl. 11-15	Brugerrådets julemarked
Søndag	d.	23.	kl. 14:00	Ældresagens søndagscafé
Mandag	d.	24.	kl. 17:00	Aftenåbent
Tirsdag	d.	25.	kl. 11:00	Introduktion og velkomst for nye brugere
Torsdag	d.	27.	kl. 13:00	Blomster-juletræer med Karen Windinge

**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

December og januar 2026

Tirsdag	d.	2.	kl. 10:00	Hjælp til høreapparater
Tirsdag	d.	2.	kl. 12:30	Husmøde
Onsdag	d.	3.	kl. 13:00	Besøg af sognepræst Ulla Hermann
Torsdag	d.	4.	kl. 13:00	Julesange med Britta & Inge Merete
Fredag	d.	5.	kl. 12:30	Les Lanciers
Søndag	d.	7.	kl. 12:00	Søndagsåbent
Onsdag	d.	10.	kl. 12:00	Julemiddag med kabaret og lotteri
Torsdag	d.	11.	kl. 13:00	Oplæsning af Peters Jul
Søndag	d.	14.	kl. 10:00	Søndagsbrunch med Rosa & Conny
Tirsdag	d.	16.	kl. 11:00	Luciaoptog med Frihedens store-gruppe
Torsdag	d.	18.	kl. 13:00	Jule-musikbanko
Fredag	d.	19.	kl. 12:30	Les Lanciers
Søndag	d.	21.	kl. 13:00	Banko
Tirsdag	d.	23.	kl. 10-14	Juleglögg og hjertevafler
Onsdag	d.	24.		Lukket
Torsdag	d.	25.		Lukket
Fredag	d.	26.		Lukket
Søndag	d.	28.	kl. 14:00	Ældresagens søndagscafé
Mandag	d.	29.	kl. 10-14	Åbent
Mandag	d.	29.		AFLYST: Aftenåbent
Tirsdag	d.	30.	kl. 10:00	Nytårsbrunch med Conny & Rosa til fordel for brugerrådets kasse
Tirsdag	d.	30.		AFLYST: Introduktion og velkomst for nye
Onsdag	d.	31.		Lukket
Torsdag	d.	1.		Lukket
Fredag	d.	2.	kl. 9-15	Åbent som normalt

I januar 2026 i ugerne 2-6, begge inkl., er Lindehusets åbningstider forkortet til dagligt kl. 9-15

MARGIT AMBECK: MODE- OG FESTFORKLÆDER

“LAURA” BRUGTE DET I KØKKENET I KORSBÆK, BARISTAEN PÅ KAFFEBAREN BRUGER DET, OG DELTAGERNE I MASTERCHEF BRUGER DEM - FORKLÆDERNE HAR EN LANG HISTORIE OG HAR VÆRET EN VIGTIG DEL AF MODEN GENNEM TIDEN. ET MEGET LILLE STYKKE BEKLÆDNING, SOM TIL TIDER HAR FÅET BØLGERNE TIL AT GÅ HØJT!

HØR FORKLÆDERNES HISTORIE FRA SLUTNINGEN AF 1800-TALLET OG FREM TIL I DAG. MARGIT MEDBRINGER OGSÅ EN MÆNGDE ÆLDRE FORKLÆDER TIL FREMVISNING!

**TORSDAG D. 9.
OKTOBER KL. 13**

PRIS: 50,- INKL. KAFFE & KAGE
TILMELDING IKKE NØDVENDIG
BILLETTER SÆLGES I DØREN



EFTERÅRS- *fest*

ONSDAG D. 29.
OKTOBER KL. 12

HØJT BELAGT SMØRREBRØD

**MUSIKALSK UNDERHOLDNING
MED LIVE DANSKTOP-RADIO AF
BREDEGÅRDS SVAR PÅ JØRGEN
DE MYLIUS & JØRN HJORTING**

KAGE & KAFFE

BILLETPRIS: 120,-

**BILLETTER SÆLGES FRA D. 7/10 TIL
UDSOLGT, DOG SENEST D. 21/10**



INSPIRATIONS-DAGE OM VELFÆRDSTEKNOLOGI

Hvor og hvornår

Lindehuset - 26. juni, 28. august og 30. oktober kl. 10.30-12.00

Humblebæk Dagcenter - 30. september og 27. november kl. 10.30-12.00

Kom og bliv inspireret til en nemmere og tryggere hverdag!

Ældre og Forebyggelse i Fredensborg Kommune inviterer til inspirationsdage med fokus på velfærdsteknologi – løsninger, der kan gøre hverdagen lettere, tryggere og mere selvstændig.

På dagen kan du blandt andet:

- Se en **robotstøvsuger** i aktion og høre, hvordan den kan hjælpe med rengøringen derhjemme.
- Få en introduktion til **Helpii** – et online univers med kurser, der hjælper dig med ny viden og eksperters gode råd og anbefalinger til, hvordan du kan holde dig sund og klarer aktiviteter i hverdagen.
- Høre om fordelene ved **dosispakket medicin** – en løsning, der gør det lettere at tage den rigtige medicin på det rigtige tidspunkt.
- Udforske andre spændende teknologier, som understøtter et selvstændigt og trygt liv.

Indholdet på dagen kan variere en smule fra gang til gang. Har du derfor forslag til andre teknologier, som du ønsker at få mere viden om, er du velkommen til at kontakte en medarbejder, så vi kan undersøge mulighederne for at imødekomme dit ønske.

Det er gratis at deltage!
Kom og vær med - vi glæder os til at se dig!

Lindehuset, Jernbanegade 28B, 3480 Fredensborg
Humblebæk Dagcenter, Ida Tesdorfsvej 2, 3050 Humlebæk



FREDENSBORG
KOMMUNE



INSPIRERENDE OPLÆG I LINDEHUSET



TIRSDAG D. 4. NOVEMBER IFBM. HUSMØDET KL. 12:30

HJÆLP TIL FULDMAGTER I DEN OFFENTLIGE SEKTOR

Halvdelen af alle, som oplever udfordringer med det digitale, ved ikke, hvordan de kan få hjælp. Det er alt for mange! Du kan måske få brug for, at andre kan handle på vegne af dig, fx søge boligstøtte for dig, læse prøvesvar på sundhed.dk, eller kontakte andre for dig, fx ringe til Udbetaling Danmark eller lignende. Det er både muligt at lave fuldmagter, der gælder nu, men også at sikre sig selv ved at give fremtidsfuldmagter.

Kom til oplægget for at blive klogere på fuldmagter i den offentlige sektor!

GRATIS ADGANG UDEN TILMELDING

SØNDAGSBRUNCH MED CONNY OG ROSA

SØNDAG D. 9/11 KL. 10-12

SØNDAG D. 14/12 KL. 10-12

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 1 uge før hvert arrangement

Pris: 60,- inkl. kaffe eller te



Mortens aften



ER DER STEMNING FOR DET, VIL
LINDEHUSET GERNE ARRANGERE
FÆLLESSPISNING TIL MORTENS AFTEN
MANDAG D. 10. NOVEMBER KL. 17:30

VI VIL BESTILLE MAD FRA F.EKS. SUPERBRUGSEN
ELLER MENY, OG KUVERTPRISEN VIL VÆRE CA.
150,- FOR ANDESTEG MED TILBEHØR OG DESSERT
(MÅSKE GAMMELDAGS ÆBLEKAGE?)

TILMELDING PÅ UNDER LINDENS TAVLE I SALEN
SENEST D. 4/11 KL. 13. VI GENNEMFØRER HVIS
MINDST 10 PERSONER VIL DELTAGE

INSPIRERENDE OPLÆG I LINDEHUSET



TIRSDAG D. 18. NOVEMBER KL. 13

FOREBYGGENDE HJEMMEBESØG

Ifølge ældreloven har kommunerne pligt til at fokusere på forebyggelse af sygdom, funktionstab og social isolation hos ældre. Det sker bl.a. via de forebyggende hjemmebesøg, som har til formål at understøtte ældres livskvalitet og selvstændighed igennem rådgivning og støtte.

Kom og hør om de forebyggende hjemmebesøg og mød kommunens to forebyggelseskoordinatorer: Pernille Wohlfahrt Andersen og Carina Corbignot.

De vil fortælle om de forebyggende hjemmebesøg og om hvilke emner, man kan forvente rådgivning om. De vil også give eksempler på de mange samarbejdspartnere og tilbud de kan henvise borgerne til ved behov.

Under foredraget får du mulighed for at få "kvik-testet" dit aktuelle, fysiske funktionsniveau. Du får også nogle overordnede bud på, hvad du bør have særlig fokus på for at bibeholde et aktivt og meningsfuldt liv.

**GRATIS ADGANG UDEN TILMELDING
I PAUSEN SÆLGES KAGE, KAFFE, ØL, VIN OG VAND**

JULEDEKORATIONER TIL JULEMARKEDET

HAR DU GRØNNE FINGRE ELLER EN KREATIV SJÆL?
SÅ KOM OG VÆR MED TIL AT LAVE
JULEDEKORATIONERNE, DER SÆLGES TIL
BRUGERRÅDETS JULEMARKED. VI HYGGER OS
OPPE I DET STORE VÆRKSTED MENS VI
PRODUCERER

ONSDAG D. 19. NOVEMBER FRA KL. 10

HAR DU FADE, SKÅLE, PYNT, TØRREDE BLOMSTER,
FINE BÅND ELLER ANDET VI KAN BRUGE,
MODTAGER VI DET OGSÅ MEGET GERNE - OGSÅ
SELVOM DU IKKE VIL VÆRE MED TIL AT LAVE
DEKORATIONERNE

JERNBANEGADE 28B, FREDENSBORG

JULEMARKEDET AFHOLDES AF LINDEHUSETS
BRUGERRÅD, DER BRUGER OVERSKUDET
TIL BL.A. AT MARKERE BRUGERNES
MÆRKEDAGE, UDFLUGTER OG INDKØB AF
'NICE TO' TIL HUSET

BLOMSTER-JULETRÆER MED KAREN WINDINGE

TORSDAG D. 27. NOVEMBER KL. 13-15



KOM OG LAV DIT EGET DEKORATIVE JULETRÆ!

KAREN HAR MATERIALERNE MED, MEN
MEDBRING HAVESAKS OG BIDETANG HVIS DU
HAR. HUSK OGSÅ EN LILLE URTEPOTTE TIL AT
LAVE TRÆET I SAMT 20,- KONTANT TIL KAREN

TILMELDING HOS PERSONALET



Syng julen ind med
mange forskellige
julesange

FÆLLESSANG MED BRITTA & INGE MERETE

TORSDAG D. 4. DECEMBER KL. 13

GRATIS ADGANG - TILMELDING IKKE NØDVENDIG



ALLE ER INVITERET TIL

JULEMIDDAG MED KABARET OG LOTTERI TIL FORDEL FOR BRUGERKASSEN

MENUEN

FLÆSKESTEG OG AND
BRUNE OG HVIDE KARTOFLER
SKYSAUCE, RØDKÅL OG AGURKESALAT
RIS A LA MANDE MED KIRSEBÆRSAUCE
KAFFE OG SMÅKAGER

BILLETPRIS: 200,-

INKL. 1 GLAS PORTVIN OG KAFFE
RESTERENDE DRIKKEVARER
TILKØBES

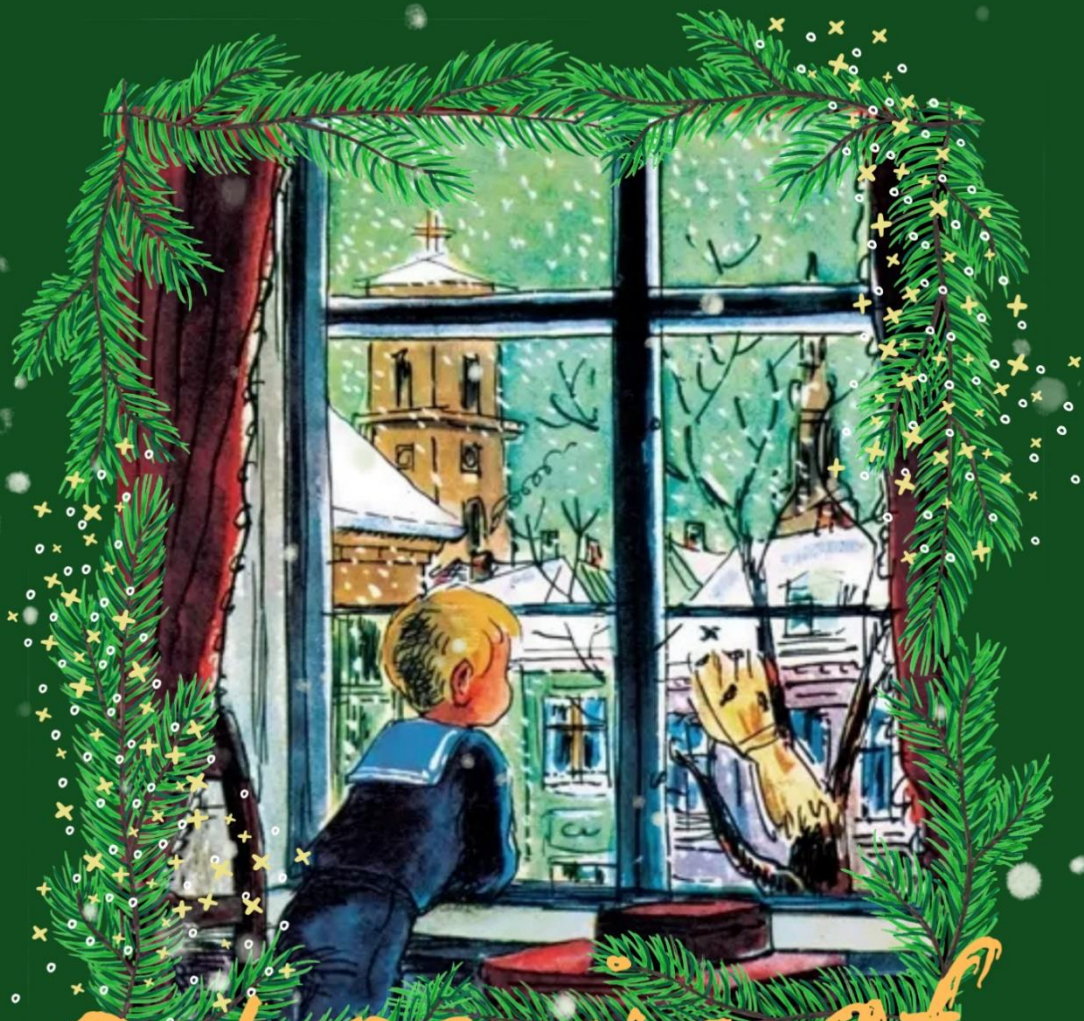


**ONSDAG D.
10/12
KL. 12:00**



BILLETTER SÆLGES FRA
D. 4/11 TIL UDSOLGT,
DOG SENEST D. 2/12

LINDEHUSET - JERNBANEGADE 28B, FREDENSBORG



Oplæsning af Peters jul

TORSDAG D. 11. DECEMBER KL. 13

**Kom og nyd en oplæsning af Johan Krohns
juleklassiker. 'Under Linden' sørger for at sprede
julestemning for svælg og næsebor!**



Luciaoptog

Storegruppen fra Børnehuset
Friheden går lucia i Lindehuset

Tirsdag d. 16. december kl. 11:00

Kom og nyd en smuk stund og de søde børn!

Efter børnenes luciaoptog, synger vi
sammen et par julesange

The background is a light green color. It is decorated with several black musical notes of different sizes. There are also several circular icons with a dark red background, each containing a white Christmas-themed illustration: a gingerbread man, a Christmas tree, a gift box, and a Santa hat. The main title 'JULE-MUSIKBANKO' is written in a large, bold, dark blue font. Below it, the date and time 'TORS DAG D. 18/12 KL. 13' are written in a smaller, bold, dark red font. The game board consists of a 3x5 grid of yellow squares. Each square contains either a letter or a Christmas icon. The letters are 'M', 'U', 'S', 'I' in the first row; 'K', '-', 'B', 'A' in the second row; and 'N', 'K', 'O' in the third row. The icons are a Christmas tree, a gingerbread man, a gift box, and a Santa hat. The text 'KOM OG VÆR MED TIL EN OMGANG MUSIK-BANKO!' is written in a bold, dark red font. Below it, the text 'TEMAET FOR SANGENE PÅ PLAYLISTEN ER DENNE GANG SELVFØLGELIG JUL - DE DANSKE OG ENGELSKE KLASIKERE' is written in a smaller, bold, dark red font. Below that, the text 'MUSIKBANKO ER SOM ALMINDELIG BANKO, MEN I STEDET FOR TAL ER PLADEN FYLDT MED TITLER PÅ SANGE. VI HØRER EN BID AF HVER SANG OG SPILLER OM 1 RÆKKE, 2 RÆKKER OG PLADEN FULD' is written in a smaller, bold, dark red font. At the bottom, the text 'PRIS: 20,-' is written in a bold, dark red font, and below it, the text 'INGEN TILMELDING ER NØDVENDIG' is written in a bold, dark red font.

JULE-MUSIKBANKO

TORS DAG D. 18/12 KL. 13



KOM OG VÆR MED TIL EN OMGANG MUSIK-BANKO!
TEMAET FOR SANGENE PÅ PLAYLISTEN ER DENNE GANG
SELVFØLGELIG JUL - DE DANSKE OG ENGELSKE KLASIKERE

MUSIKBANKO ER SOM ALMINDELIG BANKO, MEN I STEDET FOR TAL
ER PLADEN FYLDT MED TITLER PÅ SANGE. VI HØRER EN BID AF HVER
SANG OG SPILLER OM 1 RÆKKE, 2 RÆKKER OG PLADEN FULD

PRIS: 20,-

INGEN TILMELDING ER NØDVENDIG



Hjertevaffer & julegløgg

Rosa og Conny holder Lindehuset åbent d. 23/12 kl. 10-14
og sælger hjertevaffer og gløgg til alle, der har lyst til at komme
forbi og ønske hinanden god jul! Overskuddet går til brugerkassen

Tilmelding på Under Lindens tavle senest d. 15/12



NYTÅRS- BRUNCH

TIRSDAG D. 30. DECEMBER KL. 10

Rosa og Conny inviterer på vegne af
hele brugerrådet til nytårsbrunch

Vi skal have dejlig mad og et glas bobler
til at ønske hinanden godt nytår!

100,-

D'amer sponserer maden (TAK!)
og Lindehuset giver boblerne.
Indtægten fra brunchen går derfor
direkte til brugerkassen

Tilmelding senest d. 22/12 på
Under Lindens tavle

LINDEHUSET ER ÅBENT TIL KL. 14 DENNE DAG





Torsdag d. 8/1 kl. 13

NYTÅRSKUR I LINDEHUSET

Kom og fejre 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**

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 – Fredage 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

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

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 i ulige uger *(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 en times tid

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.

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!

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. 15:00 *(Salen)*

Tag dit strikketøj 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!

v/ frivillig Henrik Nordby

Zumba – Tirsdag kl. 14:15 *(Salen)*

Kom og vær med, når vi sammen lærer grundtrinene i Zumba og lignende motionsdans. Vi får pulsen lidt op, sved på panden

v/ frivillig Søren Vang Jensen

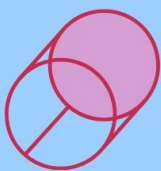
VI UNDERSØGER MULIGHEDEN FOR...**Stolehockey – Tirsdag kl. 09:30** *(Salen)*

Savner du at dyrke holdsport? Vi undersøger interessen for stole-hockey og håber på at vi er nok til at stille et hold op. Alle kan være med, da vi spiller siddende!

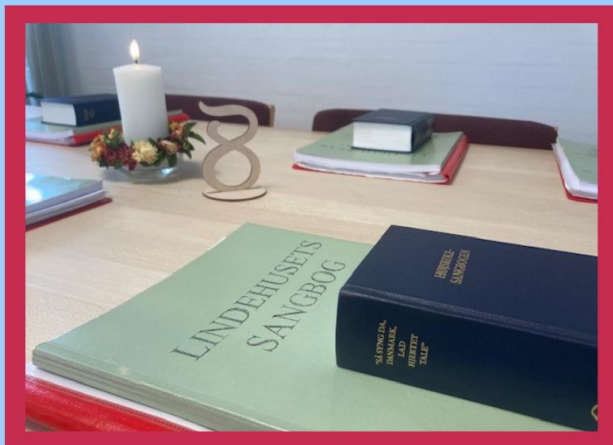
Ved interesse kontakt Michelle

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

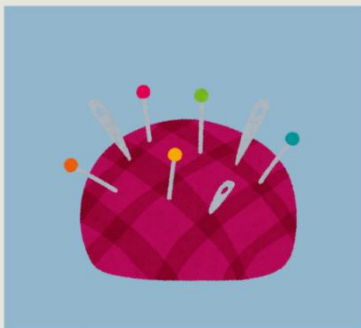
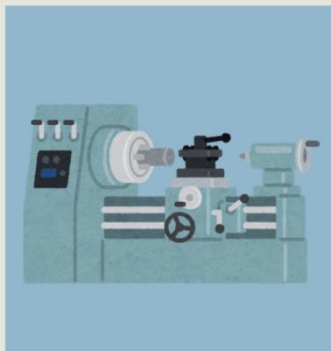
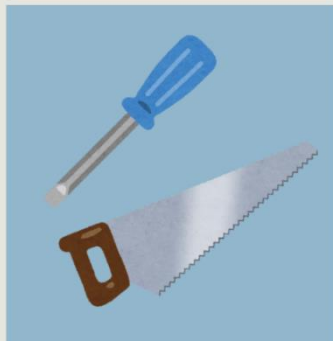
VIDSTE DU, AT MAN KAN SPILLE BILLÅRD I LINDEHUSET?

mandag kl. 12 - 14 og fredag kl. 11 - 14

Vil du ha' mere motion og sjov?
Så har vi også dart, lanciers, zumba,
petanque, gå-grupper, (stole-)gymnastik,
(stole-)yoga og Helpii-træning

Find information om det hele
i Lindehusets blad!





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

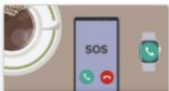
KENDER DU Helpii?

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!

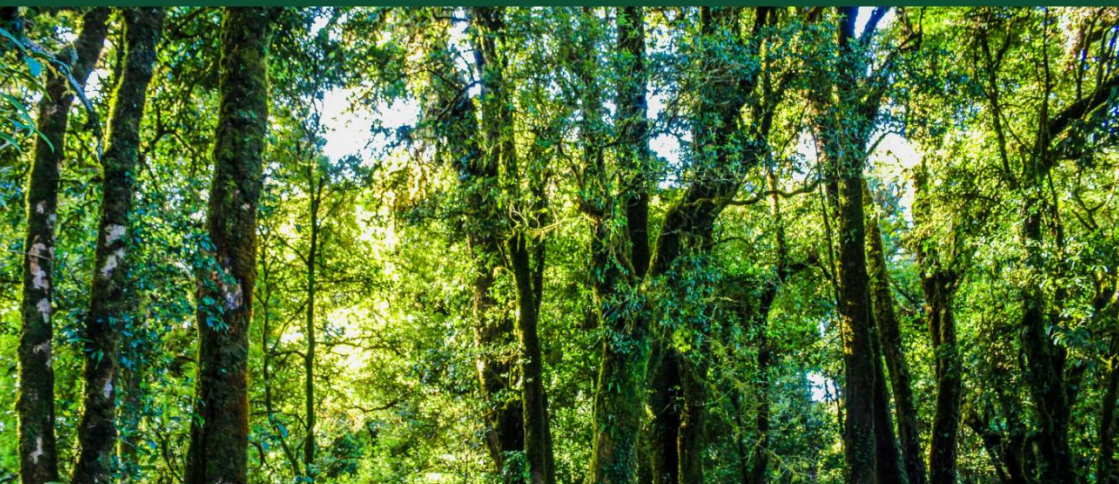
 Før du søger nødkald Du får viden og metoder, så du kan være tryk i dit hjem. Start kursus	 Undgå fald Er du nervøs for at falde? Her får du gode råd og øvelser, så du kan føle dig tryk og mere sikker på benene. Start kursus	 Bedre balance Fem øvelser, der forbedrer din balance. Start kursus	 Hold på 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

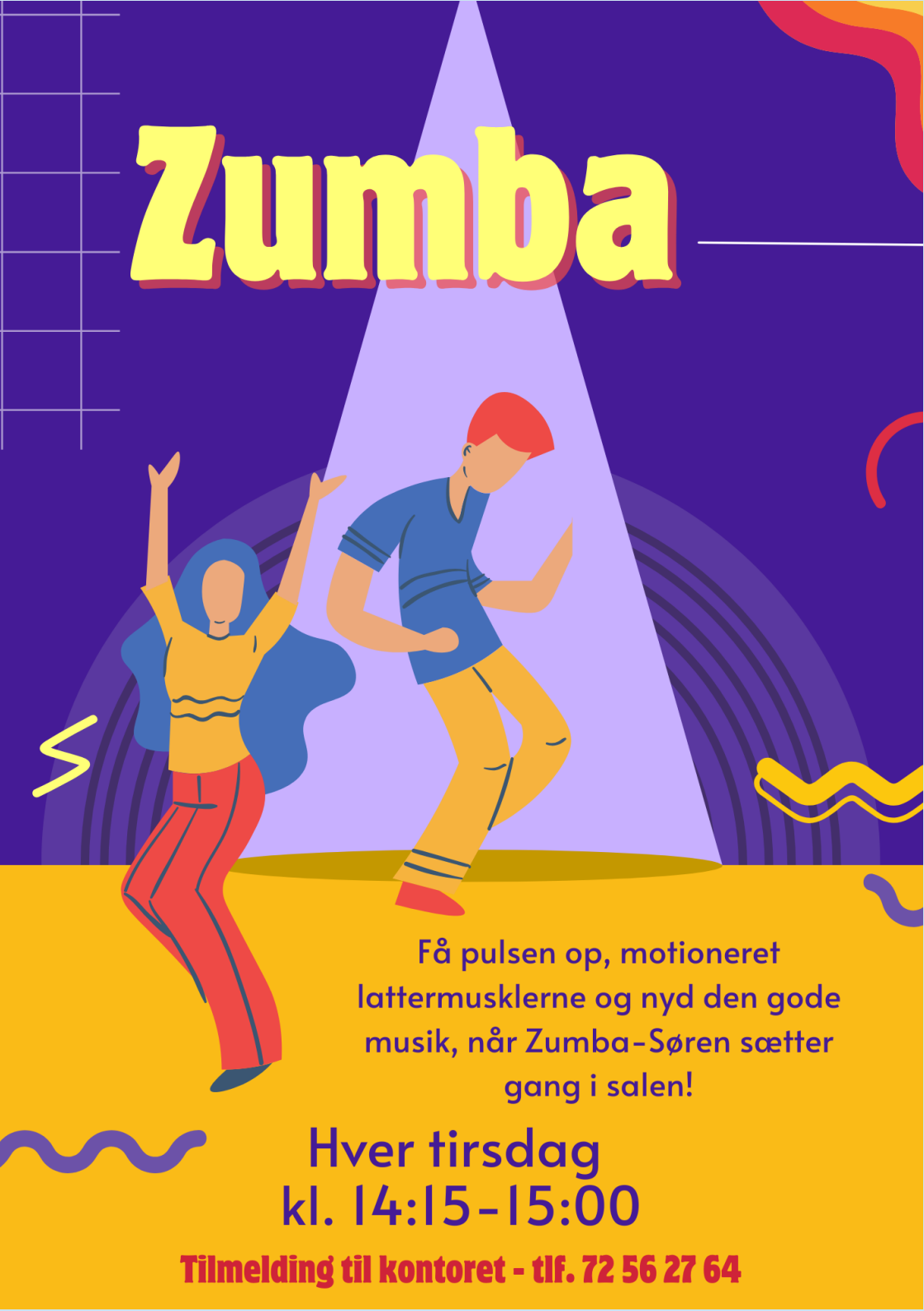
Kom med på vores hyggelige gåture

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

Zumba

A vibrant, stylized illustration for a Zumba poster. The background is a deep purple. A large, light purple spotlight beam shines down from the top center onto two dancers. On the left, a woman with long blue hair, wearing a yellow long-sleeved top and red pants, is in a dynamic pose with her arms raised. On the right, a man with short red hair, wearing a blue t-shirt and yellow pants, is also in a dynamic pose. The floor is a solid yellow. In the top left corner, there is a white grid pattern. In the top right corner, there are stylized red and orange flame-like shapes. On the left side, there is a yellow zigzag line. On the right side, there is a yellow wavy line. At the bottom left, there is a blue wavy line.

Få pulsen op, motioneret
lattermusklerne og nyd den gode
musik, når Zumba-Søren sætter
gang i salen!

Hver tirsdag
kl. 14:15-15:00

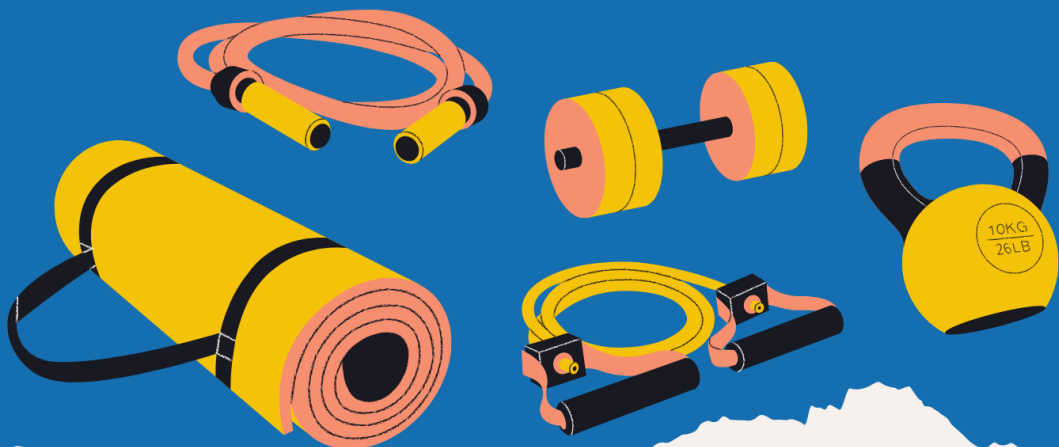
Tilmelding til kontoret - tlf. 72 56 27 64

Nørklehygge

i hækle- og strikkeklubben

Vi mødes tirsdage kl. 15:00-15:45 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

The background of the entire page is a dense, overlapping collage of various playing cards from a standard 52-card deck. The cards are scattered across the entire surface, with some showing faces and others showing backs. The colors of the suits (red for hearts and diamonds, black for spades and clubs) are prominent. The cards are of various denominations, including 2s, 3s, 4s, 5s, 6s, 7s, 8s, 9s, 10s, and Aces. The overall effect is a busy, textured background that suggests a game of cards.

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.

**TORSDAGE I ULIGE
UGER KL. 13-14**



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 svæære 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*





STOLE-HOCKEY

GRIN, FÆLLESSKAB OG GOD MOTION

**SAVNER DU AT DYRKE HOLDSPORT?
VI UNDERSØGER INTERESSEN FOR STOLE-HOCKEY OG
HÅBER PÅ AT VI ER NOK TIL AT STILLE ET HOLD OP.
ALLE KAN VÆRE MED, DA VI SPILLER SIDDENDE!
VED INTERESSE KONTAKT MICHELLE**

TIRSDAGE 9:30-10:15 I SALEN

Spisefællesskaber

Spisefællesskab: 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.

Spisefællesskab: Hjemmelavet smørrebrød og kage – Onsdag kl. 12:00 (Salen)

Onsdag brillerer frivillige i køkkenet og laver smørrebrød. Tilmelding senest 1 uge før på Under Lindens tavle i salen. Efter frokost sælges der kage – ofte er den hjemmebagt!

Spisefællesskab: 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*. Se opslag på tavlen og her i bladet. v/ frivillig Nina Petersen. Tlf. 24 22 11 28



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.

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.

ONSDAG LAVER FRIVILLIGE HJEMMELAVET SMØRREBRØD OG
OFTE OGSÅ HJEMMEBAGT KAGE. TILMELD DIG 1 UGE FØR PÅ
TAVLEN I SALEN, HVOR MENUEN OGSÅ FREMGÅR.

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 ELLER KAGE. 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!

Månedlige aktiviteter

Se kalenderoversigterne for hvornår de forskellige ting foregår

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

En 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, Lonni Hansen & Dorte Danholm

Besøg af sognepræsten – Første onsdag i måneden kl. 13:00 (Salen)

Vores sognepræst Ulla Elvira Hermann besøger os en gang om måneden. Vi synger salmer, hører historier, og får en kop kaffe og en snak med Ulla og hinanden. Se datoer i kalenderoversigten og på opslag.

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 og Marianne Nielsen

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.

BANKO I LINDEHUSET

Nu med gaver fra skiftende
forretninger i Fredensborg

Alle er velkomne: Børn, voksne, unge,
ældre, fætre, kusiner, bedsteforældre,
naboer og svigermødre (men kun de søde!)



Søndag d. 19/10 kl. 13:00
Søndag d. 16/11 kl. 13:00
Søndag d. 21/12 kl. 13:00



**Lindehuset,
Jernbanegade 28B,
3480 Fredensborg**

15 kr. per plade + 10 kr. til 11. runde-puljen, hvor der
spilles om en **sponsorgave fra skiftende
forretninger i Fredensborg.**

I de 10 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:



matas

FRANCI



LA CONTE
Café & Pizzeria

B

A

N

K

O

Besøg af præsten

Vores sognepræst Ulla Elvira Hermann besøger os en gang om måneden. Vi taler om livet, religion og hvad der rør sig iblandt os, og synger måske en salme eller to



SOGNEPRÆST
**ULLA
HERMANN**

FØRSTE ONSDAG I MÅNEDEN KL. 13

4. KVARTAL: D. 3/10 & 5/11 & 3/12



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.

Tirsdag d. 11/11
kl. 13:00 - 15:00

Fotos: Allan Hansen, taget ca. 1960 til 2000

Lindehuset indbyder til

Fredagsbar

Fredagene d.

17/10 & 14/11

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



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



‘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

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.



Kære Ensomme/Nysgerrige Kvinde Eller Mand

Hvis du går derhjemme og plages af ensomhed og mangler selskab,
så skal du til møderne for ensomme i Lindehuset komme og høre på det,
som de øvrige fremmødte personligheder taler om,
ved hjælp af selskabelighed.

Det gælder om at lade ensomheden blive derhjemme så længe som muligt,
og høre på hvad selskabelighed blandt andre
kan føre med sig.

Hver gang en kvinde og en mand hinanden ved møderne vil finde,
når tiden til det er inde,
vil ensomheden for to personer forsvinde,
når der ikke er møder i Lindehuset.

Efterhånden som tosomheden mere og mere magt får,
ensomheden siger farvel og tak, nu tager jeg mit tøj og går,
til dette jeg ikke model står.

Derfor er møderne i Lindehuset vigtige,
da man viser,
at tosomheden har vundet over ensomheden.

Af Søren Haarbye, 2025

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

**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