

MIG-TIL-DIG STAFET 2022



Fra Arresødal Hospice, Frederiksværk Gåtur FOR HELE FAMILIEN PÅ 2 ELLER 5 KM

ESTRIDS

- muligheder frem for begrænsninger



PLEJE

Hvad vi kan gøre for dig

Estrids Pleje er Danmarks ældste privatrejede hjemmeplejevirksomhed.

Hos Estrids Pleje tilbyder vi en god og stabil hjemmehjælp til dig. Er du visiteret til offentlig hjemmepleje i Halsnæs eller Frederikssund kommune, kan du frit og gratis vælge os som din leverandør og samarbejdspartner.

Personlig Pleje

Estrids Pleje udfører en god og tryk hjemmehjælp med faguddannet personale og med borgeren i centrum. Personalet bærer synlig ID kort. Estrids Pleje leverer døgnpleje i Halsnæs og Frederikssund Kommuner. Dine plejeopgaver tilrettelægges med dig i dit hjem. Estrids Pleje er gæst i dit hjem.

Praktiske opgaver

Du kan som borger visiteres til følgende ydelser: Rengøring, sengetøjsskift, indkøbsordning og tøjvask.

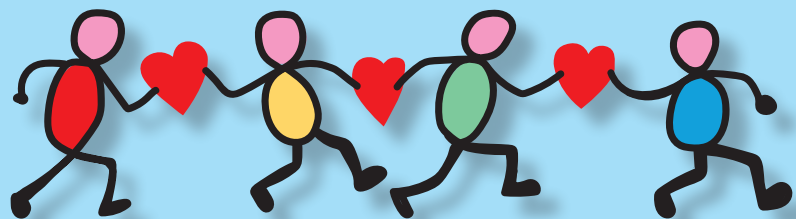
Ring til os i dag
og hør hvad vi kan
gøre for dig.



Valseværksgade 8A • Frederiksværk
Centervej 46 • 3600 Frederikssund

Tlf. 47 92 45 09 • www.estridspleje.dk

Arrangør: Støtteforeningen for Arresødal Hospice



MIG-TIL-DIG STAFET 2022

VELKOMMEN

Støtteforeningen for Arresødal Hospice er arrangøren af "Mig til Dig Stafet 2022". Efter to års pause er vi endelig tilbage igen.

Alle i bestyrelsen samt mange af vores frivillige på Hospice har deltaget i planlægningen og gennemførelsen af Stafetten. Bestyrelsen siger tak for jeres indsats. Den er medvirkende til at vi tror på at Stafetten også i år bliver en succes.

En forståelse af titlen "Mig til Dig Stafet 2022", med hjerter i logoet, fortæller netop det at give til andre af et godt hjerte.

Vi siger også tak til alle vores annoncører og sponsorer som enten har bidraget økonomisk eller med små som store gaver til foreningen.

Jeres hjælp er uvurderlig og uden jeres forståelse og deltagelse i dette projekt ville vi aldrig være nået så lang som vi er i dag. Vi mærker heldigvis en forøget interesse og forståelse for at støtte vores grundlæggende formål.

Læs om foreningen på www.stoetteforeningenarresoedal.dk

Vi håber, at du/I vil få nogle dejlige timer, med en god gåtur, hyggeligt samvær, nyde de frivilliges bidrag af kaffe og kager, de fantastiske grillpølser samt de forskellige musikalske bidrag.

VEL MØDT TIL "MIG TIL DIG STAFET 2022"

Bestyrelsen for Støtteforeningen Arresødal Hospice

www.stoetteforeningenarresoedal.dk

UNDGÅ KØ!

Køb billetter på billetto.dk
- eller ved indgangen på dagen.

VOKSNE 100 KR
Børn under 14 år gratis adgang



www.billetto.dk



KØD

snedkeren



Farvergårdsvej 14 · 3210 Vejby
www.koedsnedkeren.dk

Støtteforeningen for Arresødal Hospice præsenterer

En musikalsk oplevelse udover det sædvanlige

Sinatra Syndicate er en hyldest til 50'erne og 60'erne og Frank Sinatras evigtgyldige repertoire. I front står Henrik Egholm, i rollen som "Ol' Blue Eyes", og sammen med Sinatra Syndicate leverer han et sandt overflødighedshorn af Sinatras allerstørste hits.

Egholms format og fornemmelse for den helt rigtige 'sound' og croonerstemning, har gjort ham til en af landets mest efterspurgte sangere inden for genren.

Musikken er ikke til at tage fejl af, - det er alle de store klassikere fra The Great American Songbook, udødeliggjort af Frank Sinatra og genopstået med Henrik Egholm og Sinatra Syndicate.

Med andre ord: Sinatra Syndicate tilbyder "An Offer You Can't Refuse".

I front for Sinatra Syndicate står Henrik Egholm i rollen som "Ol' Blue Eyes"



Musikken er ikke til at tage fejl af, - det er alle de store klassikere fra The Great American Songbook, udødeliggjort af Frank Sinatra

Efter skoletid

Frivillige musikere, der spiller på Hospice en gang om måneden.



Efter skoletid består af Alex Poulsen, Poul Petersen, Freddie Franck og Frank Jørgensen.

"Efter Skoletid" er vores husorkester og frivillige musikere, der spiller her på Hospice en gang om måneden.

De spiller i fællesstuen og ALLE er velkomne. Bagefter er der kaffe og kage for alle.

Man kan komme ud i stuen, uanset om man er gående eller sengeliggende og være med til at høre dejlig musik og hygge en stund.

De fortæller om bandet:

"Vi spiller et blandet repertoire af ældre numre, i afdæmpet stil. Vi er fire gamle drenge, der alle spillede i de glade tressere, hvor hver lille flække havde et band eller to, der optrådte vi i den lokale ungdomsklub.

Vi har de sidste par år også spillet i forskellige kirker og optrådt i viseklubber, hvor det hovedsageligt har været danske viser og sange."

Velkommen til alle - se hvornår vi spiller på støtteforeningens hjemmeside:
www.stoetteforeningenarresoedal.dk





Når man søger varme hænder

Estrids Pleje er ny Hovedsponsør for "Mig til Dig Stafet 2022"



Estrids Pleje holder til i gode lokaler på Valseværksvej 8A i Frederiksværk



Estrids Pleje ejes af søskendeparret Kenneth og Katrine, samt Kenneths hustru Gitte.

Når man står i situationen - at have brug for hjælp - hvad er så bedre end at kunne få nogle dejlige, varme hænder.

Varme var det, der første mødte Støtteforeningen for Arresødal Hospice, da vi var på besøg for at lære Estrids Pleje lidt nærmere at kende.

Estrids Pleje ligger i den gamle bydel i Frederiksværk, og har til huse på Valseværksgade 8 A og er Danmarks ældste privatejede hjemmeplejefirma.

Tanken om netop et privatejet hjemmeplejefirma opstod i 1999 da Estrid Kammerdahl, efter at have arbejdet som hjemmehjælper i 25 år, besluttede sig for at uddanne sig til social- og sundhedshjælper med den vision at gøre en forskel for de ældre medborgere med nærhed og empati samt at sætte borgeren i centrum.

Efter at Estrid Kammerdahl i 2010 afgik ved

døden blev firmaet overtaget af søskendeparret Katrine og Kenneth og Kenneths hustru Gitte, der siden har drevet firmaet i netop Estrids ånd med nærhed og empati.

Estrids Pleje arbejder ud fra tanken om, at borgerne er bedst tjent med at få så få hjælpere i hjemmet som muligt. Derfor dannes der et fast team af hjælpere til netop den enkelte borger, så følgen bliver tryghed, og at det er kendte hjælpere, der kommer på besøg. Et fast team af hjælpere sikrer således også gode observationer og kontinuitet i den daglige opgaveløsning.

Estrids Pleje bestræber sig på altid at yde deres bedste, og at tilbyde den bedste pleje til borgerne og har derfor nogle helt klare målsætninger, som der arbejdes ud fra i det daglige til fordel for den enkelte borger.

Når man sidder hos Estrids Pleje er atmosfæren varm og positiv og dette går i det hele

taget igennem hele besøget, og når talen faldt på de 55 medarbejdere der er ansat i begge afdelinger, samt de 220 borgere i Halsnæs og 70 borgere i Frederikssund kommune, som modtager hjælp fra Estrids Pleje, så fornemmer man en entusiastisk ledelse, der brænder for deres arbejde, hvilket gør, at det er ovenud spændende at høre om dette firmas virke.

Personalet i Estrids Pleje oplever fleksibilitet og fællesskab med indflydelse på vagtplan og med hjælpsomme kolleger. De oplever at der er tid til faglig fordybelse, idet de inddrages i spændende projekter, hvortil blandt andet kan nævnes af firmaet tidligere har støttet Lyserød Lørdag. Alt i alt har medarbejderne i Estrids Pleje en meningsfuld hverdag, idet deres indsats ses at virke med det samme.

Det er dog ikke kun visiterede personer, der kan få hjælp fra Estrids Pleje, nej der leveres service og varme hænder også til De, som gerne vil have hjælp i hjemmet i en travl hverdag. Der sættes en ære i en høj service og kvalitet, så man kan bruge tiden netop til det, der gør en glad.

Rengøring, vinduespudsning og indkøbsordninger er kun nogle af de ting, der tilbydes. Intet er for småt eller for stort, kompetencerne strækker sig bredt, indenfor både rengøring og pleje.

At brænde for noget, er det der bliver vægget højt i Estrids Pleje, og man mærker meget, at dette går lige fra firmaets top og til de medarbejdere, der er i Estrids Pleje på arbejde, men også i de projekter, som firmaet involverer sig i, og Støtteforeningen for Arresødal Hospice, som står bag "Mig til Dig Stafet 2022" ønsker Estrids Pleje rigtig hjertelig velkommen som hovedsponsør med ønsket om et dejligt samarbejde.

Kom og Vind et EL-løbehjul med hjelm

Ekstra konkurrence på pladsen!

Vi trækker lod om et EL-løbehjul i skildpaddefarver, som er stillet til rådighed af SPAR købmanden på Ellevej.



KØBMANDEN PÅ ELLEVEJ
- Støt lokalt - det gør vi



EL-LØBEHJUL - MED AFFJEDRING

EL-løbehjul med mange finesser og funktioner, bl.a. sammenklapeligt design, støttefod og styr med justerbar højde. Løbehjulet har også en elektrisk bremse foran og fodbremse bagpå. Udstyret med LED-forlygte og LED skærm. Der følger hjelm med i zebrafarver.

NISSAN
NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

Den nye Nissan ARIYA

100% elektrisk crossover
Forsalget er startet

Pris fra kr.
380.900
ved ARIYA 63 kWh

- Op til 530 km rækkevidde
- 22 kW on-board charger
- 2 x 12,3" touchskærme med swipecfunktion
- Op til 1500 kg på krogen (e-4ORCE)
- ProPILOT med Navi-link
- Og meget mere



ANDERSEN | BILER
HILLERØD

Book en prøvetur på andersenbiler.dk

Se bilen her
Lokesvej 4
3400 Hillerød

Kontakt os
Tlf: 48 20 04 00
Mail: salg-hilleroed@andersenbiler.dk

YOU+NISSAN
VORES LØFTE. DINE FORDELE.

- GRATIS LÅNEBIL
- PRISMATCH
- NISSAN ASSISTANCE VEJHJÆLP
- GRATIS SUNDHEDSTJEK

Arresødal Hospice 2022



Lisbet Due Madsen
Hospiceleder

På Arresødal Hospice ønsker vi at sikre gode rammer for livsudfoldelse. Alvorlig sygdom af kortere eller længere varighed vil altid sætte begrænsninger for livsudfoldelsen, så derfor er det vores mål hele tiden at have fokus på, hvordan livet kan være værd at leve, selv når levetiden er begrænset.

Det arbejder vi hele tiden med – alle medarbejdere: sygeplejersker, læger, psykomotorisk terapeut, fysioterapeut, præst, socialrådgiver, frivillig koordinator, pedel, servicemedarbejdere, administrative medarbejdere, frivillige og ledere. Vi drøfter, hvordan hverdagen kan blive så god som mulig for patient og familie. Indholdet i opgaverne er på den måde både ens og forskellig, afhængig af arbejdsopgaven.

De to sidste år med Covid-19 satte sine begrænsninger. Det skabte nye bekymringer,

nye samværsformer, mange nye spørgsmål og overvejelser. Det blev til en hverdag med afstand, håndsprit og mundbind. Det har krævet en ekstra stor indsats af alle medarbejdere. I første periode af pandemien, måtte vi begrænse antallet af besøgende og de frivillige kunne desværre heller ikke være her. På trods af de restriktioner har vi alligevel fået mange tilkendegivelser fra patienter og pårørende om, at vi har været til støtte og hjælp.

Vi taler med patient og familie om, hvad en god dag er, lige netop i dag? Hvad er vigtigt? Er det at have en dag i ro, hvor kun det allermost nødvendige bliver gjort – er det at få skrevet en hilsen til barnebarnets konfirmation – er det at kunne ligge i sengen på terrassen og mærke luften på huden – er det at få hjælp med de smerter, som er så utålelige - er det at få hjælp til at økonomi-



sere med kræfterne og lade andre tage over med det, man altid selv har gjort – er det at få styr på økonomien, så ens nærmeste ikke skal slide med det eller drejer det sig om det tankemylder over alt det, man skal nå, men ikke længere kan, eller bekymringer for familien og for nogle endda også svære relationer? Alt dette og meget mere kræver en fælles indsats.

Det betyder, at vi hele tiden drøfter holdninger, udveksler viden og indsigt, deltager i kurser om lindrende indsats og sorg, tager på kongresser hvor vi fremlægger det, vi selv er blevet klogere på og trækker på andres viden.

Stjernestunder og indtryk deler vi med hinanden – fx om rosenbladene der blev kastet fra sengen, da barnet valgte at blive viet på hospice, så moderen kunne være

med, eller hesten, fra den lokale rideskole, der stak mulen ind af terrassedøren og fik en gulerod af en patient, der døde dagen efter, eller turen til den fædrene gård, eller en sidste tur til stranden, om karperne der fik mad fra hånden, om grillaftenen med sommersang, om cykelturen, om samtaler om dagligdagsting og latteren ved spisebordet og om familien der fik sagt gode ting til hinanden, lige før det sidste åndedrag og dødens indtræden og om pårørende, som fortæller om helt specielle oplevelser, de ikke ville have været foruden, når det nu ikke kunne være anderledes.

Hvilket privilegium at få lov til at følge mennesker på denne vej – de syge, de pårørende, de ansatte og frivillige.

Hele byens bank støtter **Mig til Dig Stafet 2022**

**Spar Nord Hillerød er medsponsor af
Mig til Dig Stafet 2022.**

Overskuddet fra arrangementet går ubeskåret til den frivillige indsats på Arresødal Hospice.

Et formål, vi som bank er stolte af at støtte. Vi vil nemlig være den lokale bank, der bakker op. Om vores kunder og om vores by. Om fællesskabet og de gode værdier. Det synes vi, Nordsjælland fortjener.



TØJ | ekspert



Er du TØJGAL
Så kom til Højdal

Nørregade 1
Frederiksværk
Tlf. 47 72 00 31

Srousen®

v/ Carsten Rasmussen

Askelundsvej 4C
3600 Frederikssund
47 31 31 35

PRINT • TRYK • GRAFIK

HÆFTER - PLAKATER - LABELS
POSTKORT - FLYERS - VISITKORT
BROCHURER - MENUKORT

FRA IDÉ TIL FÆRDIGT PRODUKT

Tekst, grafisk design og
opsætning samt print og tryk.

Helt lokalt og helt enkelt.

MOUSTENSBYRO

KIRSTEN MOUSTEN
Bymosevej 13, 3200 Helsingø
2030 1344 - moustensbyro@gmail.com
moustensbyro.dk

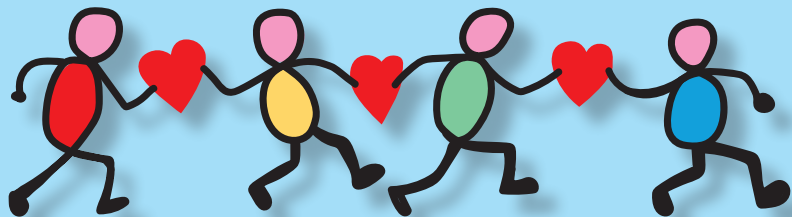
Auktioner på Facebook

Smut ind på Facebook og besøg
'Mig til Dig stafet Auktioner'

Her kan du finde en masse lækre ting, måske lige det du har brug for og som du kan være heldig at købe til spotpris. Det kan f.eks. være ... En flaske årgangsvin, en buket blomster, malerier, et gavekort til tandbehandling eller til en skøn oplevelse på en lokal restaurant.

Alt er doneret af virksomheder i Nordsjælland og vi siger endnu engang tak til vore sponsorer.

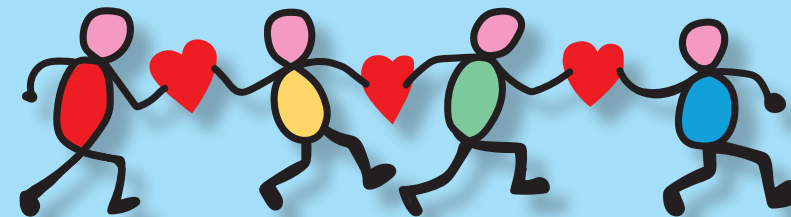




PROGRAM

- 11.00** Stafetområdet i "Arresødal Parken" åbner med salg af Kaffe/kage – Pølser – forfriskninger – tombola og mange andre spændende ting.
- 11:05** Velkomst og præsentation ved Mo Olofsson, Bestyrelsesformand for Støtteforeningen samt medlem af bestyrelsen i Arresødal hospice.
- 11.10** Opvarmning ved zumbækspert Annie Michaelsen, som afslutter med sangen "Ræk mig din hånd" af Hans Dahl (et mindeøjeblik)
- 11.15** **STAFETTEN IGANGSÆTTES**
Borgmester Steffen Jensen, Halsnæs Kommune samt næstformand i bestyrelsen for Arresødal Hospice, åbner Stafetten, som anføres af den smukke Helsingør Pigegarde, som spiller op til march.
- 12.00 – 13.00** De første deltagere kommer i mål med musik til gruppen "Efter Skoletid".
- 13.00 – 14.00** "Sinatra Syndicate Kvintet" sender os musikalsk på en rejse med Frank Sinatra i sidevognen.
- TOMBOLA** I vores Tombola, vil der være mange fantastiske gaver, som er doneret af forretninger og virksomheder i hele Nordsjælland.
- FRIVILLIG** Der vil være mulighed for at snakke med en frivillig og høre om at være frivillig samt høre om støtteforeningen og evt. blive medlem.
- 14.00** Stafetten og Arresødal Parken lukker.

Med forbehold for ændringer og tilføjelser



UNDGÅ KØ!

Køb dine billetter på billetto.dk
Eller ved indgangen på dagen.

PRIS VOKSNE KR. 100,-
BØRN UNDER 14 ÅR GRATIS ADGANG

Der vil i år være 2 ruter, som deltagerne enten kan gå eller løbe alt efter temperament. Ruterne vil være afmærket med skilte og pile.

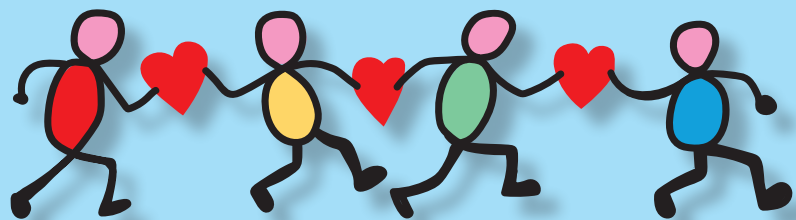
DEN LANGE RUTE (5 km)

Vi starter ved Arresødal Hospice. Arresødalvej, Skovriderstien, Arresødalvej, Helsingevej, Friggsvej, Helsingevej, Sti ned gennem Skoven til Vinderød Skov, over Vinderød Skov, Vinderød Enghavevej, Ellevej, tunnel under Hundestedvej til Åsebro, ned over åbent areal til Rådhuset, rundt om Rådhuset til Museums-området til Syrevej, over Syrevej til Krudtværksalleen, tv. Igennem tunnelen under Nørregade til Allégade. Videre af Allegade, Brotorvet, tv. af Torvet, tv. af Egil Harders Gade til Brede Åstien tilbage til mål på Arresødalvej.

DEN KORTE RUTE (2 km)

Starter også ved Arresødal Hospice. Start Arresødalvej, TH Brede Åsti, Kirkegade, TH Nørregade, Vende før NordCentret, TV Tilbage ad Allegade langs kanalen, over torvet, TV ved den gamle politistation, TV til kirken, TH tilbage ad Brede Åsti, til Mål på Arresødalvej.

Har du lyst til at gøre en forskel – så kom og gå sammen med os!



Praktiske oplysninger

START-MÅL

Start og mål for både 5 km og 2 km ruterne er på Arresødalvej 100, 3300 Frederiksværk, udfor Arresødal Slot. Se beskrivelse af ruterne på side 17.

STAFET-TIDER

Søndag den 2. oktober 2022
Kl. 11.00- 14.00

TOILETFACILITETER

Der er adgang til toiletter på stafet-pladsen.

HANDICAPFORHOLD

Handicapparkeringen er placeret ved parkeringspladsen ved Arresødal Hospice. På Hospice er der adgang til handicaptoulet.

PARKERING

Der er parkeringsmuligheder ved Vinderød Kirke samt på Arresødalvej med indkørsel fra Vinderød.

I øvrigt henvises parkering til:
Gjethuset (900m), Nordcentret (800m)
samt ved Frederiksværk kirke (700m).

LÆGE OG SAMARITTER

På Stafetpladsen

BETALINGSFORMER

Det er muligt at betale med mobilepay på pladsen. Der ligger pengeautomater på ruten ved Sparekassen Sjælland-Fyn og ved Jyske Bank.

ADGANG FOR HUNDE

Hunde er velkomne i snor

ENTRÉ

Gratis adgang for børn under 14 år
Voksne kr. 100,00
Billetter kan købes på www.billetterto.dk

KØB BILLETTER HER



www.billetterto.dk

MØNTVASK	PAKKESHOP
RENSERI	VASKERI

Dit lokale renseri

Rundinsvej 28, 3200 Helsinge
7777 6070 - www.mønten.dk

72 60 60 70

webshop@r1.dk

www.r1.dk

Rene teknologier og
smarte løsninger til
hele Nordsjælland

Din lokale mægler gennem 25 år støtter "Mig til Dig Stafet 2022"



place2live



place2live Høegh Bolig - Nørregade 74, 3300 Frederiksværk - Tlf. 4777 0011

REMA 1000 støtter

Mig til Dig Stafet 2022

REMA 1000
Discount med holdning!



Allerød

Lilledal 18, Allerød
Købmand Jack Helgesen

Allerød

Kongevejen 15, Blovstrød
Købmand Lars Bo Christensen

Birkerød

Bistrupvej 82, Birkerød
Købmand Morten Houmann

Farum

Farum Hovedgade 50A, Farum
Købmand Mark Pless Christensen

Frederikssund

Marbækvej 43B, Frederikssund
Købmand Frederik Madsen

Gilleleje

Alfavej 4, Gilleleje
Købmand Hans Willy Frøsig

Græsted

Vestvej 35, Esbønderup
Købmand Carsten Emil Friborg

Vejby

Tisvildevej 4, Vejby
Købmand Mathias Lass Thy

Helsingø

Rådhusvej 10, Helsingø
Købmand Niels Henning Pedersen

Helsingør

Esrumvej 145, Helsingør
Købmand Torben Hansen

Hillerød

Sophienborg Allé 3, Hillerød
Købmand Mikkel Glud Leth

Hillerød

Milnersvej 49, Hillerød
Købmand Brian Hviid Kyhl

Hillerød

Skansevej 4-8, Hillerød
Købmand Morten Hansen

Hornbæk

Hornebyvej 50, Hornbæk
Købmand Rashed Rokhzadian

Kvistgård

Kongevejen 330, Kvistgård
Købmand Christian Even De Castro

REMA 1000

På tur med blomster-vognen



Hver eneste uge året rundt pyntes der op både ude og inde med årstidens skønneste blomster af frivillige blomsterdamer.

Når man prøver at finde ud af, hvem er det egentlig, der hver eneste uge pynter op både ude og inde med årstidens skønneste blomster, så går man først hele huset igennem, for at finde denne vores livlige blomsterdame, det er nemlig ikke så helt lige til.

Man finder først en vogn med alle mulige blomster, blade, ranker, modne og umodne bær. Straks derefter kommer Birgit bevæbnet med saks, vandkande og affaldsposer og med et stort smil om munden, idet hun siger: "Ja du må altså nøjes med mig, da min makker Liselotte er på ferie".

Så bliver der ellers sorteret og klippet, alt imens Birgit kommer med små kommentarer til dem, det kommer i lokalet, og snart er den første smukke dekoration færdig til at sætte på plads i receptionen.

I det samme begynder patienter at komme, og der lyder som sædvanlig en udtalt begejstring for dekorationen.

Der bliver spurgt om mangt og meget, samtidig med at nye dekorationer tager form, og der er god tid til at besvare alle spørgsmål. Et par grene af de afskårne blomster finder vej til et af værelserne, da det lige netop er den størrelse, der passer til patientens vase.

En pause med lidt hygge med patienterne bliver der også tid til, for Birgit har ikke travlt, dagen er afsat til netop blomster og hygge på Arresødal hospice.

Birgit fortæller, at de mange blomster dels bliver doneret af en af vores lokale købmænd, ligesom Birgit er flink til at beskære i sin egen og også i naboers haver, men også på ture ude i naturen bliver der plukket og samlet til næste uges dekorationer på hospice. Alt fylder i garage og kælder indtil næste besøg, og tro mig med det blomsterhav ville en blomsterforretning næsten kunne drives hjemmefra, men alt bringes i poser, tasker og spande til hospice.

Der er to lige vidunderlige damer til at sørge for, at der altid er friske blomster på hospice og det som frivillige, men ferie gjorde, at det alene var Birgit der denne dag stod for bindingen.

Selv om begge blomsterdamer før var dygtige og kreative med deres blomsterbinding, har Støtteforeningen for Arresødal Hospice foranlediget, at begge damerne har været på blomsterbindingskursus, og dette har givet en masse inspiration fortæller Birgit.

ILO



Varelotteriet er et af Danmarks ældste og mest traditionsrige lotterier.

I over 135 år har lotteriet uddelt gevinster til danskerne og doneret overskuddet til gode, velgørende formål. Foruden landsdækkende organisationer, donerer Varelotteriet også til lokale håndværkerforeninger, der bruger midlerne til gode formål i lokalområder over hele landet.

I Varelotteriet kan du vælge dit eget personlige lodnummer og spille på det lige så længe du ønsker. Nogle lodder er endda gået i arv siden lotteriets begynde, og har været i samme familie gennem flere generationer.

I Varelotteriets begyndelse kunne man vinde dansk produceret håndværk som præmier. I dag vinder du dog kontante gevinster, og du kan vinde helt op til 2 millioner kroner, når Varelotteriet to gange om måneden trækker lod om milli-onpuljen.

Giv din drøm en chance –
spil med i dag!

www.varelotteriet.dk



JMV
-KLART AT SE

Vinduespudsning
Rengøring
Serviceopgaver

Kontakt os for et uforpligtende tilbud
JMV Rengøring
 Rundinsvej 43
 3200 Helsingø
7023 6070

Dit syn - vores styrke

Brillecentrum

Nørregade 32
3300 Frederiksværk
Tlf. 47 72 43 41
www.brillecentrum.dk

Kontorland

...alt til kontoret

MALERINDEN & FRUE
lev livet i farver

Vi tilbyder alt indenfor malerarbejde, og vi sætter en ære i at aflevere et flot stykke arbejde. Vi kommer gerne med råd og vejledning til farver, tapet eller andet.

Ring gerne, så kommer vi forbi og giver et uforpligtende tilbud.

LINE DELEURAN

☎ 20 20 73 96 ✉ kontakt@malerindenogfrue.dk
 📘 Malerinden & Frue 📷 Malerinden & Frue

Helsingør Pigegarde

Helsingør Pigegarde er med hele vejen på "Mig til Dig Stafetten 2022" når deltagerne går de 5 kilometer.



- Helsingør Pigegarde er en selvejende institution uden fast økonomisk støtte.
- Helsingør Pigegardes økonomi er baseret på indtægter fra ca. 85 engagementer om året.
- Helsingør Pigegardes idégrundlag bygger på at kunne give gardens piger gode og udbytterige oplevelser, som for alle er økonomisk mulige.

Garden vil: Eksistere for at give en stor gruppe unge piger muligheden for at lære den meget sunde og traditionsrige ånd, som hersker i garden. Gardens ånd sigter på at fremme kammeratskab, pli og kulturkendskab. Være uafhængig.

Garden drives af: Stort engagement hos pigerne. Pigernes lyst til at være sammen. Lysten til sammen at udføre en god præstation. Stolthed og respekt for den kultur, som fremvises.

Garden drives ved hjælp af: Engageret og ulønnet leder samt en ulønnet ledergruppe. Venlig og bestemt disciplin. Pigernes gode evne til selv at overbringe den sunde og traditionsrige ånd, disciplin og opdragelse, som tiden i Helsingør Pigegarde bibringer hver enkel pige.

I dag består Pigegarden af 120 piger og 8 frivillige hjælpere. Derudover er der tilknyttet en række spillelærere, som sørger for at Pigegarden altid holder et højt musikalsk niveau.



PIZZA & BURGERHOUSE

Telefon 47 77 08 10 - www.babapizza.dk

www.babaspizza3300.dk



ÉN SUV. FLERE MULIGHEDER.



NY TOYOTA YARIS CROSS HYBRID



ESSENTIAL
FÅS FRA
264.990 KR.



Brændstofforbrug v/bl. kørsel 19,6-22,7 km/l. CO₂-udslip 101-115 g/km. Den viste model er en Elegant der fås fra 352.490 kr. og den kan være vist med ekstraudstyr. [Se mere på toyota.dk](#)

Toyota har for 20. år i træk de mest tilfredse kunder både hos forhandlerne og på værkstederne (Kilde: FDM og Loyalty Groups AutoIndex 2022)



Toyota Hillerød
Gefionsvej 10 · tlf. 70 10 22 75

Toyota Helsingø
Rundinsvej 39 · tlf. 70 10 22 71

Toyota Frederikssund
Pedersholmparken 4 · tlf. 70 10 22 72

ERA BILER Åbent 8.30-17.30, lørdag lukket, søndag 11-16 · www.erabiler.dk

Oplev på turen

Vi kommer til broerne i og omkring Frederiksværk og kanalen, der på det første stræk løber gennem Arresødal skov og videre ind i og rundt omkring bykernen inden udløbet i fjorden.

Turister og besøgende i Frederiksværk synes, at kanalerne danner et spændende miljø. Vi er mange, der ser dem så tit, at vi efterhånden næsten ikke bemærker den.

Når man går på stien langs med kanalen kan man ikke undgå at blive betaget af de mange store og gamle rødder fra skovens træer, og en tanke om hvad disse træers rødder kunne fortælle af historier fra de svundne tider og alle de mennesker, der har gået tur og arbejdet der – ja det kunne være interessant af høre.

Er man stille kan man måske være heldig at få øje på en eller flere af de farvestrålende isfugle, der lever ved kanalen.

Med håbet om, at stafetten af hver enkelt må blive nydt ønskes alle af Støtteforeningen for Arresødal hospice en rigtig dejlig tur med på gensyn på bakkerne under de store smukke træer i Arresødal skov.



Carlsberg

Danmark



ÅBNINGSTIDER:

BUTIK

Mandag - torsdag: 06:00 - 17:00

Fredag: 06:00 - 16:00

Lørdag: 09:00 - 13:00

TRÆLAST

Mandag - torsdag: 06:00 - 17:00

Fredag: 06:00 - 16:00

Lørdag: 09:00 - 13:00

BLIV MEDLEM



Hvis du ikke allerede er medlem, kan du blive medlem og derigennem støtte foreningens arbejde

Vælg mellem fem forskellige støttemedlemskaber

Enkeltmedlemmer kr. 200,- p.a.

Par-medlemskab kr. 300,- p.a.

Foreninger m.fl. kr. 500,- p.a.

Mulighed for at støtte månedligt

Støt med månedligt kr. 75 eller kr. 100

Økonomisk bidragyder

Du kan give et pengebeløb til foreningens arbejde. Indsæt et beløb på foreningens konto **3572 10084431** eller på mobilepay **87652** (Husk at opgive navn og adresse).

Hvis du ønsker skattefradrag skal du benytte konto **2540-4394235089**.

Der er mulighed for skattefradrag for bidrag op til 17.200 kr. (beløb i 2022). Ægtefæller har ret til hver sit fradrag årligt. Det er dog en forudsætning for fradrag, at bidragyderen oplyser sit navn og cpr.nr. i forbindelse med indbetalingen, hvorefter beløbet vil blive indberettet til SKAT.

Vi glæder os til at byde dig velkommen!

Bliv medlem i dag
www.stoetteforeningenarresoedal.dk

Få rådgivning, når og hvor det passer dig

Selvfølgelig holder vi gerne et møde
hjemme hos dig, i banken eller online.

Handelsbanken

Slotsgade 36 / 3400 Hillerød / tlf. 4456 3100
hillerod@handelsbanken.dk / handelsbanken.dk/hillerod