
Ældre Sagen

Nr. 72 – 36. årgang – Juli 2025
Program for 2. halvår 2025

ISHØJ



Ishøj havn, fotograf Erling Rahbek

BESTYRELSEN

Per Nørskov

Formand

Tlf: 20 21 59 64

pernoeskov@gmail.com

**Stig Førsting**

Sekretær

Tlf: 20 24 04 97

last@foersting.dk

**Mogens Elbek**

Næstformand

Tlf: 21 97 26 95

m.elbek@ishoejby.dk

**Benny Flindt**

Kasserer

Tlf: 25 71 61 30

bennyflindt@live.dk

**Torben Eg**

Tlf: 31 39 08 46

emeg@ishoejby.dk

**Bent Jönsson**

Besøgsvener

Tlf: 24 22 78 48

bendelius@jubii.dk

**Karin Mortensson**

Tlf: 40 13 58 52

mortensson71@gmail.com

**Erling Rahbek**

Bladredaktør

Tlf: 21 28 63 10

erlingrahbek@ishoejby.dk

**Ulla Stjernø**

Tlf: 26 91 92 70

ulla@stjerno.dk

**Marie Louise Christiansen**

Tlf: 24 25 05 84

mariec361@gmail.com

**Birger Hermansson**

Tlf: 23 45 09 90

birger.hermansson@gmail.com

**Kirsten Elbek**

Tlf: 61 46 54 36

kirsten.elbek@gmail.com

**Preben Hansen**

Webmaster

Tlf: 23 24 10 11

preben@tranegilde.com



INDHOLD

Vigtig læsning - information til vores medlemmer		Få en besøgsven	28
Ved køb af billetter til ture og arrangementer	6	Hvorfor spise alene, når du kan spise sammen med andre	29
Undervisning	6	Tryghedsopkald	30
Grønland i fortid og nutid	7	Den store gevinst får du ikke men	
Byvandring i Lise Nørgaards fodspor	8	hygge og sjov	32
Den musikalske historie om	9	Madhold	33
Kim Larsen		Rummikub	33
Busudflugt til Fejø	10	Mangler du hjælp til små opgaver	
Piger i trøjen	11	i hjemmet?	34
Københavns domkirke – Vor Frue kirke	12	Hygge/Senior bowling	35
Marie og Daddy fører os gennem musikkens klassikere	13	”Dameværelset”	36
Heerup Museum, Rødovre		Herreværelset for mænd 60+	37
Hvor heldig kan man være - om mennesker, der tar livet på sig	14	Rejseklub	38
TV2 Kosmopol	15	Rollator gå hold, kom og vær med	39
Margaret Lindhardt 36 år		Frem med cyklen & på med hjelmen	39
som stemme i radioen	16	Kreativ strikeworkshop!	40
Cirkusmuseet	18	Billedmalerværksted	41
Nyhed Nyhed		Italienskholdet slutter	42
Cykling uden alder	19	Petanque	42
Bisidder i Ældre Sagen Ishøj	20	Engelsk for øvede	43
Hygge billard	22	IT hjælp	44
Rollatorbanden	22	Eneundervisning i forbindelse med	
	23	It-cafeen	45
	26	Får du nok ud af din android telefon?	46
	28		

FORMANDEN HAR ORDET

Vi havde en helt forrygende start på året, bl.a. med rekord tilmelding på vores medlemsmøde 6. feb., da Trine Larsen holdt foredrag og kunne samle hele 156 medlemmer, og på turen til Bagsværd Lakrids, var der 36 med.

Den 15. feb. blev årets frivillighedsfest afholdt med kæmpe succes. Der var 83 deltager, som alle arbejder som frivillige i Ældre Sagen Ishøj. Der var som tidligere, rigtig dejlig mad, lidt at drikke samt underholdning. Jeg er sikker på at vi i februar 2026 gentager succesen med en stor fest for vores frivillige.

Vi havde også den glæde den 3. marts, at kunne genåbne cafe Åkanden efter den havde været lukket i 2 måneder. Nu med ny tovholder og frivillige.

Den 15 marts afholdte vi årsmøde, som blev afviklet i god ro og orden, her fik vi valgt en ny suppleant til bestyrelsen, det blev Birger Hermansson, velkommen til Birger. Hvis der blandt vores læsere/medlemmer skulle være en eller flere der fra 2026 kunne have lyst til at høre om hvad det indebære at være bestyrelses suppleant i vores forening, så ring til mig på 20215964. Den korte udgave er, at opgaven er spændende.

Bestyrelsen og suppleanter tog den 17 og 18 marts på seminar for at planlægge afdelingens virke det næste års tid. Vi havde delt op med økonomi samt vores virke i dagligdagen for vores samarbejde med medlemmer, frivillige tovholder, Ældre Sagen og kommunen.

Vi så på økonomien, som vi altid er skarp på, af flere årsager, og en af årsagerne er, at vi ikke bare kan sætte kontingentet op, da det styres fra Ældre Sagen, så derfor skal vi altid have en buffer så vi er sikker på at kunne gennemføre det næste års program. Vi laver et budget hvor vi lægger vores kendte udgifter ind, samt de forventede tilskud, som vi bruger til alle vores medlemsmøder samt vores ture ud af huset korte som længere ture, samt kaffe m.m. til de enkelte arrangementer.

Som i kan læse i det nye blad, forsætter vi med de priser, som vi er kendt for igennem de seneste mange år, på trods af at priserne er steget meget, det gælder oplevelser, mad, entre, m.m.

Nu kunne det lyde som at det hele bare fungerer i mælk og honning, men som bestyrelse har vi også løbene nogle udfordringer, en af udfordringerne er at vi har haft indbrud i vores kældere, et andet og større problem er vores rejseklub,

her vil der ikke være møder igen, før til eftersommeren grundet at vores dygtige tovholder er blevet alvorlig syg. Men jeg tror at vi får rejseklubben i gang igen efter sommerferien måske med en ny tovholder. Se mere i bladet under rejseklubben.

Den 24 marts var 30 medlemmer på guide tur til Vridsløselille statsfængsel en hel igennem super tur. Fængslet er lukket, det ligger øde hen på sine 30 000 kvadratmeter. Der skal bygges boliger på en del af arealet, de nærmeste år.

Den 3. april havde vi en politikommissær på besøg med sit foredrag. Som altid var der stor søgning til Brohuset når der fortælles om politiarbejde.

Som en afslutning på forvirringen omkring Ældre Sagens brevpakke i april. I tillægget til brevpakken "Set og Sket" var der, ved en fejl, et par afdelinger som var faldet ud, herunder Ishøj. Hovedkontoret har beklaget og undskylder. Som plaster på såret er det manglende indlæg, lagt på vores hjemmeside og trykt i Sydvesten.

Jeg har adskillige gange været i ZOO for at se på dyr. Den 22. april var Ældre Sagen Ishøj også i ZOO for at høre, om en del af havens dyr i 2 timer, samtidig med at vi så på dyrene. Det var en særlig spændende oplevelse. Vi havde som altid guide med på vores ture, ja og denne gang havde vi to super guider med os rundt.

I sidder nu med vores nye blad, for 2. halvår 2025. Det er fyldt med spændende oplevelser, inde som ude, motion, sprog, cafeer, kreative udfordringer og meget meget mere. GOD FORNØJELSE

Ps: Ældre Sagen har på landsplan 215 afdelinger. Af forskellige årsager har mange afdelinger desværre ikke længere et blad, men de 2 største grunde er økonomi og især mangel på frivillige (brevduer). Derfor en KÆMPE tak til vores 43 brevduer, der finder vores postkasser 2 gange om året. Bestyrelsen er enig, vi vil selvfølgelig forsætte med at udsende et blad 2 gange om året.

Vi glæder os til at se jer igen efter sommerferien (de allerfleste aktiviteter holder lukket i juli herunder vores medlemsmøde).

*Vi ses, god sommer, og mange hilsner
Per Nørskov formand for Ældre Sagen Ishøj*



VIGTIG LÆSNING - INFORMATION TIL VORES MEDLEMMER

Du sidder lige nu og læser efterårsprogrammet fra Ældre Sagen Ishøj. Skulle der ske ændringer i programmet, så gå ind på vores hjemmeside eller Facebook. Her vil ændringerne fremgå.

Der er også mulighed for at ringe til arrangøren for at få mere info om den aktuelle tur. For alle ture som vi måtte aflyse, vil man få refunderet det indbetalte beløb.

Ældre Sagen Ishøj vil i efteråret ikke være en del af det lokale influenza vaccinationsprogram, da den nationale vaccinationsindsats ikke er afgjort endnu. Der vil blive vaccinationslokationer sat op over hele landet. Alle borgere der er fyldt 65år, vil modtage et brev eller e-boks brev til september, som beskriver, hvor og hvordan man kan bestille tid til vaccination.

www.aeldresagen.dk/ishoej og [Facebooksiden/ældresagenishøj](https://www.facebook.com/aeldresagenishøj)

VED KØB AF BILLETTER TIL TURE OG ARRANGEMENTER

Mod forevisning af et gyldigt medlemskort med eget navn kan man købe en billet. Man har mulighed for at købe en ekstra billet ved fremvisning af gyldigt medlemskort fra en anden person. Man kan altid undersøge muligheden for ledige pladser på vore ture efter de er udbudt på medlemsmødet i Brohuset. Ring til den person der er arrangør af turen.

Bemærk:

Salg af billetter, vil blive prioriteret til borgere fra Ishøj, såfremt der er overskydende billetter vil disse kunne købes af borgere fra andre kommuner

Numre uddeles fra kl. 12.45 og lodtrækningen finder sted kl. 13.

Tilmeldinger og betaling er bindende, der tages forbehold for ændringer

UNDERSVISING

Kursusprogram for efterår 2025
Kun for medlemmer af Ældresagen

Tilmelding

Kan kun ske ved telefonisk henvendelse, eller pr. mail til den enkelte underviser.
Al undervisning foregår i Brohuset Vejlebrovej 45, på nær Billedmalerskolen som foregår i Billedlokalet på Kulturskolen Vejledalen 9.

**Der er ingen kursusgebyr, der kan forekomme betaling til materialer.
Dette vil være beskrevet under de enkelte kurser.**

Skulle der være spørgsmål, der ønskes besvaret inden tilmeldingen, er du velkommen til at kontakte Erling Rahbek tlf. 21 28 63 10 eller mail erlingrahbek@ishoejby.dk

Biltzing Begravelser

Vi er din lokale bedemand, der dækker Ishøj, Tåstrup og Vestegnen samt resten af Sjælland efter aftale.

Ring trygt til vores døgnservice

43 30 11 00

Find os på vores hjemmeside:

BiltzingBegravelser.dk



Merete Biltzing

Certificeret bedemand
og uddannet sygeplejeske

GRØNLAND I FORTID OG NUTID

Torsdag den 7. august 2025 kl.14.00 i Brohuset Vejlebrovej 45

Glæd jer til dette foredrag med Klaus Berg, der har boet en del år i Grønland. Vi skal høre historien om Grønlands udvikling fra en koloni underlagt Danmark til nutidens Rigsfællesskab med selvstyre, som et AMT og med et Landsting og hvor Kongehuset nyder stor respekt i befolkningen og er med til, at binde de to lande sammen. Der er i disse år, kommet mere og mere fokus på forholdene mellem de to lande Grønland og Danmark. Holdningerne er mange og forskellige, men også i flere tilfælde præget af fordomme og uvidenhed om de Nord Atlantiske lande.

I dette foredrag vil Klaus Berg give et indblik og overblik over dette mægtige land (2700 km langt og 1000 km bredt) og del af historien om befolkningen (ca. 56.000 indbyggere.) men hvad sker der egentlig? og hvad bringer fremtiden.

Hvordan er den politiske ledelse, forhold for børn og ældre, fritid, indkøbsmuligheder, boligmarkedet, infrastruktur og hvad der i øvrigt skaber et samfund. Flere og flere turister har fået øjnene op for Kalaallit Nunaat (Grønlandernes land) og de store oplevelsesmuligheder der er her.

Pris for medlemmer 20 kr. betales ved indgangen 13.30-14.00

Arrangør: Mogens Elbek, Telefon 21 97 26 95

Denne dag sælges billetter til:
Busudflugt til Fejø
Numre uddeles fra kl. 12.45
Lodtrækning kl. 13.00



TUR TIL:

BYVANDRING I LISE NØRGAARDS FODSPOR

Torsdag den 21. august 2025.

Mødested: Ved Lützhøfts Købmandsgaard, Ringstedgade 6-8
4000 Roskilde kl. 10.50 - find os i baggården (rundvisningen starter kl. 11.00) - eller ved Ishøj Station kl. 9.30 (alternativt Høje Tåstrup Station kl. 10.00).

For et nysgerrigt barn som Lise Nørgaard var Roskilde et slaraffenland af gode historier. Hun mødte skrappe danselærerinder, tvivlsomme tjenere og damer, der gik op og lagde sig, når det hele blev for meget.

Tag med på byvandring gennem hendes livshistorie: Fra hendes tidligste barndom til i dag, hvor Lise Nørgaard har fået sin egen plads.

Pris: 100 kr. for rundvisning og 200 kr. for rundvisning med spisning – drikkevarer for egen regning.

Maks antal deltagere: 25.

OBS: Turen kræver, at man er nogenlunde godt gående. Den varer ca. 90 minutter. Vi går fra sted til sted, hvor der fortælles om Lise Nørgaards meritter. Eneste siddemulighed er Lises egen bæk på gågaden.

Arrangør: Inge-Lise Salomon 20 95 71 47.

Tilmelding og betaling: Er sket torsdag den 12. juni på medlemsmødet.

Tilmelding er bindende.



MEDLEMSMØDE:

DEN MUSIKALSKE HISTORIE OM KIM LARSEN

Torsdag den 4. september kl. 14.00 i Brohuset, Vejlebrovej 45

Anders Munch hylder Kim Larsen med et musikalsk foredrag om hans karriere og hans musik. Undervejs i foredraget spiller og synger han flere af Kim Larsens sange. Når Anders åbner munden, er der mange der spørger "Er han mon i familie med Hr. Larsen selv" Nej, det er han ikke, men ligheden er slående.

Anders Munch vægter den "rene vare". Intensitet og dynamik - og der næres dyb respekt for de traditionelle rødder i musikken. Anders har et bredt og alsidigt program med egne sange samt toner fra Kim Larsen og Gasolin og har specialiseret sig i både at spille og fortolke Kim Larsens musik.

Pris for medlemmer: 20 kr. betales ved indgangen 13.30-14.00.

Arrangør: Inge-Lise Salomon 20 95 71 47.

Denne dag sælges billetter til: Tur til Københavns Domkirke - vor Frue Kirke

Numre uddeles fra kl. 12.45. Lodtrækning kl. 13.00.



TUR TIL:

BUSUDFLUGT TIL FEJØ

Tirsdag den 16. september 2025.

Mødested: Ishøj Station ved den gamle ALDI kl. 08.00 Afgang kl. 8.15. Forventet hjemkomst kl. 18.00

Vi skal denne gang blive i Danmark - turen går til den skønne idylliske FEJØ, som er mere end blot æbler.

Hvem kender egentlig Fejø? Måske ved vi, at der kommer en masse dejlige danske æbler fra denne skønne ø mindre end 15 minutters sejltur fra Kragenæs på Lolland. Tag med på en skøn dagstur til denne hyggelige ø.

Vi gør stop på vej mod Lolland for at drikke kaffe og nyde et stykke wienerbrød.

Efter sejlturen fra Kragenæs, bliver vi mødt af en lokalguide på Fejø.

Der serveres frokost på kroen, inkl. en øl eller vand/æblemest.

Der er præsentation af lokale produkter.

Kaffe og kage i gårdhaven ved kroen.

Vi besøger vejboden hos Fejø Frugt, hvor vi kan købe friske varer med hjem, inden vi sejler retur fra Fejø kl. 15.20.

HVIS vejret er godt, gør vi stop ved DODEKALITTEN - Danmarks Stonehenge. De 12 stenstøtter, skulle efter planen, stå færdige her i 2025.

Pris for medlemmer af Ældresagen i Ishøj: Kr. 350.-

Pris for medlemmer af Ældresagen i øvrige kommuner: kr. 550.-

Max antal deltagere: 57

Arrangør: Kirsten Elbek tlf.: 61 46 54 36

Tilmelding og betaling: Torsdag den 7. august,

Numre uddeles fra kl. 12.45. Lodtrækning kl. 13.00

Tilmelding er bindende



PIGER I TRØJEN

Torsdag den 2. oktober 2025 kl. 14.00 i Brohuset, Vejlebrovej 45

Karina Jensen fortæller om sine sammenlagte 14 år i Forsvaret og hvordan livet kan forme sig, efter mange forskellige omstændigheders gang.

Karina blev værnepligtig pga. et væddemål. Efter handelsskolen vidste hun ikke helt, hvad hun skulle give sig i kast med. En dum kommentar fra en tidligere kæreste, førte til et væddemål om gennemførelse af værnepligten i 2006, som blev startskuddet til en lang karriere i trøjen og 4 missioner for Forsvaret.

Når soldaten bliver en del af ens DNA, bliver der ofte blandt soldater talt om, at det at være soldat er en livsstil. Et aftryk i ens personlige DNA som man resten af sine dage har med sig.

Og netop derfor har Karina valgt at holde foredrag om dette emne. Hun kommer med sine historier ind på følelserne omkring det at være væk hjemmefra, at se sine soldaterkammerater få PTSD og om at leve et helt andet liv end sin omgangskreds.

Pris for medlemmer: 20 kr. betales ved indgangen 13.30 – 14.00.

Arrangør: Kirsten Elbek, 61 46 54 36.
Denne dag sælges der billetter til Heerup Museum.
Numre uddeles fra kl. 12.45 Lodtrækning kl. 13.00



TUR TIL:

KØBENHAVNS DOMKIRKE – VOR FRUE KIRKE

Tirsdag den 21. oktober 2025. Mødested: Kl. 9.30 ved Ishøj Station eller kl. 10.20 ved Domkirken - Nørregade 8, 1165 København K. (rundvisningen starter kl. 10.30). Vi mødes i forhallen.

Vi hører historien om Vor Frue Kirke, lærer meget mere om Thorvaldsens udsmykning af kirken, ser ruinerne fra middelalderkirken og kommer op over hustagene og nyder udsigten over København. Bag alteret på kirkens 2. pulpitur ligger Domkirkens Museum. Her får man et indblik i Kirkens historie, kunst og arkitektur gennem skiftende udstillinger.

Pris: 100 kr. for rundvisning og 200 kr. for rundvisning med spisning – drikkevarer for egen regning.

Maks antal deltagere: 25.

OBS: Det kræver naturligvis ”gode ben” at komme op i tårnet (det sidste kvarters tid af rundvisningen). Men den første del af rundvisningen foregår, så der hele tiden vil være mulighed for at kunne sidde ned ved hvert stop.

Arrangør: Inge-Lise Salomon 20 95 71 47

Tilmelding og betaling: Torsdag den 4. september på medlemsmødet.

Numre uddeles fra kl. 12.45. Lodtrækning kl. 13.00.

Tilmelding er bindende.



MARIE OG DADDY FØRER OS GENNEM MUSIKKENS KLASSIKERE

Torsdag den 6. november 2025 kl. 14.00 i Brohuset Vejlebrovej 45

Vi skal opleve en eftermiddag med Marie & Daddy, der underholder og spiller op til fællessang med skønne sange, som vi alle kender og har sunget med på i vores ungdom og som vores forældre nynnede med på, når de hørte GIRO 413.

Marie & Daddy er en duo bestående af far og datter, der spiller evergreens fra de seneste 70 år. Med masser af erfaring, (efter at have været danseorkester i

mere 20 år), føres I igennem historiens mest elskede sange. Repertoiret er bredt og består bl.a. af sange af Kim Larsen, Beatles, John Mogensen, Elvis, Anne Linnet, Frank Sinatra, C.C.R., Gasolin, ABBA og Kaj Normann Andersen. Sangene bindes sammen med anekdoter og små historier og masser af fotos af kunstnerne. Fotos og sangtekster vises på storskærm. Kom og lyt, eller endnu bedre, syng selv med. Marie & Daddy skaber god stemning og giver jer en dejlig oplevelse.

Pris for medlemmer: 20 kr. betales ved indgangen 13.30-14.00

Arrangør: Mogens Elbek
Telefon 2197 2695

Denne dag sælges billetter til: TV2
Kosmopol

Numre uddeles fra kl. 12.45 Lodtrækning
kl. 13.00



TUR TIL:

HEERUP MUSEUM, RØDOVRE

Guidet rundtur torsdag den 13. november 2025 kl. 11.00.
Mødested: Ishøj Station kl. 10.00. ved bus 300S mod Glostrup
Alternativt ved museet, Kirkesvinget 1, 2610 Rødovre kl. 11.00

Billedkunstneren Henry Heerup (1907-93) har en unik plads i dansk kunsthistorie. Med sin karakteristiske stil satte han sit præg på datidens kunstscene, hvor især hans nyskabende skraldekunst og enestående bidrag til udbredelsen af grafik står som afgørende højdepunkter. I dag huskes Heerup for sit farverige, fantasifulde og symbolfyldte udtryk samt for sin karismatiske personlighed.

Kunstneren Henry Heerup er i dag især kendt for sine ikoniske malerier og litografier med cyklende nisser og elskende par, som genkendes af mange danskere. Færre har blik for kunstnerens skulpturelle udtryk; hans stenkunst og de skraldemoder, han oprindeligt debuterede med i 1930'ernes frugtbare kunstmiljø.

Dagen afsluttes med en let frokost.

Pris: 100,00 kr. for rundvisning uden spisning.

Pris: 200,00kr. for rundvisning med spisning.

Meddel venligst hvis du har allergi eller er veganer.

Max antal deltagere: 25.

Arrangør: Laila Førsting, 21 74 04 97

Tilmelding og betaling: torsdag den 2. oktober 2025.

Numre uddeles fra kl. 12.45 lodtrækning kl. 13.00.

Tilmelding er bindende



Hjertekvinde og fosteret, Heerup Museum

HVOR HELDIG KAN MAN VÆRE - OM MENNESKER, DER TA'R LIVET PÅ SIG

Torsdag den 8. januar 2026 kl. 14 i Brohuset, Vejlebrovej 45

Dagmar Helles Brendstrup er dansk journalist og foredragsholder, der bl.a. har været direktør for Glasmuseet Ebeltoft. Hun har bl.a. også været ansat i DR-Provinsafdelingen i Århus, hvor hun fungerede som studievært, reporter, redaktionssekretær og redaktør.



For Dagmar Brendstrup har mødet med engagerede, "skæve" mennesker med kant været fantastiske øjeblikke.

I dagens foredrag fortælles bl.a. om Hans og Edith på Albuen i Nakskov Fjord, om Krudt Peter i Thy og om murersønnen Finn Lynggaard fra Skive.

Alle er de forskellige af sind, men hver for sig humorfyldte mennesker af en helt særlig beskaffenhed.

Pris for medlemmer: 20 kr. betales ved indgangen kl. 13:30 – 14:00

Arrangør: Marianne Flindt, tlf. 27149073

Denne dag sælges der billetter til Cirkusmuseet.

Numre uddeles fra kl. 12:45 lodtrækning kl. 13:00

Kun for ÆLDRE SAGENS
medlemmer:

- GRATIS samling og justering
- GRATIS eftersyn efter 2 mdr.
samlet værdi 1175,-



Spar 8.500
Nu 13.999

KILDEMOES

Kildemoes SKARØ er en lækker elcykel med en driftsikker Shimano centermotor, som passer til hverdagens udfordringer.

Det kraftige stel med lav indstigning har en behagelig oprejst kørestilling

Motorens centrale placering giver en god balance i cyklen. Fodbremse og rullebremsen sørger for sikker nedbremsning i al slags vejr.

Fuld udstyret med lås, AVS-bagagebærere foran og bagpå, skærme og støtteben, for- og baglygte. (Cykelkurv er tilkøb)

Kanalens Kvarter 2, 2620 Albertslund
tlf. 43641466



ALBERTSLUND CYKLER

TUR TIL:

TV2 KOSMOPOL, ALLEGADE 7-9

Guidet rundvisning mandag den 19. januar 2026

Mødested: Ishøj Station kl. 15.30

Vi begynder med at spise på restaurant. Herefter går vi over til Lorry hvor vi bliver vist rundt af en medarbejder i det delvist fredede hus.

Vi hører om, hvordan der arbejdes med historier på forskellige platforme og ser studiet, hvorfra der sendes udsendelse kl. 19.30.

Der er velkomst kl. 18.00 herefter rundvisning, overværelse af aftenens prøver i studiet og vi ser aftenens udsendelse. Slut kl. 20.00

Pris: 100 kr. for rundvisning uden spisning.

Pris: 200 kr. for rundvisning med spisning. Drikkevarer for egen regning.

Max antal deltagere: 25

Arrangør: Ulla Stjernø, 26 91 92 70

Tilmelding og betaling: Torsdag den 6. november 2024.

Numre uddeles fra kl. 12.45 lodtrækning kl. 13.00.

Tilmelding er bindende



Foto: TV2 Kosmopol

MARGARET LINDHARDT 36 ÅR SOM STEMME I RADIOEN

Torsdag den 5. februar 2026 kl. 14.00 i Brohuset, Vejlebrovej 45

Margaret Lindhardt har i 36 år været en kendt stemme i radioen bl.a. som vært på programmer som Go' morgen P3, P4 aften og ikke mindst det legendariske ønskeprogram Giro 413 som hun har stået for i sammenlagt næsten 20 år.

Hun har desuden fortalt flere hundrede historier om Danmark og danskerne i programmet Danmark kort, og har lagt stemme til alle mulige udsendelser både

på radio og TV. Mød personen bag stemmen og hør om et langt og farverigt liv inden for murene i DR og om både sjove, overraskende og nervepirrende oplevelser fra de mange år ved mikrofonen.

Pris for medlemmer: 20 kr. betales ved indgangen 13.30 - 14.00.

Arrangør: Ulla Stjernø, 26 91 92 70



TUR TIL:

CIRKUMUSEET

Onsdag den 11. februar 2026

Mødested: Ishøj station kl. 09.30 eller ved Cirkusmuseet,
Hovedporten 6, 2650 Hvidovre kl. 10.15

- Vil du have et sjovt gensyn? Så tag med på Cirkusmuseet. Her vil vi bl.a. opleve film, rekvisitter og kostumer fra berømte artister som cirkusdronningerne Diana Benneweis og Paulina Schumann, klovnen Charlie Rivel, Gøglerkongen professor Tribini, tryllekunstneren Truxa og mange flere.

Cirkusmuseet åbnede i 2001 i den tidligere kommandantbygning i Avedøre-lejren. Siden 2004 har museet været drevet af Hvidovre Kommune. Museets grundlag er jongløren og samleren Ølund "Barly" Jacobsens (1917-1999) store cirkussamling.

Vores tur starter i foredragssalen kl. 10:30, hvor vi, mens vi nyder en kop kaffe, får en grundig introduktion til udstillingerne/museet. Herefter går vi rundt på egen hånd og ser på herlighederne og slutter af med frokost på museet.

Pris: 100 kr. for rundvisning uden spisning.

Pris: 200 kr. for rundvisning med spisning.

Max antal deltagere: 30.

Arrangør: Marianne Flindt tlf.: 27149073

Tilmelding og betaling: Torsdag den 8. januar 2026 på medlemsmødet.
Numre uddeles fra kl. 12.45 lodtrækning kl. 13.00.

Tilmelding er bindende



Café SeSa

café / restaurant / bar

Vi i Café SeSa glæder os til at byde jer velkommen til vores supermoderne café, restaurant og bar på Ishøj Havn. Du kan vælge mellem de mange lækre retter, som består af friske og smagfulde råvarer. Tiden i Café SeSa kan tilbringes både indenfor og udenfor i smukke omgivelser. Du har altid mulighed for at holde din fest hos os. Vi har plads til selskaber/arrangementer på op til 300 gæster om sommeren. Om vinteren har vi plads til selskaber på op til 100 gæster. Cafe/restaurant, hvor man kan nyde et lækkert måltid med udsigt over vandet, men har også velegnede lokaler til private lejligheder, hvad enten det er bryllup, fødselsdage, konfirmation, barnedåb, firma arrangementer eller mindre firmafrokoster. Cafe SeSa tilbyder blandt andet a la carte retter, 3-Retters menu, Aften buffet, Koldt bord, Frokost buffet og Brunch buffet.



Kontakt venligst vores dygtige team for at høre nærmere om de forskellige muligheder, tilgængelighed og priser. Husk, at det er en god ide at reservere i god tid.

Cafe SeSa

Søhesten 32- 2635 Ishøj

Telefon 26350016

Kontakt os på mail: info@cafesesa.dk

www.cafesesa.dk



NYHED NYHED

Vi skal prøve om vi kan få et gå hold i gang igen?
Vi forestiller os et gå hold, som starter gåtur fra Kærbo

Hvordan kommer vi videre? Den 7. august vil Bent sidde og skrive interesseret op ved at et af de runde borde i Brohuset fra kl. 12.30 til kl. 13.30

Man kan også ringe til Bent fra 4 august – 7 august på tlf. 24 22 78 48 eller på mail bendeliuss@jubii.dk Der skal være 8 der ønsker at deltage for at vi opretter holdet

Alle interesserede vil blive indkaldt til møde om alt det praktiske. Vi skal finde en tovholder, vi skal finde en ugedag vi skal gå tidspunkt og andre detaljer

Vi glæder os til hører fra jer



CYKLING UDEN ALDER



Få en cykeltur efter eget ønske rundt i Ishøj.

Du nyder turen og vi tramper i pedalerne.

Ring eller skriv til mig

Arrangør: Bent jönsson 24227848

Mail: Bendeliuss@jubii.dk

Eller Ishøj kommune 24980730

BISIDDER I ÆLDRE SAGEN ISHØJ

Bisidderen har tavshedspligt, og ofte er det bedre at have en uvildig bisidder med, end en bekendt eller et familiemedlem.

Bisidderen vil mødes med dig, inden mødet med den offentlige person.

Bisidderen vil deltage i visitationsmødet, 4 ører hører jo bedre end 2.

Bisidderen vil kunne hjælpe dig til møder omkring, visitering til:

Møde med den forebyggende hjemmepleje, visitering af hjemmehjælp, personlig pleje, ansøgning om hjælpemidler til personer med nedsat funktionsevne. m.v.

Bisidderen går ikke ind i selve sagsbehandlingen og fungerer ikke som rådgiver.

Ønsker du en bisidder, så kontakt:

Connie Bjørn Nissen

Mail: conniebjoernnissen@gmail.com

Tlf. 22 48 02 66

Besvares telefonen ikke, så læg en besked med navn, telefonnummer og kort hvad det drejer sig om, så vil du blive ringet op hurtigst muligt.



HER KUNNE DIN ANNONCE VÆRE?

Ældre  Sagen



Sæt til salg
og få op til
10.000 kr.
i rabat
gennem Ældre
Sagen

Bag os er EDC Poul Erik Bech Fonden

Fonden er den primære ejer af EDC Poul Erik Bech. Med overskuddet herfra støtter fonden bl.a. foreninger, der gør en forskel for udsatte børn og mange andre.

Læs mere på poulerikbech.dk/forskel



Poul Erik Bech

Vejlebrovej 114 • 2635 Ishøj • Tlf. 43 73 50 00 • 273@edc.dk

Vil du vide hvad *din bolig* er værd?

EDC Poul Erik Bech er, med flere end 75 butikker, Danmarks største og eneste landsdækkende mæglervirksomhed. Vores netværk sikrer, at vi er i kontakt med et stort antal købere, uanset hvor i landet de kommer fra. Køberen findes ofte uden for lokalområdet, hvilket giver dig en markant øget mulighed for at sælge din bolig til den bedste pris.

Start med en **gratis og uforpligtende** vurdering af din bolig

Kontakt din lokale mægler i Ishøj

Tlf. 43 73 50 00 • 273@edc.dk



Lasse Granhøj
Partner, afd.leder



Troels Døssing
Ejdmægler, MDE



Nicole Hummel
Ejdmægler, MDE



Tobias Nyvang
Ejdmægler, MDE



Kristina Nymann Kiss
Salgskordinator

HYGGE BILLARD

Tid: tirsdage og fredage alle uger kl. 10 – 12

Sted: Kærbo, Ishøj Blvd 2, Ishøj

Vi har startet hold der spiller hygge Billard

Vi er 12 der mødes og hygger os med at spille billard. Man kan spille tirsdag eller fredag, eller begge dage

Der er plads til alle, både kvinder og mænd. Man skal ikke tilmelde nogen bestemt dag, men kommer de dage man kan. Der er plads til alle, både dem der har prøvet det før og dem der aldrig har spillet billard før. Det er kun ren hygge.

Der er plads til flere på holdet. Både kvinder og mænd, også dem der ikke har prøvet det før, og dem der har.

Det er gratis at deltage.

Er der nogen der gerne vil være med til hygge billard, kan de kontakte mig på mail eller mobil.

Kontakt: John Vandrup

Mobil: 40 86 18 08

E-mail: johnvandrup@yahoo.com



KIROPRAKTISK KLINIK ISHØJ

SUNDHED OG FOREBYGGELSE GENNEM HELE LIVET

Specialister i undersøgelse
og behandling af smerter
i led og muskler.

- › kiropraktik
- › massage
- › træning
- › chokbølgebehandling
- › laserbehandling
- › røntgen
- › ultralydsscanning



CARSTEN
Massør



KLAUS
Kiropraktor



LISBETH
Kiropraktor



PERNILLE
Massør

KIROPRAKTISK KLINIK
— ISHØJ —

SE MERE PÅ WWW.KIROPRAKTOR-ISHOJ.DK

Vejlebrovej 47, 1. sal (Brohuset) 2635 Ishøj – Tlf. 43 54 33 20

ROLLATORBANDEN

Kom og gå med os. Vi går hver onsdag kl. 10.

Vi mødes og starter fra gården i Vejledalen 25. Der er ingen tilmelding, så bare kom og gå med os.

Har du spørgsmål så kontakt: Bjarne Olsen, 21 25 55 70 eller
Mail: blo@mail.tele.dk



FÅ EN BESØGSVEN

Er du bosiddende i Ishøj kommune og føler at tiden går langsomt, så ring eller skriv til mig og hør om mulighederne for at få en besøgsven.

Du kan bo hjemme eller på plejehjem.

Så kommer vi og taler om dine ønsker.

Bliv besøgsven

Kunne du tænke dig at blive besøgsven i Ældre Sagen i Ishøj, så ring eller skriv til mig.

Vi er 24 frivillige besøgsvenner, som besøger borger i Ishøj kommune, som godt kunne tænke sig flere venner.

Kontakt: Bent jönsson

Mobil: 24 22 48 78

E-mail: Bendelius@jubii.dk



HVORFOR SPISE ALENE, NÅR DU KAN SPISE SAMMEN MED ANDRE

Ældre Sagen i Ishøj tilbyder Cafearrangement til en rimelig pris.

Frivillige hjælpere laver maden og kagerne til arrangementerne. Du er også velkommen til at deltage i dette eller borddækningen hvis du har lyst.

Det er nogle hyggelige arrangementer hvor snakken går lystigt. Der kan også være forskellig underholdning eller informationer om, hvad der ellers er mulighed for at deltage i, i Ishøj. Der er sikkert noget, der passer til dine interesser.

Cafe Torslunde:

Tirsdage i lige uger kl. 14- 16, Torslundevej 145 (kun kaffe og kage)

Kontakt: Stig Nordborg Nielsen,

24 87 80 80

Pris: 20 kr.

Cafe Tranestuen:

Torsdage kl. 12 – 15, Vejledalen 27

Kontakt: Kristian Pedersen, 22 50 25 04

Pris: 50 kr.

Fællesspisning – Torslunde / Ishøj, Torsbo, Køgevej 220.

Kontakt: Anne Madsen, 42 15 16 93 eller anne2146@gmail.com

Se menukort og pris på vores hjemmeside.

Cafe Åkanden Vejlebrovej 105

Åben hver anden mandag (lige uger) fra kl. 13 til 15

Kontakt: Tina Olsen

Pris: 50 kr.

En opfordring: Følg med på hjemmesiden og facebook siden.

www.aeldresagen.dk/ishoej

Adr. facebook: Ældre Sagenishøj



TRYGHEDSOPKALD

Ønsker du et tryghedsopkald hver morgen mellem 8- 9, for at sikre at alt er ok, så ring/ mail til mig, så sørger jeg for at kontakte Ældes sagen i Vallensbæk, som vi har indgået et samarbejde med.

Bent Jönsson

Telefon 24 22 78 48

Mail: bendelius@jubii.dk



...også en del af...



Lad dig begejstre med en overnatning i naturskønne omgivelser

På Danhostel Ishøj Strand har du mulighed for at booke overnatning, tæt på København. Med Køge Bugt Strandpark i baghaven befinder vi os i et skønt natur- og vandområde. Vi har et venligt og serviceminded personale, der står klar til at give dig en uforglemmelig oplevelse.

Bemærk også, at vi har gratis parkering på hele vores store område ligesom det er muligt at tjekke ind udenfor receptionens åbningstid.

Som medlem af Ældresagen få 10% rabat på værelsesprisen.

Danhostel Ishøj strand, Ishøj strandvej 13, 2635 Ishøj.

Tlf. 43 53 50 15, mail: ishoj@danhostel.dk

Helle's Smørrebrød & Grill

HOS HELLE

Kør ind til Helle, når du er sulten.

Hos Helles Smørrebrød har vi altid lækker og frisksmurt smørrebrød fremstillet af friske råvarer. Vi gør det nemt og let for dig, hvis du skal holde fest eller andet arrangement, hvor du har brug for frisksmurt smørrebrød. Vi har alt i lækker smørrebrød lige fra håndmadder til luksus smørrebrød i flere prisklasser.

Nu tilbyder vi også dagens ret mandag til torsdag fra kl. 17.00, der kan nydes på stedet eller fås med hjem i en termoboks. Se ugens menu på Facebook ved at søge på:

Helles Smørrebrød

Åbent daglig mandag til torsdag fra kl. 6.15 til 20.00, fredag 06.15 til 15.00. Lørdag, Søndag og Helligdage fra 10.00 til 16.00.



***Husk at vi yder 10% rabat til medlemmer af Ældresagen i Ishøj.
Ved speciel bestilling gives ingen rabat***

**Helles Smørrebrød & Grill
Industridalen 7, 2635 Ishøj (i Bauhaus)
Telefon 26 35 86 30**

DEN STORE GEVINST FÅR DU IKKE MEN HYGGE OG SJØV

Hver onsdag kl. 14.00 til 17.00, Vejledalen 27

Du har mulighed for at spille to slags kort, nemlig Whist og Canasta.

Vi spiller i selskabslokalerne i de ældrevenlige boliger ”Tranegården” Vejledalen 27.
Adgang ad den udvendige trappe for enden af bygningen.

Vi har i øjeblikket ingen canasta hold. Vi vil gerne se nogle igen til dette spil.

Det koster 5 kr. pr. gang pr. person at deltage – der serveres kaffe/the - kage tager vi selv med.

God fornøjelse og på gensyn.

Kontakt: Christen Cilieborg, 21 96 45 22

Mail: ccilieborg@gmail.com



MADHOLD FOR MÆND

Det foregår i Brohuset, Vejlebrovej 45 i køkkenet.
Brohuset har et fantastisk køkken med alt tilbehør

Vi er et hold i Ishøj som afholder en social sammenkomst, hvor vi laver mad. Det foregår hver 3. onsdag i måneden. Vi aftaler fra gang til gang, hvad vi laver næste gang, og vi betaler selv.

Vi forestiller os, at vi kan være ca. 10 personer.

Har du spørgsmål så kontakt:

John Pedersen, 93 60 45 60

Mail: servicejohn@gmail.com



RUMMIKUB

Vi er 14 personer der spiller Rummikub hver anden fredag, i ulige uger, ca. 3 timer (11-14), Brohuset Vejlebrovej 45, lokale C

Der er ledige pladser for både herrer og damer, det er hyggeligt og sjovt.

Kender man ikke spillet, er andre på holdet hjælpsomme, så alle får en hyggelig dag

Spørgsmål: Inge Vesterdahl, 30278994

Mail: ingelisiv@gmail.com



MANGLER DU HJÆLP TIL SMÅ OPGAVER I HJEMMET?

Hans Jørgen tilbyder alle medlemmer en hjælpende hånd med småting, så som at hænge et billede op, trække ledning til et elektrisk apparat, der skal flyttes, hænge en gardinstang op, eller hvad du har af opgaver, der er for småt til en håndværker.

Ring hvis du vil have hjælp, aftal med Hans Jørgen, hvad du skal have udført, og han sørger for du får den hjælp, du har brug for.

Du skal kun betale for materialer og 75 kr. i transport.

Hans Jørgen Hansen

Telefon 23 63 61 01



HYGGE/SENIOR BOWLING

Tid: mandag i ulige uger kl. 11.00 - 12.00

Sted: Big Bowl: Gammel Jernbanevej 31 Valby (tidligere Rossini)

Vi har startet et senior-bowlinghold i Big Bowl Valby

Vi er 12 der mødes for at have det sjovt og hygge os med bowling.

Der er plads til alle, både kvinder og mænd. Der er dem der har prøvet at bowle før, og dem der aldrig har prøvet det, Der er ingen konkurrence, det er kun hygge/motion bowling.

Der er plads til flere på holdet, og bowling kan også kombineres med spisning eller andet bagefter, hvis der er interesse for det.

Pris: 1 time 45 kr. og 2 timer 69 kr. sko og kaffe ad libitum er inkluderet i prisen.

Tilmelding til bowling sendes til mig pr. e-mail, og er bindende, så booker jeg de baner der er brug for.

Afbud sendes også til mig.

Kontakt: Jens Etzerodt, 40 42 49 77

E-mail: jens.etzerodt@gmail.com



"DAMEVÆRELSET"

For Damer 60+ og medlem af Ældre Sagen.



Den sidste tirsdag i måneden mødes de 50 tilmeldte damer, til en hyggelig frokost samt eftermiddagskaffe og brød, som pt. koster kr. 70.-

Af og til engageres en foredragsholder, der arrangeres modeshows eller en udflugt, for hvilket man må påregne ekstra betaling.

Møderne holdes i Brohuset, Vejlebrovej 45, fra kl. 12.00 til 15.00

Der er pt. lukket for tilgang, men interesserede kan blive skrevet på venteliste.

Kirsten Elbek (tovholder)

Tlf.: 61 46 54 36

Mail: damevaerelset.ishoej@gmail.com

HERREVÆRELSET FOR MÆND 60+

Tid: 2. fredag i hver måned kl. 11-16.

Sted: Brohuset Vejlebrovej 45, 2635 Ishøj eller ude i byen.

Vi mødes for at hygge os sammen og spise frokost, og nogle måneder tager vi på udflugt.

Der er planlagt flere initiativer som foredrag hjemme, besøg på museer m.m.

Deltagelse i "Herreværelset" er gratis, men forudsætter medlemskab af Ældre Sagen. Indkaldelse til møderne sker til medlemmerne af Herreværelset pr. e-mail,

med oplysninger om mødet og sidste tilmeldingsfrist.

Pris: Udgifter til ture og frokost er for egen regning.

Mere info: Alex Leegaard Holm

Telefon: 22 61 33 00

Mail: Alexsus.holm@gmail.com



REJSEKLUB

Rejseklubben formidler kontakt mellem medlemmerne om rejser. På møderne finder nogen sammen om et rejsemål, som andre også kan tilmelde sig på, og de kontakter selv et rejsebureau. Efterfølgende kan rejsen blive udbudt til andre medlemmer af Ældre Sagen Ishøj på hjemmesiden og Facebook, med oplysninger om rejsens indhold og kontaktperson.

Hold dig orienteret på hjemmesiden:

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/ishoej/aktiviteter-og-aktiviteter#/kategori/rejserogture>

Rejseklubben mødes en gang om måneden. Før hvert møde udsendes, på mail, en dagsorden, som senere opfølges af et referat. Mødedatoerne vil fremgå af dagsordenen - og være, om muligt - den 2. onsdag i måneden kl. 13.00 i Brohuset.

Deltagelse i Rejseklubben koster 25 kr. som opkræves på mødet, som dækker kaffe og brød. Det forudsætter, at medlemmerne har medlemskab af ÆldreSagen.

Tovholder

Connei Hansen

Mobil: 5047 9554

Mail: coneihansen@gmail.com



Limone ved Gardasøen, Italien, foto Elisabeth

ROLLATOR GÅ HOLD, KOM OG VÆR MED

Vi er nogle friske folk som går en tur hver onsdag kl. 11
fra Vejlebrovej 105, 2635 Ishøj.

Vi går så længe vi har lyst, og holder pauser undervejs.

Ingen tilmelding, bare kom, med eller uden rollator.

Har du spørgsmål ring/ skriv til mig,

Hanne Kirsten Petersen

Telefon: 50 54 25 88

Mail: hpetersen05@hotmail.com



FREM MED CYKLEN & PÅ MED HJELMEN

KØR MED OS RUNDT I ISHØJ OG OMEGN

Mødested: Ishøj Stationsplads ved busserne.

Vejrforholdene bestemmer om vi kører 20,
30 eller 40 km. (Gennemsnitshastighed ca.
15 km/t)

Du bestemmer selv, hvor langt du vil
køre og kan vende om, når det passer dig.

El-cykler ingen hindring.

Der er 1-2 PIT-stop, hvor vi kan nyde
den medbragte kaffe, kage eller anden
forfriskning og det sociale samvær.

INGEN TILMELDING & INGEN AFBUD

NY tovholder på cykelholdet er: NIELS
HALD, tlf. 20745692

Mail: niels.hald@ishoejby.dk



KREATIV STRIKKEWORKSHOP!

Kan du strikke ret og vrang – og har du lyst til at strikke sammen med andre, så er dette hold måske lige noget for dig.

Vi strikker og snakker og har det super hyggeligt.

Der er ingen undervisning, men vi hjælper og inspirerer hinanden med nye projekter.



Du bestemmer selvfølgelig selv hvad du vil strikke, men vi vil prøve ind i mellem at strikke på det samme projekt, for at se hvor forskelligt det kan blive. De der har lyst kan deltage.

I efteråret 2025 starter vi på en halsedisse i fair isle strik uden diagram.

Hvis du har noget garn du ikke selv bruger, må du gerne tage det med, vi har nemlig en "garnbyttepose", den er rigtig god hvis du vil lave noget af garnrester.

Tovholder: Susanne Leegaard Holm – mobil 20 70 19 37 – madamholm@gmail.com

Mødested: Brohuset, Vejlebrovej 45 - lokale D

Mødedatoer: Onsdage 24/9, 8/10, 22/10, 5/11, 19/11 og 3/12 2025– alle dage kl. 10.00-13.00

Deltagelse er gratis, men forudsætter medlemskab af Ældresagen.

Der er pt lukket for tilgang af nye deltagere, men du kan blive skrevet på venteliste. Venligst kontakt Susanne på madamholm@gmail.com eller mobil 20701937.

BILLEDMALERVÆRKSTED



I billedmalerværkstedet inspirerer vi hinanden til at eksperimentere med forskellige teknikker og materialer.

Vi arbejder grundigt med bunden, da den er vigtig for et godt resultat. Vi kan eksperimentere og arbejde med modelling paste, silkepapir, tyl, limlak, sprayfarver, poscatudser, stencils m.m.

Der arbejdes med mange forskellige teknikker som lag på lag, ridseteknik, skabeloner, malet silkepapir, vilde streger, tynde laserende lag og forskelligt værktøj.

Hvis du vil deltage – skal du være rimelig selvkørende og have noget at byde ind med – da vi er et fællesskab – der hjælper hinanden og kommer med input og ideer til at udvikle os.

Medbring 2 lærreder i størrelsen 50 x 60 eller større - dog max 100 x 100 cm, og gerne et par mindre på 30 x 30 cm. Alle øvrige materialer er til stede på Billedmalerskolen.

Kurset løber fra tirsdag d. 23/9 – 2/12 2025. Vi mødes hver gang kl. 9.30-13.00, dog holder vi fri i efterårsferien uge 42.

Mødestedet er Billedlokalet, Kulturskolen, Vejledalen 9, 2635 Ishøj.

Tilmelding sker kun ved først at kontakte tovholder Dorte Riiser på tlf. 2624 5303- for at høre, om der er plads. Derefter kan du tilmelde dig hos Dorte

Materialer – betaling efter aftale med Dorte Riiser.

ITALIENSKHOLDDET SLUTTER – MEN MULIGHED FOR AT BEGYNDE IGEN

Ældre Sagen Ishøjs italienskguppe har nu kørt i 8½ år – og desværre er deltagerantallet skrumpet så meget, at vi slutter. Men hvis interessen er der, så kan vi starte et nyt ”italiensk for begyndere”. Er du interesseret, så send en mail til gunnar@bach-pedersen.dk eller ring til 2360 8270. Hvis interessen er stor nok, så kan vi starte et nyt begynderhold efter nytår.



PETANQUE

PETANQUE er en herlig aktivitet som alle kan deltage i, selv om man ikke har prøvet det før, kan man deltage. Reglerne kommer man hurtig ind i, og så får man hygge motion, sammen med nogle meget hyggelige medlemmer.

Vi spiller på banen nede bag ved Kærbo. Hver mandag mellem 10-12 når vejret tillader det. Kom forbi og se eller endnu bedre prøv at være med.

Kontakt: Eigil Laursen

Mobil: 22857869

Mail: inger@elgens.dk



ENGELSK FOR ØVEDE



Vi har det sidste år kørt som en studiegruppe, hvor vi skiftes til at finde undervisningsmateriale (noveller, madopskrifter og turistbrochurer) og at være moderator.

Det har vi været glade for, og vi fortsætter her i foråret.

Vi er pt. nok på holdet, men interesserede kan skrive eller ringe til mig og evt. komme på venteliste.

Undervisningen efterår:

10 mandage kl. 9.30 – 11.00

Start den 8. september og slutter 17. november.

Vi holder fri i efterårsferien.

Tilmelding til:

Inge Lønborg Hansen, 27 21 31 46.
ingelonborghansen@gmail.com



Se menuer og priser
på www.olekok.dk
eller ring på tlf. 43 74 00 15

Diner transportable
Daglig frokostlevering, smørrebrød,
receptioner, buffeter, festmiddage.

Selskabslokaler
150 pladser i to lokaler eller op til 80
kuverter til middag med kaffe og dans.

Helaftensarrangement
Pris pr. kuvert man - tors. kr. 595,-
Fre - lør. og helligdage. kr. 645,-

Baldersbækvej 2, 2635 Ishøj
Tlf. 43 74 00 15
MOB.22355083
WWW.OLEKOK.DK



IT HJÆLP

Driller IT-udstyret, så kom og mød vores team som er, Hanne, Stig, Gladys, Preben og Erling, som gerne vil prøver at hjælpe dig. Du kommer bare til IT-Cafeen medbringende dit IT-udstyr og dine IT-udfordringer. Hjælpen er gratis, og der er findes ingen dumme spørgsmål.

IT-Cafeen ligger i Brohuset, Vejlebrovej 45, 2635 Ishøj. Lokale A

Vi har åbent alle mandage fra kl. 09:30 til 11:30. Vi holder dog lukket hele juli og december, samt helligdage og eventuelle fridage.

Vi gør opmærksom på, at vi desværre ikke har kapacitet til at løse it problemer ved et privat besøg.

Husk også at medbringe strømfor-
syning og nødvendige brugernavne og adgangskoder!

Computeren bør/skal være fuldt opdateret, inden du henvender dig. Er den ikke det, kan det være meget tidskrævende at

komme i gang med at hjælpe dig. Skønner vi, at det alene er småopdateringer der mangler, forsøger vi dog at hjælpe.

Den teknologiske udvikling løber stærkt, og IT-udfordringerne kan derfor være store og komplicerede.

Vi kan derfor ikke love, at vi kan løse alle problemer, og forbeholder os ret til at takke nej til at yde hjælp, hvis vi skønner at vi ikke kan klare opgaven.

I sådanne tilfælde kan du få gratis hjælp i Ishøjs Ungdomsskoles Dataværksted. Det er åbent på onsdage om aftenen 18:30 – 21:30. Adressen er: Brohuset Vejlebrovej 45. Lokale C. Der er dog lukket i skolernes sommerferie (der ligger i hele juni, juli og august) samt i skole fri- og helligdage fra skolekalenderen.

Kan kontaktes på mail. ungdomsskole@ishoj.dk eller tlf. 43 57 60 00



ENEUNDERSVISING I FORBINDELSE MED IT-CAFEEN

Ældre Sagen i Ishøj tilbyder nu mulighed for "eneundervisning", hvis du har problemer med, eller blot ønsker at opfriske enkelte ting, du har glemt omkring brug af din PC.

Det kunne måske være at indsætte billeder i en tekst, oprette mapper, eller blot få opfrisket brugen af Windows 10, eller Word/ Excel, her er der en masse smarte ting, der kan lette hverdagen.

Det er vigtigt at der aftales en tid på forhånd, der passer dig og en underviser, det er også vigtigt at vi har fået forklaret, hvad vi kan hjælpe med, og dermed finde den rette underviser.

Det skal bemærkes, at der afsættes max. 2 timer per "eneundervisning"

Tilmelding er vigtig. Det foregår ved at kontakte It-Cafeens personale enten på mail eller telefon, du er selvfølgelig også velkommen til at møde personligt op i It-cafeen og få en snak.

Se It-cafeen's åbningstider andet sted i bladet.

Tilmelding skal ske via e-mail til: it-cafe@aes-ishoj.dk

Eller telefon/sms til:

23 24 10 11, Preben Hansen

21 28 63 10, Erling Rahbek



FÅR DU NOK UD AF DIN ANDROID TELEFON?

En mobiltelefon som vi kender dem fra "gamle dage" findes stort set ikke mere.

Den tid hvor mobiltelefonen kun bruges til at ringe op på / modtage samtaler på er også stort set forbi.

Smartphonen er udover samtalefunktionen en computer med en platform, hvor man via apps har adgang til sociale medier, mails, søgefunktioner og andre kontakter som f. eks bank, e-boks og hvor kun fantasien sætter grænser.

Hvis du ønsker at vide mere om din smartphone, kan du kontakte:

Kontakt: Stig Førsting
20 24 04 97
last@foersting.dk

Så aftaler vi et tidspunkt, hvor jeg kan fortælle dig om de mange muligheder du har med din smartphone.





Hair lounge Frisør



Dame Klip	270 kr.	Farver	fra 350 kr.
Herre Klip	220 kr.	Striber med folie	fra 450 kr.
Pensionist dame	250 kr.	Striber med hætte	fra 350 kr.
Pensionist herre	200 kr.	Vask & føn	fra 150 kr.
Børne klip (0-12 år)	150 kr.	Olaplex kur	Fra 400 kr.
Permanentkrøller	fra 450 kr.	Retning af bryn	70 kr.
Permanent glatning	fra 1200 kr.	Farvning af bryn eller	70 kr.

Kærbo Plejehjem

Ishøj Blvd. 2, 2635 Ishøj

Tlf. nr. 22 60 70 23 Facebook: Hair Lounge Ishøj



KØBENHAVNS
Fodplejeskole

Når kun det BEDSTE er godt nok til dine fødder !



Stort udvalg i både sandaler, sko, hjemmesko og støvler

KØBENHAVNS Fodplejeskole

🌐 kbhfodplejeskole.dk

🏠 53 20 74 22

Marievej 1C - 2630 Taastrup



MØBLÉR MED GRATIS LEVERING

VI ER FAGFOLK

og giver dig den bedste vejledning i dit valg af møbler og senge.

Særligt til Ældre Sagens medlemmer

Vi leverer, samler, opstiller og tager emballagen med retur ved køb af viste møbler.

Og vi tester, at alt virker, inden vi går!

Stressless

Lænestol og fodskammel betrukket med Paloma læder i New Cognac. Classic stel i egetræsbejdset. Str. M. Fås i flere farver.

Aktuel pris for ikke medlemmer
Lænestol 17.090,-
Fodskammel 4.800,-

MEDLEMSPRIS
Stressless Opal lænestol

NU **11.698,-**

SPAR 5.392

MEDLEMSPRIS
Stressless Opal fodskammel

NU **3.296,-**

SPAR 1.504

halo
design

Vegas LED gulvlampe
Sort metal og antique messing. 1 fleksibel arm. Lysstyrken er regulérbar, og lampen anbefales af fagfolk til svagtseende. Inkl. 7W LED. H140 cm.
Aktuel pris for ikke medlemmer 1.399,-

MEDLEMSPRIS
Vegas LED gulvlampe

NU **1.099,-**

SPAR 300

AMOUR

Ekst. den mere brede model

Se mange flere Amour senge på møbler.dk

MEDLEMSPRIS
Amour boxelevation 120 x 200 cm

NU **12.996,-**

SPAR 15.000

Spar
54%

SoftTouch fjeder 18 cm. Polstring på 2 cm. 7 farvemuligheder. Comfort topmadras. Ekskl ben.
Aktuel pris for ikke medlemmer 27.996,-

møblér med Wengberg

Industridalen 4 · 2635 Ishøj
Tlf.: 32 62 60 94
www.mobler.dk

Mandag - fredag 10.00-18.00
Lørdag og søndag 10.00-16.00

HUSK AT VI LEVERER DINE NYE MØBLER I EGNE BILER!

- GOD SERVICE
- DEN BEDSTE RÅDGIVNING
- FIND OS PÅ FACEBOOK