

Ældre @ Sagen

Hvidovre

35. Årgang nr. 1

Maj 2025



Arrangementer i perioden 07.08.2025 til 10.12.2025

Aldresagen.dk/hvidovre



INDHOLD

Forsiden, fotos af aktiviteterernes spredning:

Oplev syngepigerne på Bakkens Hvile, kom med bag om en af Danmarks største arbejdspladser, oplev Frederiksborg Slots pragtrum og højdepunkter samt læs den spændende artikel om seniorvenlig by.

Formanden har ordet.....	3
Ældre Sagen i Hvidovre.....	5
Ældre- og Sundhedspolitisk Udvalg forår 2024	7
Det lokale samvær.....	8-14
Søndagscafé, Kaffe Mix, Ven til os, Café Smag, Spise Sammen, bliv besøgsvenner eller -vært, mandetræf og CAFE HUSK.	

Arrangementer:

En aften på Bakkens Hvile, Madpakketur i Frederiksberg have	15
Byvandring og frokost i Køge, Oplev Brede værk	17
Torsdagsforedrag	18-19
Besøg på Ny Carlsberg Glyptoteket.....	20
Thorvaldsens liv og kunst fra Nysøe-årene og Tour de France - vinsmagning.....	21

Medlemmernes egne sider

Aktivitetskalender, tilmeldingskort	23-26
---	-------

Arrangementer

Oplev Fredensborg Slot og Roskilde på Slagteriskolen.....	28
Rundvisning i Avedøre Landsby.....	29
Rundvisning i Københavns Lufthavn.....	29
Besøg Horsens Fængsel, Memphis Mansion og Randers regnskov og Kunstig Intelligens	31
Bjørn Wiinblads blå hus og Ølsmagning fra Skovlyst.....	32
Hvidovre Amatørscene opfører 2 enaktere	33
Sportens Hall of Fame	35
Bustur til Birkegårdens eventyrlige julehaver	36

Seniorvenlig by	37
IT-Caféen.....	39
Temamøder og faste arrangementer	41-47

Aktivitetsudvalget

Tilbuddene i dette blad er tilrettelagt af en lille gruppe på 7 personer.

De mødes 2-3 gange hvert halvår for at udveksle ideer og fordele opgaverne, som den enkelte derefter løser selvstændigt.

Gruppen har et hyggeligt og rart samarbejde, men kan godt bruge et par ekstra kreative personer.

Har du lyst til at være med, så kontakt:
Lisbeth Jepsen Nielsen
tlf.: 5382 2625
mail: lijn412@gmail.com



NB!

Husk at skrive turnummer og medlemsnummer på indbetalingerne til ture og arrangementer – også hvis man vil betale for en anden person.

Det gælder både bankoverførelser og MobilePay-betalinger.



Støt vore annoncører - de støtter nemlig os...!





LIVET

Når man er heldig at have sine kære omkring sig, sygdomme holdes fra døren og man kan få mange dejlige oplevelser og selv gå ud ad døren – SÅ ER LIVET SKØNT!

Den sårbare – det være ældre som unge, der ulykkeligvis har fået sygdommens og invaliditetens smerte at føle, giver et

chok, en sorg om hvad bringer fremtiden – bliver fremtiden kort eller lang – ja så opstår det man kalder VENTESORG. En sorg for sig selv, men også en sorg over for sine kære, som man ser lide lige så meget som den sygdomsramte. Det at mærke ensomhed og isolation fra livet, det at livet nu pludselig ikke er så skønt, men et liv man mere end før, må kæmpe hårdt for. Derfor er det vigtigt, at mennesker som skal have pleje, hjælp og støtte, ikke skal kæmpe for at få hjælpen, men at vores velfærdssamfund står parat med hurtig og stabil indsats.

KOMMUNEVALGET – NOVEMBER 2025

Er utrolig vigtigt for vores lokalsamfund, det er her vi alle skal hjælpe til – ikke for at kritisere den enkelte politiker, men for at inspirere med gode forslag, løsninger og samarbejde. Her vil Ældre Sagen Hvidovre gerne være en samarbejdspartner, for at opnå størst mulig indflydelse på de lokale politiske beslutninger, omkring forbedring og fastholdelse af den gode selvbestemmelse, helhedspleje, faste teams, rengøring og velfærdsteknologi.

JEG ER LYKKELIG over at få lov til at være med til alle de skønne stunder med alle vores medlemmer. Det at vi mødes i Biografklubben, Torsdagsforedragene, endagsturene til en kulturaktivitet i både Danmark og Sverige, at komme med jer ud at rejse – i 2025 bliver det en rejse til det smukke land Schweiz.

At deltage i ture arrangeret af vores turledere fx en tur til Femern, til Bakken, byvandring i vores lokalområde, opleve et besøg på Skomuseet, madpakketur m.m.



ALLE OS FRIVILLIGE

Vores cafeer bringer glæde, omsorg og hygge, og specielt er vores **DEMENS CAFE** et sted, som giver tryghed og socialt samvær for vores demente borgere, samt et par timers pause til de pårørende.

CAFE MIX som afholdes på udvalgte søndage og, er en mulighed for alle, som har brug for lidt hygge, med kaffe, kage og en god snak.

DANMARK SPISER SAMMEN, både om foråret og om efteråret. Arrangementerne trækker fulde hus, og som udover dejlig mad, kaffe og kage, også byder på sang og musik.

Jeg føler mig privilegeret i at møde erhvervsfolk, politikere, både de lokale og dem fra Folketinget, at være en del af et stort fællesskab omkring samarbejde med andre foreninger, og at se, at det alle os frivillige yder giver resultater til glæde og gavn for både vores medlemmer og os, som bruger en rum tid på det frivillige arbejde.

GLÆDE OG LYKKE KOMMER IKKE AF HVAD DU FÅR, MEN HVAD DU GIVER

*God sommer og på gensyn
Vivian Ersgaard Markussen*



ADVOKATFIRMAET
JANNE KØSTER

- En del af kontorfællesskabet

ADVOKATHUSET
HVIDOVRE

PERSONLIG RÅDGIVNING
Speciale i familie- og arveret.

- Testamenter
- Fremtidsfuldmagter
- Samlivsophævelse,
separation & skilsmisse
- Ægtepagter
- Dødsboer
- Deling af formuen
- Alle sager om børn

Janne Køster
Advokat/mediator

Ring
for en
uforpligtende
samtale

Hvidovre Torv 9, 1. Sal · 2650 Hvidovre T: 36 350 252 · M: 30 35 58 33



Kontor

Hvidovre C – Laurits Olsens Vej 49, 1. sal dør 131 – 2650 Hvidovre
Tlf. 3647 8515 – evt. mobil: 6129 0635
Mail: kontor@aeldresagenhvidovre.dk

Åbningstider:

Mandag - fredag fra kl. 10.00-12.00.

Lukkedage:

Sommerferie i juli måned.
Almindelige helligdage i 2025

Kontorleder: John Ankergaard Hansen,

Mail: john.ankergaard@it.dk4060 3368

Hjemmeside: aeldresagen.dk/hvidovre

Webmaster og IT-kursusleder:

Kurt Holm Petersen – mail: kurt_holm@mail.dk6129 0591
Jørgen Bendtsen4413 0791

Lokalbestyrelsens medlemmer:

Vivian E. Markussen, formand.4089 4130
mail: vmbk@os.dk (ikke tilmeldinger)
Lone Jørgensen, næstformand2857 1788
Elin Palm6167 0099
Lisbeth Jepsen Nielsen5382 2625
Allan F. Jensen6061 5688
Mona Jensen4142 9942
Dorte Willumsen5048 7440
Sejer Bjørn Pedersen (suppleant)2721 5371
Jan Poulsen (suppleant)4028 6814
Anny Merete Hansen, kasserer2579 0917
Lene Heilvang, kasserer (arrangementer)2573 3959

Netværkskontakter:

Morten Olsen, besøgsvenner6067 9111
Hanne Thomsen, Besøgsvenner2489 8680
Lis Lyhne Petersen, Tryghedsopkald2828 9581
Majken Andersen, Demensleder2041 9749
Erik Larsen, Lokal bladdistribution4244 0534
Elin Palm, Ældre- og sundhedspolitik6167 0099
Axel Oldenskov, Cafe Ven til os.4253 5654

Juridisk rådgivning

Når man får behov for juridisk vejledning og hjælp, kan man kontakte Landsforeningen Ældre Sagen på

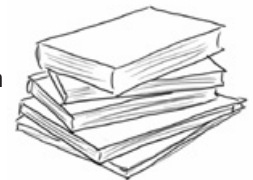
tlf. 8030 1527

– her sidder vore rådgivere klar til at besvare dine spørgsmål.
Åbningstiderne er: mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl. 10.00 – 14.00.
Torsdag kl. 14.00 – 18.00.
Ring til vore rådgivere og få råd og støtte.

Nogle betænksomme medlemmer har indleveret forskellige bøger til kontoret, som de mener kan komme andre til gode. Du er velkommen til at besøge os og se udbuddet og tage bøger med hjem – og måske aflevere bøger, du selv har i overskud.

Der vil blive budt på en kop kaffe, og det er tilladt at få en snak med vores kontorphersonale i det omfang, tiden tillader det.

Med venlig hilsen
fra kontoret



VI FORTSÆTTER MED DET EKSKLUSIVE TILBUD TIL ÆLDRE SAGEN

**SE EN GOD FILM
OG NYD EN KAFFE & KAGE
FOR KUN 100,-**
Hver første tirsdag i måneden.

3. JUNI. KL. 12



1. JULI. KL. 12



5. AUG. KL. 12



**Vi starter
kl. 11 med
kaffe & kage**



**VORES EVENTS MED ÆLDRE SAGEN ER MEGET POPULÆRE
- OG DET ER OGSÅ ALTID SÅ HYGGELIGT.**

FORSØG DERFOR GERNE SÅ VIDT MULIGT AT BESTIL ONLINE.
PÅ DEN MÅDE KAN VI BEDST SIKRE, AT DER ER KAGE TIL ALLE.



★ATLAS★
BIOGRAFERNE

**I RØDOVRE
CENTRUM**
GRATIS
PARKERING



Ældre og sundhedspolitisk udvalg har igennem 2024 haft et positivt samarbejde med Seniorrådet - Frivillige ældre – Paletten - Sundhedscenteret og Frivilligcenteret.

Vi har med interesse fulgt med i den nye Ældre lov og hvad den kommende Sundhedsreform har af betydning for seniorerne i Kommunen. Vi har løbende fulgt med i udbredelsen af Faste teams i hjemmeplejen, der skulle give større tryghed og bedre sammenhæng i hverdagen. Der skulle blive mindre minuttyranni og flere kendte ansigter i borgernes hjem. Vi har givet vores meninger tilkende, hvor vi synes, at der manglede en respekt og værdighed overfor vores seniorer.

Vi havde et foredrag af Birgitte Behrendt om Ventesorg, som gav en noget at tænke over.

Vi havde en Senior 60+ messe d. 15. november 2024, som var en stor succes med ca. 500 deltagere, og vi kan komme med den glædelige nyhed at vi gentager **Messen d. 23. oktober 2025** i Kometen. Med oplæg - boder og fysiske aktiviteter, som kan give en inspiration til det gode seniorliv.

Vi har fortsat med vores sociale caféer, da vi vægter at skabe et frirum til fællesskab i trygge rammer, hvor der knyttes venskaber og hvor man er i selskab med ligestillede.

Vi har øget deltagerbetalingen ved caféerne, da støtten fra Kommunens §18 var reduceret, og i 2025 er der sat flere penge af til at søge, men Ældre sagen er kun blevet tildelt en lille sum. Vi må se om der kan findes penge et andet sted, vi prøver.

Vores tryghedsopkald og besøgsvenner gør stadigvæk et stort arbejde for seniorerne i vores Kommune. Hvis i skulle have interesse i at gøre en forskel, så kontakt vores kontor tlf. 3447 8515, så sender de jer videre til rette vedkommende.

Ældre sagen vil intet være uden alle jer, der frivilligt giver lidt af jer selv hver dag.

Medlemmer af udvalget:

Jens Juul, Jytte Kristensen
Jette Larsen, Majken Andersen
Joan Kramer, Jan Poulsen
Sejer Bjørn Pedersen og
Elin Palm





SØNDAGSCAFÉEN

Arr.nr.: 5160-A

Søndag 21.09.2025

Arr.nr.: 5160-B

Søndag 16.11.2025

Fra kl. 13.00 til 16.00 mødes vi i vores lokaler i Hvidovre C, hvor vi får en hyggelig eftermiddag med kaffe/the og kage til musikalsk underholdning med John og HC. Arrangementet er åbent for ikke-medlemmer af Ældre Sagen. Tilmeldingen på kontoret tlf. 3647 8515.

Pris 60 kr.

Tilrettelagt af Jytte Kristensen, tlf. 2253 0990.



Kaffe Mix

Vi mødes i Ældre Sagens lokaler i Hvidovre C. fra kl. 13.00 til 15.00, hvor der bliver serveret kaffe/the og kage.

Kom til eftermiddagshygge med kaffe/the og kage i kendte omgivelser og få en hyggelig sludder med hinanden. Tilmelding på tlf. 3647 8515.

Prisen er 25 kr.

og har du glemt at tilmelde dig, så kom alligevel, der er altid plads til en mere. De søndage, vi mødes, er:

28.09.2025 – **Arr.nr.: 5150-A**

26.10.2025 – **Arr.nr.: 5150-B**

30.11.2025 – **Arr.nr.: 5150-C**

Meld jer til en hyggelig eftermiddag.

Tilrettelagt. Mona Jensen. Tlf. 4142 9942



hos
TONNY

JEG TILBYDER
ALTID **GRATIS** BUKSE-
OPLÆGNING (NÅR
BARE BUKSERNE ER
KØBT HOS MIG)

Hvidovrevej 324-326 (Bredalsparken) • 2650 Hvidovre • Tlf.: 33 22 24 25 • www.hostonny.dk



VEN TIL OS

Kom og vær med i et fællesskab for pårørende til et menneske med demens. Vi mødes den sidste onsdag i måneden i den gule sal, i Paletten Hvidovregade 49, hvor der bliver serveret kaffe/the og kage.

Der vil være mulighed for at få gode informationer om emner, der vil hjælpe i dagligdagen og ligeså i den snak vi har omkring bordet. Her kan du få hjælp til selvhjælp og det kan være et frirum på dagen. Hver gang vil der deltage en vejleder fra Hvidovre Kommune.

Onsdag d. 27-08-2025 kl. 13.00 – 14.30

Onsdag d. 24-09-2025 kl. 13.00 – 14.30

Onsdag d. 29-10-2025 kl. 13.00 – 14.30

Onsdag d. 26-11-2025 kl. 13.00 – 14.30

*Tovholder på caféen er
Axel Oldenskov
tlf. 4253 5654.*

Danmark Spiser Sammen 2. november 2025– 16.00

Arr.nr.: 5170-A

Mødested: Ældre Sagens lokaler i Hvidovre C.

Kom og vær med til en hyggelig eftermiddag, hvor vi får varm mad med 1 genstand og afslutter med kaffe/the og kage. Vær med til en hyggelig eftermiddag med sang og musik sammen med John og HC.

Vi mødes kl. 13.00 og slutter kl. 16.00 og siger farvel og tak for i dag. Tilmelding tidligst d. 24. oktober 2025. Pris 125 kr. for mad og musik

Tilrettelagt af Elin Palm, tlf. 6167 0099



Cafe Smag

Cafe Smag er et fællesspisnings arrangement, der foregår nede i Paletten.

Her er maden og det sociale fællesskab i højsædet. Konceptet er startet op for at skabe et socialt fællesskab for Hvidovres seniorer, samt muligheden for at få skabt nye venskaber i et hus med masser af gode tilbud til Seniorer 60+.

**60
KRONER**

Det er fortsat Det Frivillige Ældrearbejde, Ældre Sagen og Paletten, der står for dette.

Arrangementet er onsdag den 22. oktober 2025 kl. 13.00 til 15.30. Billetsalget starter d. 22. september 2025.

Prisen vil fra det nye år være 60 kr. + et mindre billetgebyr. Prisen inkluderer velkomstdrink, hovedret, dessert, en genstand og kaffe/te. Der er kun plads til 40 deltagere, så det handler om at holde sig til, før billetterne bliver udsolgt.

Er du el-kørestols bruger, bedes du venligst give besked til Palettens personale, så vi kan reservere en god plads i salen. Tilmeld dig på linket her eller scan QR-koden.

<https://www.place2book.com/da/sw2/sales/96ymjtwiue>

**KØB DIN BILLET HER:
SCAN QR-KODEN**



**HVOR: CAFÉ SMAG, PALETTEN I
HVIDOVREGADE 49, 2650 HVIDOVRE**



Ældre @ Sagen



SJØBECK

REMA 1000

Kun for Ældre Sagen hos THIELE

10% rabat - også på tilbud

Hos Thiele får du altid 10% rabat - også på tilbud.
Dog undtaget kontaktlinser og tilbud hvori
der indgår to eller flere briller.

Minimum 20% rabat på hele brillen

En minimumsrabat i de få tilfælde hvor 10%
på tilbud er mindre end de 20% på hele brillen.

Flerstyrkebriller med gratis læsebrille

Få en gratis læsebrille, værdi kr. 995
ved køb af brillestel med Rodenstock flerstyrkeglas.
Så kan du altid læse - også når du ligger ned!

Mobil brilleservice

Vi kommer til dig med synsprøve og briller
(Pris kr. 450 efter 10% rabat)

Få et gratis Sundhedstjek

Vi kombinerer Synsprøve med Fundusfoto og OCTscan,
så vi kan sikre dit syn bedst muligt, gennem hele livet.

Se mere på seniorsyn.dk et samarbejde med Ældre Sagen



K O N G E L I G H O F L E V E R A N D Ø R

THIELE

LAURITS OLSENS VEJ 1 HVIDOVRE Tlf. 36 47 08 86



VI MANGLER BESØGSVENNER

Vi har mange ældre i kommunen som savner kontakt med andre mennesker.

Ældresagens besøgsvenner er et team af frivillige, som har valgt at bruge lidt tid på at besøge mennesker som er ensomme.

Som besøgsven kan du gøre hverdagen lidt lysere og mere indholdsrigt for et andet menneske.

Du bestemmer selv sammen med besøgsværten hvor tit I skal ses og I finder selv ud af hvad tiden skal bruges på.

Besøgsvennerne bliver inviteret til en frokost 1-2 gange om året.

Kontakt: Morten Olsen,
tlf. 6067 9111 mail:
omolsen55@gmail.com
eller Hanne Themsen,
tlf. 2489 8680 mail:
hanne.themsen@outlook.dk



*Besøgsvennerne
samles til en hyggelig
frokost et par gange
om året.*

Ældre Sagens Mandetræf

Mødested: Ældre Sagens lokaler, Hvidovre C.
Mandetræf fortsætter med at mødes. Vi har indtil videre planlagt følgende aktiviteter:

Arr.nr.: 5122-A

Frokost - Søndag 31.08.2025

Arr.nr.: 4122-B

Besøg på Vestre Kirkegård - onsdag 17.09.2025

Arr.nr.: 5122-C

Julefrokost – Søndag 23.11.2025.

Se flere detaljer på hjemmesiden.

Pris medlemmer og ikke-medlemmer.100 kr.

FODMAGEREN 
et godt sted at få ordnet fødder

Også åben aften og weekend

Book online på:

www.fodmageren.dk

eller ring 42 49 18 88



Har du brug for hjælp til praktiske gøremål? Så ring trygt til Martin

Vi tilbyder:

Handymand service generelt

Hjælp til praktiske gøremål

Mindre håndværksmæssige opgaver



Kontakt: Tlf. 60 69 53 07

www.zimpli.dk - mail: info@zimpli.dk

Zimpli Handyman ApS - CVR-nummer: 44742144

Ejstrupvej 7, 2650 Hvidovre



CAFÉ HUSK I PALETTEN, HVIDOVREGADE 49

Her mødes vi den 2. søndag i hver måned fra kl. 14 – 16, hvor vi hygger om jer i et dejligt fællesskab med sang og musik, en svingom til vores musiker Hennings dejlige musik i rolige og skønne omgivelser. I vores CAFE HUSK er der plads til alle. Søndagene er 14. sep., 12. okt., og 9. nov. 2025. 14. dec. afholdes julefrokost kl 13-16, hvor Henning igen underholder med sine dejlige julesange.



HJERTERUM - FAGLIGHED - NÆRHED OG FÆLLESSKAB



Deltager-
pris:
30 kr. pr
gang og
til
frokosten
150 kr.



Vi drikker kaffe/the med hjemmebagte boller/kager. Vi glæder os til at se og møde dig.
Kærlig hilsen fra pigerne – Diane, Lis, Jette, Elsebeth, Solvej, Sussi, Jytte og Majken

Kontaktperson: Jette Larsen tlf. 2278 9040.





LadyH
"klassisk mode til voksne piger"

LadyH
Giver 10 % Rabat til alle
Ældresagen`s medlemmer

De 10 % gælder ikke ved køb af
gavekort – nedsatte vare og syerske

LadyH
Forhandler bl.a. mærkerne:
Brandtex – Signature
Skovhuus – Sunday
Vanting – Qnuz
Festival strømper
B. Copenhagen

HUSK dit medlemskort

Åbningstider:

Mandag:	Lukket
Tirsdag – fredag:	10:00 – 17:30
Lørdag:	10:00 – 13:00
Søn & helligdage:	Lukket

LadyH, Strandmarksvej 3 – 2650 Hvidovre
Tlf. 36 77 77 02 – www.LadyH.dk



DET LOKALE SAMVÆR

Demens

Der er behov for hjælp og støtte til demente og deres pårørende.

I demenscaféen er det erfarne frivillige, der er parate til at hjælpe jer. Kontaktpersonerne er:

Majken Andersen, tlf. 2041 9749.

Mail: mcandersen47@gmail.com

Jette Larsen, mobil 2278 9040.

Mail: jl36751664@gmail.com

Tryghedsopkald

Vi har nogle friske medlemmer, der hver morgen ringer til enlige for at sikre, at de er raske og ikke trænger til hjælp. Hvis du vil medvirke til, at vi kan hjælpe andre, der gerne vil have denne tryghed, så kontakt Lis Lyhne Petersen på tlf. 2828 9581.



REPARATIONS CAFÉ

Står du med en ødelagt lynlås i dine bedste jeans? Er ynglingskjolen blevet upassende i størrelsen? Strejker kaffemaskinen, mangler du en ramme til et billede i en skæv størrelse? Kort sagt, har du et problem, som vil kunne løses ved lidt snilde eller af kyndige hænder – så besøg denne café. Smid ikke tingene ud, men spar i stedet både på pengepungen og miljøet. Den frivillige Reparations Café er åben mandag i lige uger kl. 10-12.

Reparations Café · Paletten Hvidovregade 49
Tlf. 3677 4677



En aften på Bakkens Hvile

Arr.nr.: 5102-A

Torsdag d. 07.08.2025 kl. 17.30

Mødested: Restaurant Bondestuen, Bakken

Vi mødes kl. 17.30 på Restaurant Bondestuen, hvor vi spiser en dejlig 2-retters menu – denne indgår i prisen, drikkevarer er egen betaling.

Når middagen er spist, går vi på Bakkens Hvile – her skal drikkevarer bestilles og betales, inden showet går i gang. Vi skal se og høre syngepigernes sjove forestilling og jeg håber vi får en morsom aften og får rørt lattermusklerne.

Pris med mad.....675 kr.

*Tilrettelagt af Dorte Willumsen,
tlf. 5048 7440*

Madpakketur til Frederiksberg Have

Arr.nr.: 5103-A

Onsdag d. 13.08.2025

Mødested: Storm P. museet kl. 11.00

Madpakketuren går til Frederiksberg Have. Frederik d. 4. anlagde parken omkring Frederiksberg Slot og rummer i dag både rester af en barokhave og en romantisk landskabshave. Der er flere søer, kanaler og fremmedartede træer i haven. Turen foretages i et roligt tempo, så der er tid til at nyde haven og snakke sammen.

Turen tager ca. 2 timer – bagefter er der mulighed for, på egen hånd at tage en tur i Zoo eller en kanalrundfart. Husk fornuftigt fodtøj og tøj efter vejret – husk også det gode humør. Turen er gratis.

*Tilrettelagt af Lotte Dørge,
tlf. 5123 6702*





Som medlem af Ældresagen

får du rabat hos os

***Spar kr. 10.000,-**

Skriv til os 265@edc.dk eller ring på 36 77 18 44



Poul Erik Bech

Strandmarksvej 11 • 2650 Hvidovre • Tlf. 36 77 18 44

*Forudsætning for rabatten på kr. 10.000 er, at medlemskab af ældresagen oplyses i forbindelse med din bestilling af salgsvurderingen



Byvandring og frokost i Køge

Arr.nr.: 5104-A

Onsdag d. 27.08.2025 kl. 11.00

Mødested: Frihedens station kl. 9.55
medbringende rejsekort eller billet.

Se bykernens tidslommer
– indergårdene.

Vi kommer tæt på det lokale liv og
Køges særegenhed, og hvad det vil
sige, at bo i det gamle Køge.

Vi vil se hyggelige skæve huse, små
grønne oaser og høre gode historier.
Efter byvandringen vil vi spise frokost
på Richters Ølstue – der vil indgå 2
stk. smørrebrød i prisen, drikkevarer
for egen regning.
Hjemrejse på egen hånd.

Pris med mad 3200 kr.

*Tilrettelagt af Dorte Willumsen,
tlf. 5048 7440*

Oplev Brede Værk

Arr.nr.: 5105-A

Torsdag d. 04.09.2025 kl. 09.00

Mødested: Frihedens Station

Kom med på en rejse tilbage i tiden
til industriens vugge på det idylliske
Brede Værk.

Vi følger i fodsporene på fabrikantens
og arbejdernes liv på tekstilfabrikken
i perioden 1880 – 1910.

Deres livsvilkår var dybt forskellige,
men uløseligt sammenvævede.

Undervejs dykker vi ned i Danmarks
industrialisering samtidig med, at vi
giver en lille smagsprøve på, hvad
det ville sige at bo og leve på Brede
Værk.

Det var et lille samfund i sig selv
med mange af de faciliteter, der var
nødvendige for enhver arbejdende
familie.

Under omvisningen gør vi således
en række stop, nemlig ved Brede
Hovedbygning, Arbejderboligerne,
Mesterboligerne, Købmandsbutikken,
Skolen, Asylet, Fabrikporten, Spise-
huset, Gartneriet, Modewegs obelisk,
Nazareth-huset og Vandmøllen.
De fleste stop vil være udendørs,
men der vil også være enkelte stop
indendørs i Brede Hovedbygning og
i Arbejderboligen.

Efter omvisningen er der mulighed
for at spise frokost sammen til mode-
rate priser for EGEN regning i caféen
Brede Høker.

Turen er ikke egnet for gangbesvæ-
rede.

**Pris inkl. omvisning, ex. transport
og frokost. 210 kr.**

*Tilrettelagt af Sejer B. Pedersen
tlf. 2721 5371*





Mødested: Kometen, Hvidovrevej 280, kl. 14.00

Dørene til foyeren åbnes kl. 13.15, og der er adgang til salen fra kl. 13.30.

Arr.nr. 5101-A Alle fire foredrag inkl. kaffe/the og brød 290 kr.

Foredragene kan også bestilles enkeltvis til 100. Kr. Ikke medlemmer 150. Kr.

Arr.nr. 5101-B Erik Aksel Lindgren

Arr.nr. 5101-C Henrik Bjørn

Arr.nr. 5101-D Frederik Strand

Arr.nr. 5101-E Kirsten Mehlsen



Torsdag den 11. september 2025

Erik Aksel Lindgren – Farmaceut – ET GLAS HUMØRPILLER

Kom i godt selskab med Erik Aksel hvis foredrag har mange bivirkninger, som ømhed i lattermuskler, ondt i maven af grin og sikkert også latterkrampe – MEN en oplevelse hvor humor fra gadeplan tilsat Storm P, skæve citater som er blandet og doseret af en farmaceut. Endelig en eftermiddag, hvor vi kan vise tænder og hvor vi kan høres. Forskning viser, at en positiv indstilling skaber øget livskvalitet hos dig selv, og dem du omgås, samt at du forøger chancen for at leve 7 år længere end den, der ikke har det positive livssyn.

Torsdag den 16. oktober 2025

Henrik Bjørn – Globetrotter – TAIWAN – DEN OMSTRIDTE Ø

Taiwan og Kina har i mange år ligget i konflikt, men hvilket syn har menneskene på Øen og hvordan er deres syn og relation til Kina og resten af verden. Føler befolkningen sig som kinesisk eller taiwansk? Frygter de en invasion fra Folkerepublikken Kina.

Den 35.883 km² store ø Taiwan ligger ud for den sydøstlige kyst af det kinesiske fastland. Øen er 394 km lang og 144 km på det bredeste. Øen adskilles fra fastlandet med det omtrent 180 km brede Taiwanstræde.

Henrik Bjørn har igennem 10 år besøgt øen og cyklet utrolig meget rundt – sidst i 2023 - en cykeltur på 1.306 km, hvor han under turen mødte og talte med øens beboere – på kinesisk - om hvordan liv og tanker var.





Torsdag den 13. november 2025

Frederik Strand – Politimuseet – ONDSKAB – HVAD ER ONDSKAB



Hvad er ondskab, hvorfor handler nogle ondt, og kan man overhovedet sige, at nogle mennesker er onde? Med udgangspunkt i konkrete kriminalsager, vil vi høre om de undersøgelser onskabsbegrebet og dets definitioner – som kan være:

Den dæmoniske ondskab, er ondskab for onskabens egen skyld.

Den instrumentelle ondskab, er hvor en gør noget ondt for at opnå, at det gør ondt på en anden.

Den idealistiske ondskab, er hvor aktøren gør noget ondt, i den tro at det er godt.

Den dumme ondskab.

Kan vi forstå og tilgive disse handlinger – måske?

Torsdag den 04. december 2025

Kirsten Mehlsen – MUSIK BAG TREMMER

Kan musikken nå ind bag murene og de barske facader hos de indsatte i det lukkede, topsikre fængsel Enner Mark ved Horsens? - Det kan den, mener Kirsten Saurus Mehlsen, som i syv år har arbejdet som musik-medarbejder på fængslet. Hun fortæller om at være sammen med fanger, som afsoner straffe fra et par år til livstid og forvaring. Hvordan det er at manøvrere på en arbejdsplads med maksimal sikkerhed, hvor fangerne er inddelt i grupperinger, der ikke må være sammen med hinanden. Om at dirigere tre forskellige fangekor, at få bandekriminelle til at sidde stille i fængslets kirke og lytte til musik, at styre et band, hvor de fleste, som udgangspunkt, ikke kan spille. At "så små frø" og opleve de slår rod, og hvordan musikken kan være med til at lette afsoningen.



Foredragene tilrettelagt af Vivian Ersgaard Markussen

NB: Beviset for din indbetaling gælder som billet. Husk at medbringe det til alle foredragene.

Der er ikke tilbagebetaling på Torsdagsforedrag alle 4 stk. hvis det første foredrag har været afholdt.

Foredragsprogrammet er tilrettelagt ca. 9 måneder forud, og meget kan ske på den tid, så vi beder om publikums forståelse, hvis vi en sjælden gang må foretage ændringer uden varsel.

DIN LOKALE FESTARRANGØR

Hold fest med os

Se mere på
www.restauranthalvleg.dk
Du kan vælge at holde
festen i Halvleg, på Stadion
eller hjemme hos dig selv.



Pattegris

I samarbejde med Grambogård
på Fyn, og telte.nu kan vi
komme hjem til dig og grille.
Alle menuer er incl. grill, kul,
samt udskæring af faglært kok.
Levering i Storkøbenhavn



Din lokale festarrangør

Vi samarbejder med lokale
leverandører i
telte, musik & lyd



Take Away

Er du vild med
hjemmelavet mad,
Så kan du nu bestille maden
hos Restaurant Halvleg
både til hverdag og fest.



Børnefødselsdag Smørrebrød Brunch



Frihedens Idrætscenter
Hvidovrevej 446, 2650 Hvidovre
tlf. 53 644 688 - restauranthalvleg.dk



ARRANGEMENTER



Besøg på Ny Carlsberg Glyptoteket

Arr.nr.: 5106-A

Fredag d. 19.09.2025 kl. 10.50.

Mødested: Foran Glyptoteket

Glyptoteket står som et monument i hjertet af København og skaber en storslået ramme om museets værker og genstande, ligesom Carl Jacobsen ønskede det. Vi hører om arkitekturen, mosaikker og farver og hører historierne om de tre forskellige bygninger, som museet består af i dag. Vi starter kl. 11.00 i den smukke cafe, hvor vi får kaffe og kage. Rundvisningen starter kl. 12.00 og varer ca. 1 time. Derefter er der mulighed for at udforske museet på egen hånd.

Pris.....330 kr.

*Tilrettelagt af Lone Jørgensen,
tlf. 2857 1788*





Bertel Thorvaldsens liv og kunst fra Nysø-årene

Arr.nr.: 5107-A

Onsdag d. 24.09.2025 kl. 8.30

Mødested: Frihedens Station,
hjemkomst ca. kl. 16.30

Tag med til Thorvaldsen Samlingen på Nysø ved Præstø, hvor vi på en guidet omvisning får den spændende og for mange helt ukendte historie om vores verdensberømte billedhugger, Bertel Thorvaldsen (1770-1844), der i sine sidste knap fem år helst opholdt sig hos baronparret Christine og Hendrik Stampe på den sydsjællandske herregård Nysø. Her oplever Thorvaldsen en sidste kunstnerisk æra, og hos familien Stampe bliver han som et nært og kært familiemedlem, og venskabet varer livet ud. Der bliver mulighed for en dejlig spadseretur i Nysø Have.

Efter museumsbesøget kører vi til spisestedet Muldiverset ved Jungshoved, hvor vi nyder en lækker frokost med 2 stk. smørrebrød samt en kop kaffe som indgår i prisen, øvrige drikkevarer er for egen regning. Efterfølgende runder vi dagen af med et besøg i Jungshoved Kirke, hvor vi ser og hører om Thorvaldsens altertavle og døbefont. Ved Jungshoved Kirke er der også mulighed for at spadserere turen op på slotsbanken, hvor Jungshoved Slot lå i fordums tid. Herfra kan man nyde udsigten ud over Bøgestrømmen, og der er også mulighed for at sidde ved den lille roehavn tæt ved kirken.

Pris med mad 595 kr.

*Tilrettelagt af Dorte Willumsen,
tlf. 5048 7440*

Tour de France - vinsmagning

Arr.nr.: 5108-A

Fredag d. 26.09.2024 kl. 13.00

Mødested: Kontoret, Hvidovre C

Deltagerne vil få mulighed for at smage seks forskellige vine fra tre af Italiens regioner, Veneto, Piemonte og Toscana, hvor de bedste italienske vine kommer fra. Vinene vil være hverdagsvine og lidt dyrere vine til festlige lejligheder. De vine, der bliver serveret, kan alle købes i dagligvarebutikkerne. Under smagningen vil der blive fortalt om vinregionerne, vinene og deres druer, vinområderne, produktionsmetoder, regler for fremstilling af vinene, kvalifikation af vinene, opbindingsmetoder og høstmetoder. Ole sælger ikke selv vin, men følger med i hvornår supermarkederne har rigtige gode tilbud, så vi får god tips til hvad vi kan købe.

Pris uden mad 180 kr.

*Tilrettelagt af Jens Juul,
tlf. 4038 9654*



KUN FOR ÆLDRE SAGENS MEDLEMMER

Spar 8.500
Nu 13.999

GRATIS

- Samling og justering.
- Eftersyn efter 2. mdr.

Samlet værdi 1.175 kr.

KILDEMOES SKARØ

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. Fodbremsen 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.: 43 64 14 66



KUN FOR ÆLDRE SAGENS MEDLEMMER



Tilmelding:

Der kræves tilmelding til alle arrangementer. Tilmeldingen sker ved nedenstående

- 1: mail til kontor@aeldresagenhvidovre.dk
- 2: tilmelding via vores hjemmeside, benyt nedenstående link
www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/hvidovre/aktiviteter-og-kurser
- 3: sendes pr. post
- 4: afleveres på kontoret eller lægges i postkassen ved jerntrappen ved vores bagindgang. Den kan man komme til alle døgnet 24 timer.

Ved bestillingen bedes du oplyse dit medlemsnummer, navn, telefonnummer og mail samt antal personer og antal spisning for hvert arrangement. Der kan bestilles op til 4 pladser pr. arrangement på samme blanket, det er vigtigt at medlemsnummer påføres for alle dem man er sammen med. Tilmelding bekræftes senest **uge 30. 2025.**

Kontoret åbner for tilmeldinger den **19. maj** og vi vil forsøge at få plads til alle, som melder sig inden den **26. juni** Hvis det er umuligt, vil de disponible pladser gå til dem, som har meldt sig først. Vi vil som sædvanlig gennemgå tilmeldinger der er på venteliste. Her vil vi, hvor det er muligt, oprette ekstra arrangementer.

Betaling og afbestilling:

Ture under 1000 kr.:

Betales til Ældre Sagen i Hvidovre. Foreningen udsender opkrævninger som brev eller pr. mail til hver enkelt deltager. **Ved betaling via giro benyttes FI nr. +01< + 3991644<, og for netbank betalinger er kontonummeret 4183 – 3991644. Betalingen påføres: Turnummer, medlemsnummer og navn. Ved personlig henvendelse på kontoret kan man betale kontant (aftalte penge), med Dankort eller med MobilePay til mobilnr. 111949.** Af hensyn til regnskabet skal turene betales enkeltvis, dog kan 2 personer med samme medlemsnummer betale samme tur under eet. Indbetalte beløb tilbagebetales kun, hvis turen koster mindst 100 kr. og hvis afbestillingen sker mindst 2 uger forud. Der fradrages 40 kr. pr. person i ekspeditionsgebyr. Der er ikke tilbagebetaling på Torsdagsforedrag (4 stk.), hvis første foredrag har været holdt.

Ture over 1000 kr:

Af skatte- og forsikringsmæssige grunde skal disse rejser og ture altid betales direkte til det benyttede rejseselskab/Teknisk arrangør, som også vil udsende opkrævningerne. Vær opmærksom på, at det er rejseselskabets/Teknisk arrangørs regler for afbestilling m.v., som er gældende. Ældre Sagen stiller med en ulønnet turhjelper, hvis deltagelse er indregnet i turprisen. Rejseselskabet/Teknisk arrangør **skal** være medlem af Rejsegarantifonden. **Ældre Sagen anbefaler at man tegner rejseforsikring og afbestilingsforsikring.**

Aktivitetskalender					
Afkryds dine egne ture, og sæt dem på opslagstavle eller køleskabet så du husker det, du har tilmeldt dig.					
Antal	Spisning	Dato	Arr.Nr.	Arrangementer	Side
			5101-A	Torsdagsforedrag (alle 4)	18-19
		07-aug	5102-A	Bakkens Hvile	15
		13-aug	5103-A	Madpakketur til Frederiksberg	15
		27-aug	5104-A	Byvandring og frokost i Køge	17
		31-aug	5122-A	Mandetræf Frokost	11
		04-sep	5105-A	Brede Værk	17
		09-sep	5180-B	Fastnet.nu	41
		11-sep	5101-B	Torsdagsforedrag - Erik Aksel Lindgren	18
		17-sep	5122-B	Mandetræf Vestre Kirkegård	11
		19-sep	5106-A	Ny Carlsberg Glyptoteket	20
		21-sep	5160-A	Søndagscaféen	8
		24-sep	5107-A	Bertel Thorvaldsens liv og kunst fra Nysøe-årene	21
		26-sep	5108-A	Tour de France - vinsmagning	21
		28-sep	5150-A	KaffeMix	8
		30-sep	5109-A	Frederiksborg Slot	28
		09-okt	5110-A	Roskilde Slagteriskole	28
		14-okt	5111-A	Rundvisning I Avedøre	29
		15-okt	5112-A	Københavns lufthavn	29
		16-okt	5101-C	Torsdagsforedrag - Henrik Bjørn	18
		19-okt	5113-A	Horsens Statsfængsel, Randers Regnskov og Elvis Museet	31
		26-okt	5150-B	KaffeMix	8
		28-okt	5180-A	EDC Hvidovre	41
		29-okt	5114-A	Kunstig intelligent	31
		02-nov	5170-A	Danmark Spise Sammen	9
		10-nov	5115-A	Bjørn Winblads hus – Det blå hus	32
		12-nov	5116-A	Hvidovre Amatørscene	33
		13-nov	5101-D	Torsdagsforedrag - Frederik Strand	19
		13-nov	5116-B	Hvidovre Amatørscene	33
		14-nov	5117-A	Smag 6 spændende øl fra Skovlyst	32
		16-nov	5160-B	Søndagscaféen	8



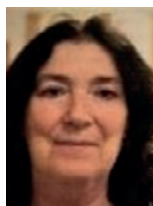
Vivian Ersgaard
Markussen Formand



Lone Jørgensen
Næstformand



Elin Palm
Bestyrelsesmedlem



Lisbeth Nielsen
bestyrelsesmedlem



Allan Jensen
Bestvrelsesmedlem



Mona Jensen
bestyrelsesmedlem



Dorte Willumsen
bestyrelsesmedlem



Jan Poulsen
Suppleant



Sejer Pedersen
Suppleant



Til
Ældre Sagen Hvidovre
Hvidovre C
Laurits Olsens Vej 49,
1. sal dør 131
2650 Hvidovre

Malerfirmaet Jan Dohlmann

Trænger boligen til
at blive frisket lidt op?

Så ring til den
dygtige malermester

Tlf.: 60 12 66 77



Vi maler grønt.....



....og kører 100% på EL

Dit ønske
- mit mål !

www.jandohlmann.dk

Oplev Frederiksborg Slots pragtrum og højdepunkter

Arr.nr. 5109-A

Tirsdag d. 30.09.2025 kl. 08.00

Mødested: Friheden station

Kom med på en eventyrlig oplevelse på Frederiksborg Slot i Hillerød. Det smukke renæssanceslot er bygget på tre små øer i Slotssøen og er Nordens største renæssanceslot. Frederiksborg Slot er hjem for Nationalhistorisk Museum. Gennem malerier, portrætter, møbler og kunsthåndværk fra forskellige stilperioder fortæller museet 500 års Danmarks-historie.

Frederiksborg har navn efter Frederik 2., som opførte slottets første del i 1560. Hans søn, Christian 4. rev dog det meste af faderens slot ned og opførte fra 1600-1625 det pragtfulde bygningsværk, vi ser i dag, i hollandsk renæssancestil. Slottet er udtryk for Christian 4.s position som en magtfuld europæisk monark i sin tid, bygget til at imponere Europas konger og fyrster.

Kongelige boede slottet indtil slutningen af 1700-tallet, derefter blev slottet betragtet som umoderne. Men Frederik 7. bragte nyt liv til Frederiksborg i midten af 1800-tallet, da han flyttede ind med Grevinde Danner. Parret moderniserede slottet med flere kaminer og kakkelovne, for at kunne opvarme de store rum. Det blev katastrofalt: En af varmekilderne antændte den store slotsbrand i 1859, hvor størstedelen af interiøret brændte ud. Kun Slotskirken og Audienssalen overlevede branden. Riddersalen er et af slottets højdepunkter. Den er genskabt af Brygger Jakobsen som på Christian 4.s tid og prægtigt udstyret, så du levende kan forestille dig fortidens kongelige fester med pomp og pragt. Efter omvisningen spiser vi frokost i Café Havehuset, der ligger midt i Slotshaven. Turen er ikke egnet for gangbesværede.

**Pris inkl. omvisning og frokost
ex. transport430 kr.**

*Tilrettelagt af Sejer B. Pedersen
tlf. 2721 5371*



Rundvisning i kødhallerne på Roskilde Slagteriskole

Arr.nr.: 5110-A

Torsdag d. 09.10.2024 kl. 10.00.

Mødested: Hvidovre station kl. 08.40
oppe på perronen med billet/rejsekort til Roskilde Station.
Toget kører kl. 08.50.

Vi skal på rundvisning med guide, hvor vi ser og hører – hvor kommer maden fra – i "Kødets Gang". Via besøgsgangen kan vi se, hvordan slagting og forarbejdning i skærestuerne foregår. Et arbejde, som kræver præcision og dygtighed, da arbejdet foregår med meget skarpe værktøjer.

Efter rundvisningen går vi over i skolens restaurant Octavia, hvor vi får en lækker tapasanretning samt 1 øl/vand. Sluttelig besøger vi deres gourmet butik, hvor friske og skønne delikatesser kan købes. Der er kun plads til 28 deltager og der vil være trapper.

Pris280 kr.

*Tilrettelagt af Vivian Ersgaard Markussen
tlf. 4089 4130*





Rundvisning i Avedøre Landsby Arr.nr. 5111-A

Tirsdag d. 14.10.2025 kl. 16.30

Mødested: Avedøre gamle skole,
Smøgen 1, Hvidovre

Oldermanden i Avedøre Landsby-
laug, Johnni Andersen er guide på
turen rundt i den smukke Avedøre
Landsby. Han vil fortælle om lands-
byens historie og om personer, der
har boet i landsbyen - alt sammen
krydret med anekdoter fra Landsby-
livet. Rundvisningen slutter i Ave-
døres ældste skole, der er fra 1781.
Vi starter i Avedøre gamle skole, hvor
der serveres kaffe med brød. Efter
omvisningen serveres en sandwich.

Pris 100 kr.

Tilrettelagt af Lotte Dørge, tlf. 5123 6702

Spændende tur til Københavns lufthavn

Arr.nr.: 5112-A

Onsdag d. 15.10.2025 kl. 12.30

Mødested: Københavns Lufthavns
Indenrigsvej 14, 2770 Kastrup

Sammen med Ældre Sagen,
Hvidovre og Airport Tours får du en
unik mulighed for at komme bagom
en af Danmarks største arbejdsplad-
ser, i en unik tid, hvor ikke alt er som
det plejer. Københavns Lufthavn in-
viterer indenfor og tilbyder en guidet
rundvisning arrangeret af Airport
Tours.

En rundvisning tager normalt 2 ½
time, og foregår til fods såvel som
i bus. På turen besøger vi blandt
andet brandstationen og garagerne
med nogle af de helt store køretøjer.
Vi kører på lufthavnsens område helt
tæt på flyene, og vi besøger brand-
øvelsespladsen og fragtområdet.
Sikkerhedsbestemmelser kræver
følgende oplysninger.

Som ansvarlig for bookingen og
turen, skal jeg, før besøget, indtaste
en deltagerliste. Alle personer skal
således oplyse fulde navn og cpr. nr.
ved tilmeldingen. Alle gæster skal
medbringe gyldigt billede ID dvs. pas
eller kørekort. Fremvisning af gyldigt
billede ID er nødvendigt for gennem-
førsel af besøget.

Pris 150 kr.

*Tilrettelagt af Jan Poulsen,
tlf. 4028 6814*



Lufthavnens fire vinde.

Vi giver 10% rabat på hele menukortet til alle ÆldreSagen's medlemmer

Ved køb af 10 stk. og mere smørrebrød er prisen 29 kr. pr. stk. ud af huset. Bestil også på www.cafecappucinno.dk

CAFÉ CAPPUCCINO

HUSK MEDLEMSKORT (gælder dog ikke drikkevarer).
Medlemsrabat er ikke gældende på midlertidige tilbud!

Hvidovre C

Hvidovre Stationscenter 39, Tlf. 36 75 00 31

VI ER EKSPERTER I DIT SYN

Oplev det bedste syn nogensinde.
Med vores DNEye® Scanner måler vi
mere end 7.000 punkter i dine øjne.

Kig ind
og hør mere om
Biometric Intelligent
Glasses
fra Rodenstock.

Martin Nielsen,
Martin Optik



R
RODENSTOCK
Because every eye is different

**MARTIN
OPTIK**

Hvidovrevej 328 - 2650 Hvidovre
Tlf. 36782448 - www.martinoptik.dk

BN BRODERI

Arn. Nielsens Boulevard 181
2650 Hvidovre
TLF. 51 50 86 40
bn@bnbroderi.dk

Vi forhandler tøj fra blandt andet



NYE ÅBNINGSTIDER:

MANDAG TIL TORSDAG 10.00 - 16.30
FREDAG FRA 10.00 - 14.00



Broderi på div.:
Sutteklude
Arbejdstøj
Sengetøj
Håndklæder
mv.

Navn og dato
på dåbskjole

Hagesmæk
med navn

250 KR

**MEDLEM AF ÆLDRESAGEN
160 KR.**

75 KR.

**MEDLEM AF ÆLDRESAGEN
45 KR.**



Besøg fængslet i Horsens, Elvis museet og tropeskoven i Randers

Arr.nr.: 5113-A

Søndag d. 19.10. –
mandag d. 20.10.2025

Mødested: Friheden station
19.10 kl. 7.20

Vi kører med bus fra Friheden til Horsens Statsfængsel, hvor vi efter en rundvisning, spiser frokost i fængslet, (vand og brød). Undervejs kaffe og rundstykke i bussen.

Herefter kører vi til Låsby Kro, hvor vi spiser til aften og overnatter.

Efter morgenmaden kører vi til Randers Regnskov, hvor vi kan opleve en del af de 2 mio forskellige dyrearter,



som lever i verdens regnskove. Fx kan du se aber, jaguarer, dovendyr, piratfisk, kæmpeskildpadde. Frokost i Regnskoven.

Herefter går turen til Elvis Museet "Memphis Mansion" med rundvisning og hvor vi hører om Elvis' eventyrlige og vilde liv. Vi sejler med Mols Linien hjem. Billetter, guider, 2 x frokost, morgenmad, aftensmad, overnatning er incl. i turen.

Turen egnet til sammenklappelige kørestole og rollatorer.

Tillæg for eneværelse 300 kr.

Pris 2.275 kr.

*Tilrettelagt af Ove Rasmussen,
tlf. 4083 3745*



Kunstig intelligens

Arr.nr.: 5114-A

Onsdag d. 29.10.2025

Mødested: Aktivitetssal,
Lille Friheden, kl. 15.00

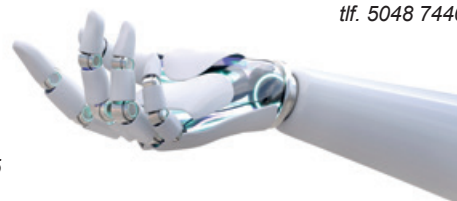


AI: Kom og hør Brian Nygaards spændende og inspirerende foredrag om kunstig intelligens.

Brian er jurist og underviser i kunstig intelligens. Han har undervist siden 2008 – inden for jura og IT – men nu udelukkende i kunstig intelligens (AI) Kunstig intelligens buldrer frem i samfundet og er i fuld gang med fundamentalt at ændre både vores arbejdsliv og vores privatliv.

Pris 150 kr.

*Tilrettelagt af Dorte Willumsen,
tlf. 5048 7440*



Klinikken har ydernummer

Statsautoriseret fodterapeut Ulla Andersen

byder velkommen i klinik for fodterapi på Hvidovrevej 340

Erfaren fodterapeut tilbyder fodbehandlinger.

- Fodbad
- Klipping af negle samt oprensning
- Fjernelse af hårdhud og ligtorne
- Fødderne smøres ind i creme
- Let massage af fødderne
- Behandling af nedgroet negle (bøjlebehandling)
- Råd og vejledning i fodøvelser og fodtøj
- Mulighed for behandling i hjemmet

Tilskudsmulighed via udvidet heldbreds-tillæg fra kommunen (hjælp tilbydes til udfyldes af ansøgning) kan kun søges hvis du i forvejen har heldbredstillæg. klinikken søger for afregning via kommunen. Tilskudsmulighed sygeforsikringen Danmark gruppe 1 og 2.

Tidsbestilling på telefon 25 14 15 09



Bjørn Wiinblads hus – Det blå hus

Arr.nr.: 5115-A

Mandag d. 10.11.2025 kl. 10.50

Mødested: Det blå hus. Bjørn Wiinblads Vej 5, 2800 Lyngby.

Det blå hus er Bjørn Wiinblads hus, et rigtigt kunstnerhjem. Hjemmet emmer af kreativitet og virkelyst. Han boede og arbejdede i Det blå hus, når han var i Danmark. På besøg i huset kan man få et levende indtryk af hans hverdag, hvordan han boede og ikke mindst, hvorfra han fik sin inspiration til sine værker.

Rundvisningen varer en time og bagefter får vi kaffe og kage.

Pris.....270 kr.

*Tilrettelagt af Lone Jørgensen,
tlf. 2857 1788*



Vi skal smage 6 spændende øl fra Skovlyst

Arr.nr. 5117-A

Fredag d. 14.11.2025 kl. 14.00

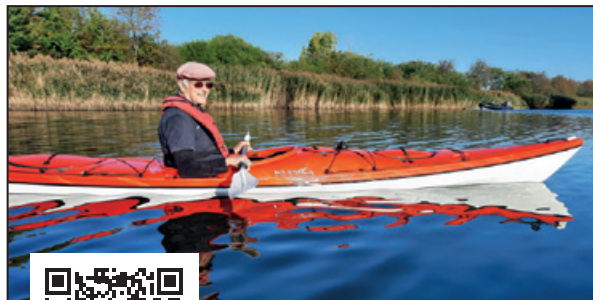
Mødested: ÆldreSagens lokaler, Hvidovre C

Stifter og brygmester Casper Møller kommer og fortæller om bryggeriet og ølbrygning.

Vi skal smage 6 øl: alkoholfri IPA, Birkebryg, Humlebryg IPA, Nældebryg Stout, Bjældeklæng, Julebryg og en stærk Wild Boar Rhum Ale.

Pris.....80 kr.

*Tilrettelagt af Jens Juul,
tlf. 4038 9654*



Kajakture for seniorer

Kom til gratis introduktionsmøde om kajakture for seniorer
tirsdag d. 6/5 kl. 10-12 i Roskilde Sejlklub
Strandgade 12, 4000 Roskilde.

Turene er for både begyndere og øvede og starter fra d 13/5.

Scan QR koden og læs mere om kajakturene og introduktionsmødet
eller tjek www.fritidskajakker.dk/oplevelser
Du kan også sende spørgsmål på mail til info@fritidskajakker.dk

Fritidskajakker



Hvidovre Amatørszene markerer jubilæumsåret med 2 enaktere

5116-A Onsdag d. 12.11.2025 kl. 18.00

5116-B Torsdag d. 13.11.2025 kl. 18.00

Mødested: Hvidovre Amatørszene

"Den usynlige by" af Astrid Saalbach

Teaterstykket foregår i et tidligere hospital, nu omdannet til en institution. Handlingen udspiller sig i et personale- rum, hvor fire kvinder bevæger sig gennem en hverdag præget af rutiner, træthed og et konstant pres fra den overfyldte institution.

Mette er nyansat som medhjælper og kommer ind i en verden, hvor grænsen mellem omsorg og afmagt, orden og kaos, liv og død er flydende. Institutionen synes at være en egen lille verden, en "usynlig by", hvor beboerne langsomt mister deres individualitet, og hvor personalet kæmper for at opretholde en form for værdighed i en presset hverdag.

Stykket skildrer eksistentielle temaer som aldring, identitet og menneskets værdighed i en verden, hvor ressourcerne er knappe, og hvor systemet synes at sluge alt menneskeligt. Det har en mørk, næsten absurd stemning, men også øjeblikke af varme og humor.

"Den forvandlede brudgom" af Ludvig Holberg

Den gamle enkefrue Terentia er blevet fuldstændigt forvandlet efter et par ugers ophold i hovedstaden. Hun har fået appetit på livet, er blevet træt af enke- standen og vil giftes. Men ikke med hvem som helst. Nej, det skal være en ung smuk mand af officerstanden. Kirsten Giftkniv sættes på sagen, men bevæges imidlertid til at forpurre enkefruens vidtløftige fore- havende og en dristig intrige sættes i værk. En lille enakter udi komedie.

Før forestillingen serveres der 3 stk. smørrebrød (drikkevarer købes i baren). I pausen serveres der kaffe og te og hjemmebagt kage.

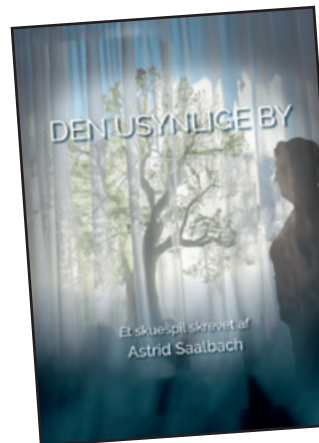
Efter forestillingen kan der købes drikkevarer i baren og der er mulighed for at hilse på skuespillerne.

Forestillingen starter ca. 19.30 og varer 1:45 time inkl. pause.

Pris for arrangement.....250 kr.

Tilrettelagt af Lotte Dørge,

tlf. 5123 6702



**“Rabatten
tager jeg med,
men det er
ikke derfor,
jeg kommer”**

Marianne, 69 år, gik til
Louis Nielsen

Hvis du er over 60 år, får du 25% rabat ved køb af stel fra 195 kr. Enkelstyrkeglas (indeks 1.5) er med i prisen. Rabatten gives også på flerstyrkeglas fra 800 kr. og på eventuelle tillæg. Kan ikke kombineres med 2for1 og andre tilbud. Synstest normalpris 245 kr. ©2021 Specsavers.

Bestil synstest på
louisnielsen.dk

**25% rabat
til dig, der
er over 60 år**

Gælder alle stel, glas og tillæg

Hvidovre
Frihedens Butikcenter · Tlf. 9632 5052

**25%
rabat.**

Louis Nielsen

**Sportens Hall of Fame****Arr.nr. 5118-A**

Mandag d. 17.11.2025, kl. 13.00

Mødested: Receptionen i Idrættens Hus, Brøndby Stadion 20, 2605 Brøndby

Kom med på en guidet rundtur i sportens Hall of Fame – det bliver spændende at se og høre historien om de personer der er tildelt den ære, at blive årets udvalgte til at modtage dette symbol for en flot præstation. Efter rundvisningen får vi en kop kaffe/the og lidt kage, dette indgår i betalingen.

Pris150 kr.

*Tilrettelagt af Dorte Willumsen,
tlf. 5048 7440*

**10 % rabat for Ældresagens medlemmer**

på Dagens ret & Månedens menu dog ikke drikkevarer.

HUSK at vise Ældresagens medlemskort.



Café Victoria
Hvidovrevej 261 C • Hvidovre
Tlf. 36 77 28 50

Hvidovre Aftenskole ... også om dagen



Sommertilbud fra Hvidovre Aftenskole

Vil du lære at kniple eller prøve akvarelmaleri?

Start med et koncentreret sommerkursus i juni eller august.
Knipling tre dage i uge 24

Akvarelmaleri fire dage i uge 34

Eller brug en enkelt eftermiddag i selskab med fotograf Lars Bech på at lære, hvordan du tager bedre billeder med din mobiltelefon 11. juni eller 21. august. Se vores hjemmeside www.hvidovreaftenskole.dk eller kontakt kontoret for mere information og tilmelding.

Får du bevæget dig nok?

Har du skavanker, som gør det svært at finde det rigtige motionshold? Hvidovre Aftenskole har mange hensyntagende motionshold, f.eks.

- Vandgymnastik for bevægelsesbesværede
- Yoga for bevægelsesbesværede
- Stolegymnastik for bevægelsesbesværede
- Varmtvandstræning for gigtpatienter
- Gymnastik og afspænding for leddegigt-patienter
- Motion for KOL-ramte
- Artrosetræning

Sommerhold i vandgymnastik og stolegymnastik starter i juni.
Alle efterårshold starter i september.

Se vores hjemmeside www.hvidovreaftenskole.dk eller kontakt motionskonsulent Hanne Schneemark ma-ons kl. 10-14 på telefon 36 39 00 00 for mere information og tilmelding.

Hvidovrevej 440D • 2650 Hvidovre • Tlf 36 39 00 00

Mandag - onsdag kl. 10-14

www.hvidovreaftenskole.dk



Bustur til Birkegårdens eventyrlige julehaver

Arr.nr.: 5119-A

Onsdag d. 10.12.2025

Mødested: Frihedens Station kl. 14.35

Vi kører fra Frihedens station til Birkegårdens eventyrlige Julehaver, tidsnok så vi kan se haverne i dagslys og i skumringen, hvor der tændes over 2.000 lys i de 3 haver.

Vi får en introduktion om haverne inden vi bliver sluppet løs og kan se, Sandhaven klædt i røde og hvide julefarver, den dansk/ engelske have med tusindvis af smukke lys og Meditationshaven med is-hvidt lys.

Når vi har gået rundt og nydt stemningen, er der mulighed for juleindkøb i den store butik.

Vi spiser buffet a la jul i havernes cafe.

Turen er velegnet til sammenklappelige kørestole og rollatorer.

Pris med mad.....610 kr.

*Tilrettelagt af Ove Rasmussen,
tlf. 4083 3745*



Byen for borgerne

Byrummet skal være mere indbydende og tilgængeligt for kommunens seniorer – og i sidste ende for alle generationer. Projektet er nu i sin anden fase, og til konkrete tiltag, som nu skal prøves af i byen.

Initiativet udspringer af ønsket om at skabe byrum, der fremmer livsglæde, modvirker ensomhed og gør det lettere for seniorer at bevæge sig rundt og mødes med andre. Selv om indsatsen har særligt fokus på borgere over 60 år, bygger projektet på den grundlæggende idé, at en by, der er god for seniorer, er god for alle.

I første fase af projektet har Hvidovres borgere på 60+ bidraget med værdifulde indsigter. Hele 1.450 seniorer har besvaret spørgeskemaer, flere er blevet interviewet, og 40 engagerede seniorer har deltaget i kurset "Gå til Byudvikling". Her har de både observeret og registreret, hvordan byens rum bliver brugt, og hvad der fungerer godt – og mindre godt. Kommunalbestyrelsen har vist stor interesse for indsatsen.

Fra viden til handling

Nu skal idéerne testes i praksis. Man har diskuteret en række konkrete forslag til forbedringer af byens rum. Det handler om, hvilke idéer, der er mest bæredygtige, men også om hvem, der kan være relevante samarbejdspartnere i arbejdet med at udvikle en endnu mere seniorvenlig by.

I løbet af sommeren og efteråret vil flere af de foreslåede løsninger blive afprøvet forskellige steder i Hvidovre. Her kan borgere være med til at igangsætte, teste og give feedback, så byen kan udvikles på en måde, der matcher de reelle behov.

Du kan følge med på hvidovre.dk/seniorvenligby, hvor du kan tilmelde dig nyhedsbrevet og få opdateringer direkte i din indbakke.



Skal bruges i byen

Den indsamlede viden skal ikke kun bruges i testforløbene. I maj bliver resultaterne præsenteret for politikerne i Ældre- og Sundhedsudvalget, Kultur- og fritidsudvalget, By og Planudvalget samt Klima, Miljø og Teknikudvalget, og i juni vil kommunens forskellige fagcentre også få indsigt i materialet.

Det betyder, at de erfaringer og ønsker, som Hvidovres seniorer har bidraget med, kan komme i spil i den videre udvikling af byen i både kommende lokalplaner, byudviklingsprojekter og fremtidige strategier. På den måde sikrer vi, at seniorernes stemmer bliver hørt – og at Hvidovre udvikler sig til en endnu bedre by.

Avedøre Kirke

inviterer indenfor til et vælg
af spændende aktiviteter

- Gudstjenester
- Foredrag
- Sang og musik
- Tænkepause
- Udflugter
- Banko
- Sommerhøjskole

Få mere information på kirkens
hjemmeside: avedoere-kirke.dk
eller hent KirkeINFO-bladet i kirken



Spis i Café Hjertetræet

Billig og sund mad i hyggelige omgivelser -
kom alene eller tag en ven med.

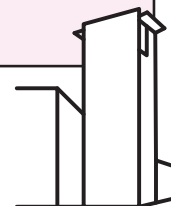
Åbningstider:

Onsdag aften kl. 17-19

Dagens ret 60 kr. • smørrebrød 17 kr. • kaffe gratis



Avedøre Kirke og Café, Trædrejerporten 6, 2650 Hvidovre



KOM OG FÅ HJÆLP TIL DIN pc, Ipad, Iphone, eller Android enhed.



*Pris for besøg i IT-caféen kr. 25.00
Hjemmebesøg er muligt efter særlig aftale*

*For ikke at gå forgæves er tidsbestilling
nødvendig til:*

Kurt Holm. tlf.: 6129 051

Mail: pcundervisning@outlook.dk

Jørgen Bendtsen. tlf: 4413 0791

Mail: it.teamet.hvidovre@gmail.com

IT - caféen

Hvidovre Enghavevej 2 opgang B

*onsdage og fredage kl. 10.00 - 12.00
dog ikke helligdage.*

*Januar, februar, marts, april, maj,
september, oktober og november.*



Risbjerg CO

Kvalitetsnyheder om Hvidovre - hver dag.

Få en uges gratis adgang,
herefter blot 10 kroner om ugen.
Ingen binding.

Meld dig ind her:
www.risbjergco.dk/aeldresagen



Hellbrandt TRYKKENTER

Arnold Nielsens Blv. 72 - 74
2650 Hvidovre · Tlf. 36 34 05 55
info@hellbrandt.dk
www.hellbrandt.dk

Grafisk total leverandør

Vi rådgiver dig i alle former for tryksager, skilte og folier, profiltøj, merchandise, messeartikler og firmagaver.

Til alle dine kunder

En verdifuld kild af muligheder, når virksomheden skal synliggøres

Vi glæder os til at høre fra dig.



TEMAMØDE 1

Fastnet.nu afholdes den
9/9-25, kl. 14:30 - 16:00,
hos os i Hvidovre C



Arr nr. 5180-A

Vi inviterer dig til et spændende foredrag om telefoni, hvor vi dykker ned i udviklingen af telemarkedet, prisudviklingen og de nyeste trends. Telefoniløsninger ændrer sig hurtigt, og det kan være en jungle at finde den rigtige løsning – både som privatperson og virksomhed.

I løbet af foredraget vil vi belyse:

- Hvordan telefoni har udviklet sig gennem årene
- Hvilke faktorer der påvirker priserne på mobil- og fastnet-telefoni
- Gode råd til at vælge den bedste teleløsning til dine behov
- Skjulte gebyrer og faldgruber du bør være opmærksom på
- Fremtidens telefoni – hvad kan vi forvente?

Tag din telefoni regning med – så kan vi rådgive dig om du har den bedste løsning og/eller om du kan spare mange penge. Der vil være mulighed for at stille spørgsmål og få konkrete råd til, hvordan du kan optimere dine telefoniløsninger.



TEMAMØDE 2

EDC Hvidovre afholder temamøde den 28/10-25,
kl. 14:30 - 16:00, hos os i
Hvidovre C

Arr nr. 5181-A

Hér vil vi holde et kort indlæg af 10-15 min. Med en dugfrisk beretning om hvordan boligmarkedet har det lokalt i Hvidovre og hvilke forventninger der er til nær fremtid.

Vi beretter om hvad der rører på sig (positive og negative), hvad køberne fokuserer på og er der noget nyt under opsejling herom i nær fremtid. Slutteligt er der mulighed for at deltagerne kan stille spørgsmål.

Efter indlæg vil vi afholde en lilleammerslagskonkurrence hvor deltagere skal gætte salgspriser på 3 boliger solgt i Hvidovre indenfor de sidste 3 måneder. Vinderen modtager en præmie.



Kom og vær med på vores sanghold

Vi er en gruppe, der samles den første onsdag i måneden fra kl. 14-16 og synger gamle og nye sange fra Højskole-sangbogen.

Så kan du li' at synge og har du lyst til at dele din sangglæde med andre, så har vi plads til flere på holdet. Du får sunget en masse og Anders akkompagnere os på klaver. Vi holder en lille pause midtvejs, hvor vi nyder vores medbragte drikke og kage i hyggeligt samvær.

Vi holder til i ÆldreSagens lokaler i Hvidovre C.

Leder: Mette Thode Christensen,
tlf. 2575 9545

HUSK!
Nyhedsbrev
fra Hvidovre
lokalafdeling

Tilmeld dig her:
www.aeldresagen.dk/nyt-fra-din-lokalafdeling-tilmelding

Mandagstraveture

Vi mødes alle mandage kl. 10 og går en rask tur. Hver måned har sit faste udgangspunkt:

Maj	Frihedens St.
Juni	Åmarkens St.
Juli	Rådhuset
August	Hvidovre St.
September	Frihedens St.
Oktober	Åmarkens St.
November	Rådhuset
December	Hvidovre St.

Tilmelding er ikke nødvendig, mød bare op.

*Leder: Poul B. Jensen,
tlf. 2055 8015.*

Stavgang

Hver tirsdag kl. 14 fra den store P-plads ved Engtoftegård i Brøndby-skoven.

*Leder: Britta Damsgaard,
tlf. 4233 9039.*

Petanque

Vi spiller hver torsdag fra kl. 13-16 på Petanque klubbens baner, Stalden, Byvej 98.

Vi mødes kl. 13 til lodtrækning om makkere, hvorefter vi går i gang med at spille 2 eller 3 spil. Vi drikker vor medbragte kaffe, og så tager vi en omgang mere på banerne.

Kom og vær med – du får masser af frisk luft og motion. For at deltage er det nødvendigt at medlem af Hvidovre Pentanque Klub – der er aftalt særskilt pris for dette medlemskab med AES-Hvidovre.

*Ledere:
Karen Kirstine Hare, tlf. 6072 1326.
Henrik Madsen, tlf. 4036 8038.*



Bordtennis

Spiller du bordtennis får du ikke kun sat konditionen på prøve, men du påvirker også hjernen, så der er masser af fordele ved at dyrke bordtennis. Vi spiller i Frihedens Idrætscenter mandag 11-15 og torsdag kl. 12-15. Medbring blot indendørs sko og bat. Der er mulighed for at låne et bat for at prøve.

Holdet er for medlemmer af Ældre Sagen, og tilmelding kan ske til:

Vibeke Jørgensen, tlf. 2369 7375 eller Ole Madsen, tlf. 2075 3654

Bowling

Ældresagen har et antal bowlingbaner tirsdag fra 13.00-14.00 i Rødovre Bowlinghal, Rødovre Centrum 99, 2610 Rødovre. Banerne er lejet i perioden fra september 2025 - til og med april 2026 - undtagen helligdage.

*Henvendelse til:
Michael Berg, tlf. 2327 9967*





Canasta

Vi spiller Canasta i lokalerne i Hvidovre C, torsdage kl. 10–12.30.
Det er et kortspil, hvor det gælder om at samle og melde kombinationer af kort af samme værdi.
Det kan spilles af 3 eller 4 personer, og der spilles med 2 sæt kort.
Du er velkommen, også som begynder, der gerne vil prøve det af.
Reglerne lærer vi dig hurtigt.
Der trækkes lod om, hvem der skal spille sammen.
Vi har åbent alle torsdage hele året, undtagen helligdage.

Leder: Pia Litha Simonsen,
Tlf. 2083 6546

Whist

Er du interesseret i whist, så mød op i lokalerne på Hvidovre C. onsdage kl. 10.
Som udgangspunkt spiller vi 3 meldinger – pas, grand og sol.



Der er lavet en pointordning, så der efter sæsonen kan blive talt op, hvordan det er gået. Der spilles alle mod alle, der trækkes lod om partner og modstander.

Leder: Marianne Baag
tlf. 2567 6580

Bridge

Vi spiller mandag og onsdag på Hvidovre Enghavevej 2 B, th. kl. 13–17.

Leder: Henning Nielsen,
tlf. 2324 4736

Poker

Vi spiller onsdage hver uge kl. 13 i lokalerne i Hvidovre C. Et fantastisk spændende og udfordrende spil, der blandt andet stiller krav til dristighed, omtanke og ikke mindst sund fornuft.
Du er velkommen, også selv om du er nybegynder, men gerne vil prøve det.
Reglerne lærer du hurtigt. Hyggesnak, godmodige drillerier og spændende kortspil – du vil føle dig hjemme hos os.

Leder: Steen Allan Bondum,
tlf. 2657 3002



Booker du
tid hos os
inden kl. 13.00
i hverdagen til-
byder vi senior
pris -15% på alle
klipninger

Frisør
Clara Velvære

Vi er 6 uddannede frisører som klipper både damer og herre, 2 frisørelever, en servicepige samt en negle og vippeteknikker.
Vi tilbyder alt i hårpleje bl.a permanent, dameklip, herreklip og hårfarve uden kemi.



Hvidovrevej 107 • Tlf.: 36 48 33 33 • www.clara19.dk hvor du også kan online booke



Motionsgymnastik M/K

Vi starter med øvelser for at varme kroppen op, hvorefter vi laver øvelser for at strække kroppen igennem. Vi bruger bolde og elastikker i træningen. Fødderne vil få et særligt fokus, da de er vigtige for at komme omkring.

Træningstiderne i gymnastiksal 2 i Avedøre Idrætscenter er: Tirsdage kl. 10.30 – 12.00 fra 02.09.2025 – 28.04.2026.

Instruktør: Dorte Willumsen

Tilmelding til kontoret, tlf. 3647 8515



Sommergymnastik A

Onsdage fra kl. 09.30 – 11.00
i perioden 07.05.2025 – 27.08.2025.

Mødested: Græsarealerne på Avedøre Stadion (podebanerne) Byvej 72.

Medbring liggeunderlag/plasticunderlag.
(Elastikker til låns til øvelserne).

Instruktør: Inge Nielsen

Tilmelding til kontoret, tlf. 3647 8515

Sommergymnastik B udendørs

Starter torsdag den 01.05.2025 til
09.10.2025 fra kl. 09.30 – 10.30.

Mødested: På græsset bag ved Avedøre I.F.s klubhus, Byvej 58. Mød omklædt.

Medbring liggeunderlag eller tilsvarende og evt. plasticunderlag. Vi udleverer elastikker til øvelserne. Det er ikke muligt at klæde om og benytte toiletter.

Instruktør: Lise B. Holmegaard.

Tilmelding til kontoret, tlf. 3647 8515

Motionsgymnastik

Vi fokuserer på gymnastik som udfordrer kredsløb, styrke og udholdenhed. Træningen vil foregå med opvarmning og øvelser på gulv med bolde og elastikker. Træningstiderne i gymnastiksal 2 i Avedøre idrætscenter er:

Onsdage kl. 09.30–11.00 –
(Fuld booket, venteliste, start 03.09.2025)

Torsdage kl. 08.45–10.00 –
(Fuld booket, venteliste, start 04.09.2025)

HVIDOVRE

BEGRAVELSESFORRETNING



Henning Vinløv-Hansen

Telefon 53 61 03 55

info@envaerdigafsked.dk

Lokal, empatisk og erfaren bedemand

- 15 år i Hvidovre



En Værdig Afsked

Hvidovrevej 156 · 2650 Hvidovre

FASTE ARRANGEMENTER

Træarbejde

Engstrandsskolens træværksted på tirsdage kl. 15.45 – 19.00.
Har du behov for at lave nyt eller reparere i bolig, have, båd eller lign., så kan vi hjælpe med råd og dåd, inspiration samt i nogen udstrækning med materialer.

Vi arbejder primært med træ.
På værkstedet findes bl.a. rundsav, båndsav, maskinhøvl, boremaskiner, høvlebænke, værktøj og trædrejebænke.

*Leder: Poul Sørensen,
tlf. 2175 7482*

Krolf

På plænen ved Avedøre Stadion arrangeres der hver fredag kl. 10.00 krolfturnering.

*Leder: Lene Riel,
Tlf. 2094 3767*

Engelsk samtalegruppe

Gruppen samles fra kl. 10-12 den tredje mandag i hver måned i perioden august – maj i lokalerne i Hvidovre C.

Vi diskuterer en "Short story", som alle i forvejen har læst, og taler i øvrigt om løst og fast på engelsk.

*Leder: Margit Hansen
tlf. 6070 4486*

Frimærkegruppen

Er du interesseret i FRIMÆRKER, så prøv at besøge os. Vi mødes onsdag i ulige uger kl. 14 (ikke maj – august) i Ældre Sagens lokaler i Hvidovre C.

*Leder: Per Henrik Jensen,
tlf. 2045 0957*



Billard

Hold 1

Vi spiller tirsdag og torsdag kl. 14-18.
Mødestedet aftales med

*Leder: Niels Gerhard Hansen,
tlf. 2343 3116*

Hold 2

Vi spiller tirsdag i lige uger fra kl. 18-22. Mødested aftales med

*Leder: Kaj Broch
tlf. 2346 0123*

Klinik for fodterapi



Berit Rimmer
Jette Qvistorff
Hvidovre torv 1
36 75 99 59



Hvidovre

**Fysioterapi
og Rygskole**

**Strandmarksvej 18, 2 sal, 2650 Hvidovre
Telefon nr. 36 49 38 38**



Håndarbejde

Åbent hus hver tirsdag kl. 10.-12 i lokalerne i Hvidovre C. Kig forbi til kaffe og hygge.
Sommerferie i juli måned.
Har du eventuelt noget garn, så modtager vi gerne.

Leder: Lotte Dørge,
tlf. 5134 6702

Læseklubber

At have læst en bog kan være en oplevelse, man gerne deler med andre, især hvis de har læst den samme bog. Vi mødes i Hvidovre C., hvor man kan deltage i en lille gruppe og diskutere en udleveret bog.

Læseklub nr. 1

Her mødes vi den sidste mandag formiddag i hver måned kl. 10-12.

Leder: Jette Kyndby,
tlf. 2088 8226

Læseklub nr. 2

Her mødes vi den første tirsdag i hver måned kl. 13.30.

Leder: Bente Nygaard,
tlf. 4056 5204

Volleyball

Har du lyst til at spille volleyball? Så kom og vær med. Vi har stadig plads til flere. Vi spiller onsdag eftermiddag i Frihedens idrætscenter, kl. 15.30 – 17.00

Kontakt: Annelise Wildenradt,
Tlf. 2650 7418

Madklub

Leder: Søren Lundborg,
tlf. 2264 1185



EFTERLYSNING

Er der nogen, som kunne tænke sig at blive frivillig blodomdeler?

Vores blad skal ud til medlemmerne 2 gange om året – forår og efterår.

Så har du lyst til at få frisk luft, få gang i blodomløbet og lære nye mennesker at kende, så kontakt Erik Larsen, enten ved at ringe telefon 4244 0534 eller maile til erik.larsen48@gmail.dk

Ældre Sagen

Tlf. 3647 8515 - Hvidovre C, Laurits Olsens Vej 49, 1.sal dør 131, 2650 Hvidovre

Redaktion: Lisbeth Jepsen Nielsen, tlf. 5382 2625, mail: lijn412@gmail.com

Poul B. Jensen, tlf. 2055 8015, mail: poul-b@jensen.mail.dk

Annoncer: Jan Poulsen, tlf. 4028 6814, mail: jappolle@gmail.com

Tryk: Hellbrandt A/S Trykcenter, **Oplag 7.000 stk.**

Der tages forbehold for trykfejl/prisstigninger.

NB! Næste blad udkommer d. 04.11.2025

Deadline til næste nummer er d. 23.09.2025

KOBBERNETTET ER UNDER NEDLUKNING - UNDGÅ AT MISTE DIT FASTNETNUMMER

Flyt dit fastnetnummer til mobilen

- eller til en fastnet-
telefon med simkort

***SÆRPRIS**

kr. **749,-**


4100H
til simkort

Med Fastnet.nu
abonnement



Fra kun kr.

38,-

HUSK TEMAMØDE 9/9-2025 kl. 14.30

*Ring 70 30 00 37, bestil abonnement og
oplys dit Ældre Sagen medlemsnummer

+Ring gratis
fra DK til alle
EU-lande

15 Timer
15 GB
+12 GB i EU

Din faste medlemspris

62,-^{md.}

Normalpris 69 kr./md.

Fri Tale
35 GB
+17 GB i EU

Din faste medlemspris

89,-^{md.}

Normalpris 99 kr./md.

MEGET BILLIGE MOBILABONNEMENTER

-som bliver endnu billigere når du er medlem af
Ældre Sagen.

Oplys dit medlemsnummer ved tilmelding, og få
fast lav pris - hver eneste måned.

Læs mere på www.fastnet.nu
- eller ring 70 30 00 37

Fastnet.nu

- Fastnet, mobil & bredbånd

Du kan være tryk i vores selskab

