

Ældre @ Sagen

Hvidovre

34. Årgang nr. 2

November 2024



Arrangementer i perioden 19.01.2025 til 24.08.2025

Aldresagen.dk/hvidovre



INDHOLD

Forsiden, fotos af aktiviteterernes spredning:

Historisk vandring på Bakken, Danmarks befrielse er nu 80 år siden, Besøg på Skomuseum samt en tur til Sydhavsøerne og bl.a. se Danmarks svar på Stonehenge – Dodekalitten.

| | |
|--|-------|
| Formanden har ordet..... | 3 |
| Ældre Sagen i Hvidovre..... | 5 |
| Ældre- og Sundhedspolitisk Udvalg efterår 2024..... | 7 |
| Det lokale samvær..... | 8-14 |
| Søndagscaféen, Kaffe Mix, VEN TIL OS, Café Smag, Spise Sammen, bliv besøgsven eller -vært, CAFE HUSK. | |
| Ventesorg – at leve i uvished..... | 16 |
| Arrangementer: | |
| Torsdagsforedrag | 18-19 |
| Arrangementer | |
| La Glace besøg, Danmark frit for 80 år siden | 20 |
| Besøg på Cirkusmuseet, besøg i landsforeningen | 21 |
| Medlemmernes egne sider | |
| Aktivitetskalender, tilmeldingskort | 23-26 |
| Arrangementer | |
| Byvandring i Hvidovre, besøg på Skomuseum og Dødens vandring..... | 28 |
| Besøg i Malmö, byvandring og frokost i Køge | 29 |
| Besøg i Lund, madpakketur til Damhussøen | 30 |
| Storm P's forunderlige verden..... | 31 |
| Historisk vandring på Bakken, Gadens stemme (Vesterbro), og vinsmagning | 32 |
| Bustur til Zengarden..... | 33 |
| Rejse til Schweiz..... | 34 |
| Tur til sydhavsøerne | 35 |
| Jernbanemuseet i Odense | 36 |
| Opslagstavlen | 38 |
| IT-Caféen..... | 39 |
| 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 TUR-NR. OG
MEDL.NR. PÅ INDBETALINGERNE
TIL TURE OG ARRANGEMENTER
– OGSÅ HVIS MAN VIL BETALE
FOR EN ANDEN PERSON.
DET GÆLDER BÅDE
BANKOVERFØRELSE OG
MOBILPAY-BETALINGER.**



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





URO findes der nok af rundt om i verden, uro som gør os både utrygge og bekymrede. Der udsendes skrivelser fra det offentlige, om hvordan vi skal agere i en nødsituation, vi ser hver dag om nye tragedier i nyhederne og om at mennesker må tåle få menneskers magt og begærlighed.

LEVE LIVET i tryghed og kunne nyde livet må være menneskets største ret og pligt, en pligt som omfatter omsorg og venskab til alle i vores omgivelser – Skal vi have dårlig samvittighed over at være glade, nyde vores goder – NEJ for når vi føler tryghed, glæde og har venskab med andre, giver det overskud til at hjælpe andre, som ikke har mulighed og kræfter for selv af være i "glædesboblen"
Alle os frivillige i hele Hvidovre giver dig mulighed for mange oplevelser, men DU giver os så meget tilbage, når man ser glæden, begejstringen, smilet og hører dig fortælle om dine skønne stunder.
– DET ER ALLE FRIVILLIGES LØN.

ÆLDRE SAGEN HVIDOVRE hylder alle vores frivillige ved at lave en frivilligfest ca. hvert 2. år, fordi hver dag, uge, måned og år yder de alle så stort et arbejde, for at vi alle kan få både gratis glæder og oplevelser til så små penge som muligt.

DET KOSTER PENGE – Penge som vi søger hos fonde og hos kommunen, men desværre har kommunen skåret kraftigt i støtten til de mange foreninger i Hvidovre, som gør, at en større egen betaling er nødvendigt. Både børn, unge og ældre rammes af de mange nedskæringer i børneinstitutioner, skolen, sporten, foreninger, plejehjem og ældreplejen.

PENGE – Skal der til, for at livet kan leves uden for mange bekymringer, og her er seniorerne med folkepensionen kraftigt bagud – netop dét, som gør, at de

faste og daglige udgifter kan være en stor udfordring. Det er dyrt at handle dagligvarer, betale for varme og el, så der arbejdes kraftigt fra Ældre Sagens side for, at Christiansborg vedtager en forhøjelse af vores Folkepension.



NOGET, SOM IKKE KOSTER PENGE - er at give et smil og en snak med din nabo, huske at spørge om dennes oplevelser eller sorg og tage handling for at være hjælpsom. Tale pænt til kassedamen i supermarkedet og se mere det positive – end negative.

LAD OS SAMMEN NYDE, HVAD NYDES KAN.

God vinter, glædelig jul og kom godt ind i nytåret 2025

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:

Kontoret holder julelukket fra 09. dec. 2024 til 07. jan. 2025
– samt på almindelige helligdage og d. 30. maj 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

Lokalbestyrelsens medlemmer:

Vivian E. Markussen, formand.4089 4130
mail: vmbk@os.dk (ikke tilmeldinger)
Lone Jørgensen, næstformand2857 1788
Elin Palm6167 0099
Berit Dundal.2044 3892
Lisbeth Jepsen Nielsen5382 2625
Allan F. Jensen6061 5688
Mona Jensen.4142 9942
Sejer Bjørn Pedersen (suppleant).2721 5371
Dorte Willumsen (suppleant)5048 7440
Jan Poulsen (suppleant)4028 6814
Anny Merete Hansen, kasserer.2579 0917
Lene Heilvang, kasserer (arrangementer).2573 3959

Netværkskontakter:

Hanne Themsén, Besøgsvenner.2489 8680
Morten Olsen.6067 9111
Lis Lyhne Petersen, Tryghedsopkald2828 9581
Majken Andersen, Demensleder2041 9749
Erik Larsen, Lokal bladdistribution4244 0534
Elin Palm, Ældre- og sundhedspolitik6167 0099
Axel Oldenskov4253 5654



Der indkaldes til Årsmøde onsdag den 05. marts 2025 kl. 19.00 i Kometen, Hvidovrevej 280, Hvidovre
Tilmelding med medlemsnummer til kontoret (mandag – fredag kl. 10-12-tlf. 3647 8515) er nødvendigt grundet antal til bespisning og drikkevarer.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Beretning af formanden, om bestyrelsens virksomhed til godkendelse.
3. Orientering om Ældrepolitisk arbejde.
4. Orientering om bestyrelsens regnskab til udtalelse.
5. Fremlæggelse af bestyrelsens fremtidige virke.
6. Indkomne forslag. *)
7. Valg af bestyrelsesmedlemmer.
8. Valg af suppleanter.
9. Eventuelt.

I en indlagt pause vil der være lidt let spiseligt, samt øl eller vand. Gyldigt medlemskort skal forevises ved indgangen. Overtøj må ikke medbringes i salen – garderobe tilgængelig.

*) Forslag fra medlemmerne skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før Årsmødets afholdelse.

Pbv. Vivian Ersgaard Markussen

FlexLife®

- nu også med fast rente



FlexLife®
det mest fleksible
Realkreditlån

Få en boligøkonomi, der både er fleksibel og forudsigelig

Med FlexLife® kan du udnytte din friværdis og skabe plads til det, der giver dit liv værdi. Til at rejse mere, til at spare mere op, til mere tid med familien eller til at blive boende og leve, som du gerne vil.

Når vi sammen har aftalt rammerne for lånet, kan du f.eks. skrue op og ned for dine afdrag eller få op til 30 års afdragsfrihed, hvis du har friværdis og økonomi til det.

Få mere at vide i Hvidovre Rådgivningscenter. Ring til os på 45 12 27 30 eller beregn dit lån på danskebank.dk/flexlife

Hvidovre Rådgivningscenter
Telefon 45 12 27 30

Danske Bank



Ældre - og Sundhedspolitisk Udvalg har haft et positivt samarbejde med Senior rådet, Frivillige ældre, Faglig seniorer, Paletten og Sundhedscenteret i løbet af foråret/sommeren.

Vi har med interesse fuldt med i de udmeldinger, der har været omkring den kommende Ældrelov og givet vores meninger til kende, hvor det har været muligt.

Vi følger også med i, hvad Sundhedskommissionen kommer med af udmeldinger om den kommende Sundhedslov. Vi håber, at man vægter det forebyggende arbejde, så der på den lange bane bliver taget højde for de udfordringer, der kommer med alderen – målet er, at seniorerne får et sundt og aktivt liv. Det handler om vigtigheden i, at vores seniorer bliver mødt med respekt, værdighed og bl.a. herigennem får medbestemmelse i deres egen tilværelse.

Vort samarbejde med de frivillige organisationer (nævnt i indledningen) er resulteret i MESSE FOR SENIORER 60+, der afholdes fredag d. 15. november kl. 14.00 – 18.00 i Kometen. Her vil man på ca. 30 stande kunne se en del oplæg og eksempler på fysisk aktivitet, der kan give inspirationer til det gode seniorliv.

Endvidere deltager vi i det store projekt BRUGBAR BY FOR SENIORER, der løber over de næste 3 år.

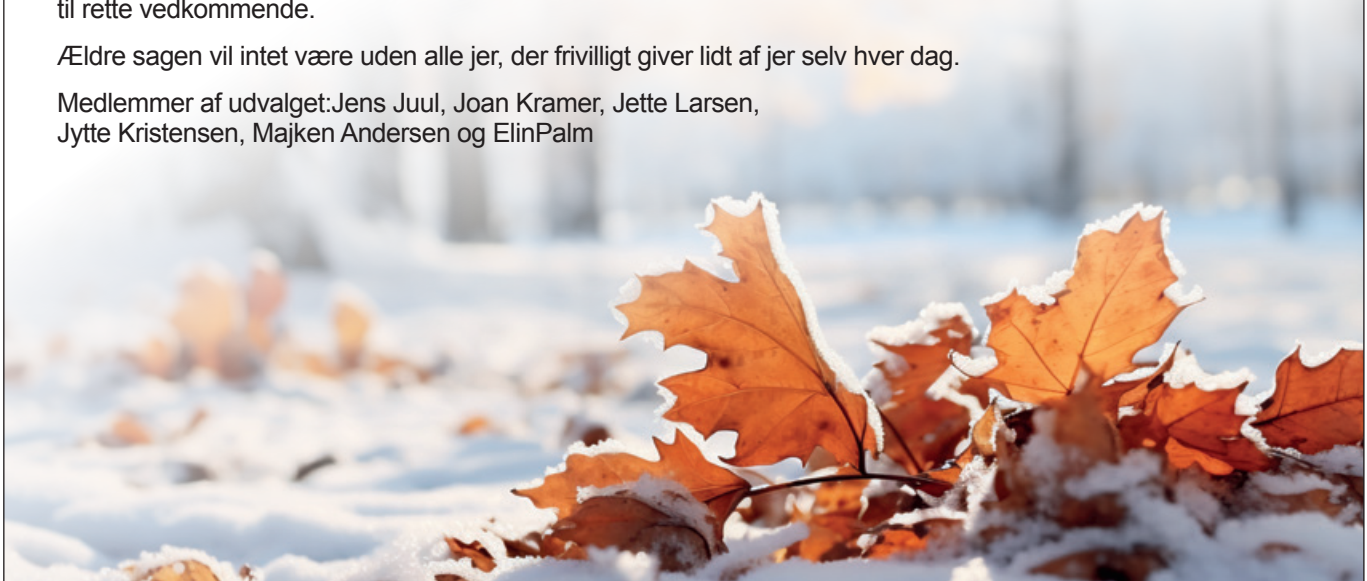
Vi forsætter med vores sociale caféer, da vi lægger vægt på at skabe frirum til fællesskaber, hvor det er muligt at knytte venskaber og være i trygge rammer sammen med ligestillede.

Alle vores deltagerbetalinger er steget, hvilket skyldes, at vores tilskud fra Hvidovre Kommune er meget reduceret. Hvad der sker i 2025 angående økonomien er uvis, og vi må se tiden an.

Vores tryghedsopkald og vores 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. 36478515, 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, Joan Kramer, Jette Larsen, Jytte Kristensen, Majken Andersen og ElinPalm





SØNDAGSCAFÉEN

Arr.nr.: 4260-A

Søndag 19.01.2025

Arr.nr.: 4260-B

Søndag 23.03.2025

Kom og vær med til en hyggelig eftermiddag i Ældre Sagens lokaler i Hvidovre Centeret. Der serveres kaffe/the og kage til sang og musik i et dejligt fællesskab, hvor der kan knyttes nye venskaber.

Arrangementet er åbent for ikke-medlemmer af Ældre Sagen. Tilmelding på kontoret tlf. 3647 8515.

Pris **60 kr.**

Tilrettelagt af Jytte Kristensen, tlf. 2253 0990.



Kaffe Mix

Vi mødes i Ældre Sagens lokaler kl. 13.00 - 15.00 til eftermiddagshygge med kaffe/the og kage i kendte omgivelser og får en god sludder med hinanden.

Prisen er 25 kr.

Tilmelding på tlf. 3647 8515.

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

26.01.2025 – **Arr.nr.: 4250-A**

23.02.2025 – **Arr.nr.: 4250-B**

30.03.2025 – **Arr.nr.: 4250-C**

Meld jer til en hyggelig eftermiddag.

Tilrettelagt af Mona Jensen, tlf. 4142 9942.

  **TONNY** hos **TONNY**  **PATRICK** 

Vi tilbyder altid GRATIS bukseoplægning (når bare bukserne er købt hos os)

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



VEN TIL OS

Kom og vær med til et fællesskab for pårørende til et menneske med demens. Vi mødes den sidste onsdag i måneden fra kl.13.00 og slutter kl.14.30 nede i Paletten (den gule sal) Hvidovregade 49.

I cafeen er der mulighed for at udveksle erfaringer, hvor du kan få hjælp til selvhjælp, og det kan være et frirum på dagen. Hver gang vil der deltage en konsulent fra kommunen.

Onsdag d. 29. januar

Onsdag d. 26. februar

Onsdag d. 26.marts

Onsdag d. 30. april

Onsdag d. 28. maj

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



Cafe Smag



I Paletten fortsætter vi med det koncept, hvor maden og det sociale fællesskab er i højsædet. Det er igen Frivillige Ældre, Paletten og Ældre Sagen, der står for arrangementet. Tidspunkt fra kl.13.00 til 15.30. Tilmelding til Paletten. Billetsalg fra d.17.01 2025.

Onsdag d. 05.02.2025

Pris 90 kr.

Tilbuddet gælder til alle seniorer i Hvidovre Kommune. Der er plads til 40 deltagere hvor vi starter med en velkomstdrink og kan få en rundvisning i centeret hvis, man ønsker det.

Herefter bliver der serveret 2 retter med en genstand, og vi afslutter med kaffe/the. Caféen er populær og vi går hjem både mætte og i godt humør.

**Støttet af Sjøbeck – Rema
– og maden er fra Halvleg.**

Spise sammen 27. april 2025 kl. 13.00 – 16.00



Arr.nr.: 4270-A

Søndag d. 27. april 2025

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 hygge, sang og musik.

Vi mødes kl. 13.00 og slutter kl. 16.00 og siger farvel og tak for i dag.

Tilmelding senest d. 22.04.2025.

Pris 150 kr. for mad og musik

Tilrettelagt af Elin Palm, tlf. 6167 0099.

“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



BLIV BESØGSVEN ELLER BESØGSVÆRT

Når kemien passer, beriges dialogen – og skaber liv. Det er en oplevelse i sig selv. I ÆS-1.23 (maj) havde vi et interview med en besøgsvært og -ven, der havde skabt sig nogle ”gode fredage”, hvori de mødtes og krydsede livets erfaringer. De fik faktisk lavet en ny begyndelse i deres ældreliv og kunne more sig over livets finurligheder

Kontakt Morten Olsen tlf. 6067 9111 eller Hanne Thomsen tlf. 2489 8680. De vil efter indledende samtale med både ven og vært, prøve at finde det helt rigtige match, som kan blive et tæt venskab.

Som udgangspunkt er et besøg på ca. 1 time pr. uge, men vært og ven bestemmer selv, hvornår og hvordan besøgene skal foregå.



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

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

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 Handymand 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 Henning's dejlige musik i rolige og skønne omgivelser. I vores CAFE HUSK er der plads til alle. Søndagene er 10. nov., 8. dec. i 2024, og 9. feb., 9. mrs., 13. apr., 11. maj og 8. juni i 2025.



HJERTERUM - FAGLIGHED - NÆRHED OG FÆLLESSKAB



Deltager-
pris:
25 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 – Jette, Lis, Elsebeth, Jytte, Solvej og Majken.

Kontaktperson: Jette Larsen tlf. 2278 9040.





LadyH

"klassisk mode til voksne piger"

**LadyH
giver 10 % i rabat på
hele regningen til alle
Ældresagen`s medlemmer**

**LadyH
forhandler bl.a. mærkerne:
Brandtex - Signature
Skovhuus - MICHA - Sunday
B.Copenhagen - B.Costline**

HUSK at vise dit medlemskort

LadyH, Strandmarksvej 3 · 2650 Hvidovre
Tlf.: 36 77 77 02 · www.ladyh.dk

Åbningstider:

Mandag: Lukket

Tirsdag-Fredag: 10.00-17.30

Lørdag: 10.00 - 13.00

Søndag: Lukket

De 10% er
ikke gældende
for Gavekort
& nedsatte
varer



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.

Besøgsvenner

Behovet for besøgsvenner er stort. Har du lyst til at bruge tid på at glæde en ældre borger som besøgsven, eller vil du gerne have en, så kontakt os. Kontaktpersoner:

Hanne Themsen, tlf. 2489 8680.

Mail: hanne.themsen@outlook.dk

Morten Olsen, tlf. 6067 9111.

Mail: omolsen55@gmail.com

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.
Paletten Hvidovregade 49 · Tlf. 3677 4677

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



Fredag d. 4 oktober var Birgitte Behrendt inviteret til at holde et oplæg om Ventesorg.

Birgitte havde skrevet en bog om Ventesorg, at leve i uvisheden om hendes storebrors forsvinden i 26 år, før familien fik en vished om hans skæbne. Vi var samlet ca. 60 tilhørere, som alle fik en god eftermiddag og blev klogere på emnet og fik svar på vores spørgsmål.

Begrebet ventesorg er en to spors model, der er med os hele vejen. Man kan snakke om: Fysisk tilstedelse – psykisk fraværende. Eller omvendt fysisk fraværende – psykisk tilstedelse.

Sorgen kan komme ved sygdom, skilsmisser, fyringer, ved forsøg på at blive gravid.

Svære følelser

Man er konstant i alarmberedskab med telefonen på sig hele tiden. Det kan være håb på en ny virksom behandling, håb på helbredelse.

Fortvivlelse kan give meningsløshed, lige som at magtesløshed kan drive én til vanvid.

Det kan være savn efter det, der var. Afsked igen og igen. Det kan give vrede på alle, der lever.

Frygt over hvad er der sket og hvad, der kan komme. Selvbekendelse og fortrydelse.

Angst- mister kontrollen over sit eget liv. Sorg over at jeg siger farvel til min kære og det vi har haft sammen.

Den pårørende til et menneske med sygdom, demens, kræft eller anden sygdom har mange roller: Sygeplejerske, omsorgsperson, familieoverhoved, pædagog, tøjvasker, forælder, talsperson, kok, chauffør, vicevært, medicinansvarlig, konfliktmægler, vagthund, rengøringshjælp, indkøber, personlig hjælper, kontrollant, kommunikationsmedarbejder.

Den syges ventesorg omfatter også sorgen, vreden, skuffelsen, håbet, fortvivlelsen, frygten, angsten, bitterheden, fortrydelsen og ensomheden.

Afklaretheden gør livet mere intenst. Ingen vil være til besvær for sin nærmeste. Men i kærlighed og venskabs navn må man gerne være til besvær.

Man må lære at leve med Ventesorg. Være nænsom ved sig selv, trække vejret og mærke, hvordan man har det. Tale med ligesindede, f.eks. i en pårørendegruppe.

Man skal tale med sine kære om det svære, hvis det er muligt. Skrive breve eller beskeder, som man ellers ville gøre.

Eller skrive en dagbog undervejs. Orienter omgangskredsen samlet. Og ikke mindst søg professionel hjælp.

Omgangskredsen til pårørende med Ventesorg bør vise løbende interesse og omsorg.

Lyt – undgå at komme med gode råd. Vær bl.a. opmærksom på, at de pårørende kan virke bedre, end de har det.

Tilbyd praktisk hjælp (mad m.m.). Ligeværdigheden er især, at omgangskredsen har brug for en. Vær opmærksomhed på, at børn og unge i familien også har brug for at sætte ord på deres følelser.

Ventesorgen vil gå over i sorgen. Da Birgitte Behrendt var færdig med sit foredrag, gik man hjem med en indsigt i Ventesorgens mange ansigter og en forståelse for hvorfor den føles så svær. Jeg kan varmt anbefale bogen Ventesorg. At leve i uvished af Birgitte Behrendt.

Den kan lånes på biblioteket.

Elin Palm.



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.**

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. 4101-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. 4201-B Morten Hemmingsen

Arr.nr. 4201-C Patrick Simiglai

Arr.nr. 4201-D Daniels Svensson

Arr.nr. 4201-E Lars Werge

Torsdag den 13. februar 2025 – Morten Hemmingsen fra badehotellet - skuespiller



Kom i godt selskab med Morten, som fortæller om at blive "fundet" til rollen. Et foredrag, hvor det både bliver et musikalsk og underholdende foredrag fra den succesfulde Tv-serie Badehotellet.

Vi skal høre om anekdoter fra optagelser og om karakteren Morten, der går fra husmandssøn over til at være frihedskæmper. Vi skal nyde Mortens vokal af sange og billeder fra serien og hører om Tv-seriens betydning og overvældende store succes. Morten kan meget – vi har jo lige set ham i flot stil i TV2 programmet "Vild Med Dans" – så mon ikke vi får ham dansene ind på scenen.

Torsdag d. 13. marts 2025 – Patrick Simiglai – Et tåkrummende foredrag som inspirerer og skaber handling

Oplev Patricks inspirerende rejse i foredraget 'Smerten blev min drivkraft'. I foredraget tager Patrick dig gennem sin personlige rejse fra et liv i bandemiljøet og ekstremt misbrug, til i dag at være et forbillede.

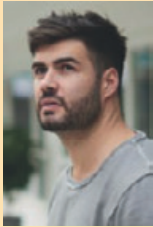
Gennem foredraget deler han de afgørende teknikker og redskaber, der hjalp ham ud af misbruget og hen mod et positivt tankemønster, der i dag hjælper ham med at bevare roen under pres og have tiltro til egne evner.

Patrick Simiglai er tidligere bandemedlem og misbruger – med en start langt bag startlinjen, hvor selvmedlidenheden havde godt fat i ham. I dag er han den inspiration, han selv ville se op til. Patrick har deltaget i 6 maratons på 45 timer, har lært engelsk på 2 år og skrevet en bog. Han er en populær foredragsholder, der bl.a. bliver brugt af skoler, Politiet og i erhvervslivet.





Torsdag d. 24. april 2025 – Daniel Svenssons – professionel håndboldspiller og kræftpatient



En hudløs ærlig fortælling om at genfinde gejsten efter kræft. Daniel var bemærkelsesværdig i den danske håndboldelite, hvor han var en både vellidt og dygtig spiller. Han måtte dog brat sætte karrieren ufrivilligt på pause i ti måneder, da han tilbage i 2012 fik konstateret lymfekræft. Daniel stod over for en kamp både på håndboldbanen og i privatlivet, men blev i 2017 erklæret kræftfri for anden gang.

Daniel nåede imponerende resultater i håndboldens verden. Han er tidligere dansk mester med AaB Håndbold, pokalvinder og DM-sølvvinder med Skjern Håndbold, og har en international fortid i det tyske TUS-N-Lübbecke, samt spanske Toledo Balonmano. I dag er han direktør for Ajax Københavns herrehold, og I kan opleve ham som en autentisk håndboldkommentator. Han er en absolut eftertragtet foredragsholder, der lukker publikum ind i de værste perioder i sit liv, og således er Daniels foredrag til stor inspiration for alle deltagere.

Da Daniel i 2017 måtte lægge håndbolden og harpiksen fra sig, startede han arbejdet som chef for børnefonden, CoolUnite, stiftet af den store nordjyske virksomhed, Coolshop. Daniel har også deltaget i "Vild med dans" i 2017 og var fast kommentator under håndboldlandsholdets overbevisende VM-sejr i 2019.

Torsdag d. 15. maj 2025 – Lars Werge – Journalist, direktør, sportsmand, politiker

Når OL begynder, fokuserer milliarder af mennesker på sportens supermennesker. Siden de moderne Olympiske Lege blev etableret i 1896, er legene vokset til den næststørste globale mediebegivenhed. I Danmark fokuserer vi pludselig på svømmere, kajakroere og sejlere – altså idrætsfolk, vi normalt ikke ser i den bedste sendetid, men som pludselig bliver allemandseje. For alle olympiske idrætter markerer OL hvert fjerde år "en månelanding". Det er dén guldmedalje, der betyder den helt store forskel i karrieren, og det er frem mod Legene, at alle metoder optimeres, så landet og atleten kan stå skarpest muligt i konkurrencen mod verdens bedste. Det har historisk givet anledning til rigtig mange skandaler. Brug af forbudte stoffer, snyd med dopingtests, aftalt spil – OL er en dystre perlerække af begivenheder fra sportens mørke side. Ligeledes har skandalerne stået i kø i kulisserne. Den magtfulde organisation bag De Olympiske Lege – primært bestående af mænd – har udøvet magtspil, taget mod bestikkelse og set stort på menneskerettigheder, demokrati og fair play på en måde, så man kan spørge sig selv: Er det egentlig i orden at deltage i De Olympiske Lege? I et spændende foredrag fortæller journalist og forfatter Lars Werge om de største, de mørkeste og de muntreste øjeblikke fra De Olympiske Leges historie. Der vil naturligvis være mulighed for debat og spørgsmål.

- Lars har dækket sommer-OL fire gange og vinter-OL to gange.



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.



La Glace - besøg og fortælling

Arr.nr. 4202-A

Onsdag den 22.01.2025 kl. 18.00

Mødested: La Glace, Skoubogade 3, 1158 København K

Kom og hør den spændende fortælling om Københavns ældste konditori med de mange traditioner.

De fleste opskrifter og det meste af inventaret er tilbage fra åbningen i 1870.

Undervejs vil der blive serveret kaffe eller chokolade, lagkage, wienerbrød og forskellige kager.

Arrangementet varer 2 timer.

Pris 450 kr.

tilrettelagt af Dorte Willumsen,

Tlf. 5048 7440.

80-året for Danmarks befrielse

Arr.nr.: 4203-A

Onsdag d. 29.01.2025, kl. 09.30.

Mødested: Friheden Station.

Det er snart 80 år siden Danmark blev befriet af de vestlige allierede. Vi tager derfor sammen på Frihedsmuseet, og i en rundvisning her følger vi danskernes skæbne under 2. verdenskrig.

Den 9. april 1940 bliver Danmark invaderet af NaziTyskland, og danskerne vågner op til en ny virkelighed. Hvad kan og skal man stille op? Mens bombeflyene cirkler over hovedstaden, skal Statsministeren og Kongen svare på det tyske ultimatum: Overgiv jer, eller vi bomber jer sønder og sammen. Hvordan beskytter landets ledere bedst landet og danskerne?

Det er imidlertid ikke kun Statsministeren og Kongen, der står over for svære valg i løbet af de fem år, Danmark er besat. Alle må træffe et valg.

Eller vil man gøre modstand?

– Fordi prisen for at gøre modstand kunne være høj.

Vi ser nærmere på samarbejds politikken, sabotageaktioner, modstandskæmpere og dem, der frivilligt kæmpede på tyskernes side ved Østfronten. Og på hvordan hverdagen forandrede sig for helt almindelige mennesker. 2. Verdenskrig og besættelsen af Danmark er stadig til debat. Var det de rigtige valg, der blev truffet?

Valgene har sat sig dybe spor, og påvirker stadig vores hverdag, og hvordan vi ser os selv i dag.

Efter rundvisningen på Frihedsmuseet går vi sammen til Café Frihedsmuseet og får os en snak om oplevelsen, medens vi spiser en sandwich.

Tilmeldings- og betalingsfrist: Tirsdag den 17. december 2024.

Pris 365 kr.

Tilrettelagt af

Sejer B. Pedersen, tlf. 2721 5371



Besøg på Cirkusmuseet**Arr.nr.: 4205-A**

Onsdag d. 05.03.2025, kl. 10.25.

Mødested: Cirkusmuseet i Filmbyen, Hovedporten 6, 2650 Hvidovre.

Vi starter med at få en spændende introduktion til museet og cirkushistorien. Her vil du høre om alt fra den verdensberømte klovn Charlie Rivel til hvordan tryllekunstneren Truxa bliver introduceret til, hvordan cirkus startede. Du vil også få historien om, hvordan en cirkussamling i en lille lejlighed på Vesterbro endte som et unikt cirkusmuseum i Avedøre. Efter oplægget vil der være god tid til at udforske museet i ro og mag på egen hånd.

Vi spiser en sandwich på stedet og får også en kop kaffe med kage.

Pris 250 kr.

*Tilrettelagt af Lone Behrendt Jørgensen,
Tlf. 2857 1788.*

**Besøg ÆldreSagens hovedkontor****Arr.nr. 4206-A**

Tirsdag 18.03.2025, kl. 10.30

Mødested: Frihedens Station
kl. 09.20

Med over 1 million medlemmer er Ældre Sagen en af de største foreninger i Danmark. En forening, som hver dag arbejder for at hjælpe flest mulige i Danmark - både dem, der er ældre i dag og de kommende generationer, med at leve et godt liv hele livet. Alle skal føle friheden og have mulighed for klare sig bedst muligt, med livsglæde, aktiviteter, økonomisk funderet og være en ligeværdig borger, som ikke skal følge sig ensom og stå uden hjælp. Ældre Sagen Hvidovre er én ud af 215 lokalafdelinger i Danmark. Hvidovre hører til en af de meget aktive på grund af de mange frivillige,

som gør et fantastisk arbejde for at vi har så mange tilbud og aktiviteter. Netop med hjælp, økonomisk støtte, kurser og deltagelse i dialogmøder med vores Hovedkontor, står vi stærkt i Hvidovre og i hele landet. Kom og se det store flotte og spændende hus – bliv overrasket over hvor mange forskellige afdelinger der findes, og hvor stort et arbejde der udføres.

Ældre Sagen er utrolig aktiv med stor indflydelse på det politiske plan, og hvor du som medlem altid kan få råd og vejledning. Rundvisningen varer ca. 90 min., men vi styrkes med kaffe m/wienerbrød undervejs og kl. ca. 12.15 serveres en luksusbuffet med en valgfri vand. - Du sørger selv for betaling af tog og bus

Pris inkl. mad. kr. 200 Kr.

*Tilrettelagt af Vivian Ersgaard Markussen
Tlf. 4089 4130.*

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



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 døgnets 24 timer.

Ved bestillingen bedes du oplyse dit medlemsnummer, navn, telefonnummer og mail samt antal personer og antal spising 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. **Transport er for egen regning med mindre andet er angivet.** Tilmelding bekræftes senest **uge 4. 2025.** Kontoret åbner for tilmeldinger den **14. november** og vi vil forsøge at få plads til alle, som melder sig inden den **30. december** 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 turhjælper, 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.

| Antat Spisning | Dato | Arr. Nr. | Arrangementer | Side |
|----------------|--------|----------|--|-------|
| | | 4201-A | Torsdagsforedrag (alle 4) | 18-19 |
| | 19-jan | 4260-A | Søndagscafeen | 8 |
| | 22-jan | 4202-A | Besøg på La Glass | 20 |
| | 26-jan | 4250-A | Kaffe Mix | 8 |
| | 29-jan | 4203-A | Frihedsmuseet | 20 |
| | 04-feb | 4209-A | Skomuseet | 28 |
| | 13-feb | 4201-B | Torsdagsforedrag – Morten Hemmingsen | 18 |
| | 23-feb | 4250-B | Kaffe Mix | 8 |
| | 13-mar | 4201-C | Torsdagsforedrag – Patrick Simiglai | 18 |
| | 18-mar | 4206-A | Besøg på Ældresagens kontor i København | 21 |
| | 23-mar | 4260-B | Søndagscafeen | 8 |
| | 05-mar | 4205-A | Besøg på Cirkusmuseet | 21 |
| | 28-mar | 4207-A | Vinsmagning fra Nyboder Vin | 32 |
| | 30-mar | 4250-C | Kaffe Mix | 8 |
| | 02-apr | 4208-A | Byvandring i Hvidovre og Hvidovre Kirke | 28 |
| | 24-apr | 4201-D | Torsdagsforedrag – Daniel Svendsen | 19 |
| | 27-apr | 4270-A | Spise sammen | 9 |
| | 29-apr | 4210-A | Dødens Vandring | 28 |
| | 07-maj | 4211-A | Malmø, heldagstur med kanalrundfart | 29 |
| | 15-maj | 4201-E | Torsdagsforedrag – Lars Væрге | 19 |
| | 21-maj | 4212-A | Den danske by Lund i Sverige | 30 |
| | 22-maj | 4213-A | Guidet rundtur i Køge med efterfølgende frokost | 29 |
| | 28-maj | 4214-A | Madpakketur Damhussøen | 30 |
| | 03-jun | 4215-A | Storm-P museet og frokost i de Gamle familiehave | 31 |
| | 11-jun | 4216-A | Bakken – en historisk vandring med buffet på Bakkens Perle | 32 |
| | 16-jun | 4217-A | Gadens stemmer | 32 |



Vivian Ersgaard
Markussen Formand



Lone Jørgensen
Næstformand



Elin Palm
Bestyrelsesmedlem



Allan Jensen
Bestyrelsesmedlem



Lisbeth Nielsen
bestyrelsesmedlem



Berit Dundal
Bestyrelsesmedlem



Mona Jensen
bestyrelsesmedlem



Sejer Pedersen
Suppleant



Jan Poulsen
Suppleant



Dorte Willumsen
Suppleant



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



Som medlem af Ældresagen

får du rabat hos os

Spar op til **10.000 kr.**

Scan koden og bestil et gratis salgstjek



Poul Erik Bech

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



ARRANGEMENTER



Byvandring i Hvidovre og Hvidovre Kirke

Arr.nr. 4208-A

Onsdag d. 02.04.2025, kl. 09.50.

Mødested: Hvidovre Kirkeplads.

På denne byvandring koncentrerer vi os om Hvidovre kirke og kirkegård. Kirken er en af landets ældste, da den blev bygget omkring år 1150. Kirken er med sin smukke og stadig benyttede kirkegård sammen med kirkepladsen og den fint restaurerede Rytterskole, en virkelig kulturhistorisk perle midt i Hvidovre. Kirken og kirkegården har siden den tidlige middelalder været en fast del af bybilledet. Kirkegården har været i brug siden middelalderen og gemmer derfor på mange spændende historier. Som afslutning spiser vi på Torvecafeen.

Pris 250 kr.

*Tilrettelagt af Lone Behrendt Jørgensen,
Tlf. 2857 1788.*

Besøg på Skomuseum

Arr.nr.: 4209-A

Tirsdag d. 04.02.2025, kl. 10.00.

Mødested: Vespervej 40,
2900 Hellerup.

Her er en spændende tur, der giver et interessant indblik i skomagerfagets håndværk gennem tiderne. Samlingen omfatter afdeling med ortopædiske sko, historiske sko, sko værksted fra c.1890, træsko gennem tiden, rundtur på en københavnsk skofabrik fra 1950 til 1970 (vist ved plancher). Udstillingssko fra verdensudstillingen 1889, svendeprøver, og i det hele taget sko, værktøj og maskiner gennem tiden. Rundvisningen er planlagt til at vare ca. 2 timer. Vi slutter rundvisningen af med et par stykker smørrebrød som vi spiser på stedet, sammen med vores to rundvisere. Drikkevarer for egen regning.

Pris 170 kr.

*Tilrettelagt af Jan Poulsen,
Tlf. 4028 6814.*



Dødens vandring

Arr.nr. 4210-A

Tirsdag d. 29.04.2025 kl. 11.00.

Mødested: Trappen v/
Universitetet – Vor frue Plads.

Er fortællingen om de medicinhistoriske blodige spor gennem København.

Vi skal høre hvordan det anatomiske teater startede og hvor de første dissekeringer af menneskelig blev udført. Apotekers betydning, de grusomme behandlingsformer og ikke mindst mirakelkure, samt om hvor de store epidemier har hærget. Fortællingen får os både til at gyse og ryste på hovedet, men bestemt også til at grine.

Ta' med og få en fortælling om noget man næsten aldrig hører om. Vi slutter af med en frokost og skyller dagens barske og spændende historien ned, efter 90 min. på tour.

**Pris inkl. mad excl. drikkevarer
300 Kr.**

*Tilrettelagt af Vivian Ersgaard Markussen
Tlf. 4089 4130.*



Skøn tur til Malmø

Arr. nr. 4211-A

Onsdag d.07.05.2025 kl. 10.00.
(Hjemme sidst på dagen)

Mødested: Hovedbanegården oppe i hallen – ved perron 4.

Vores skønne naboer – svenskerne – er et meget venligt folkefærd, som har forstået at bevare den smukke by Malmø. Der venter os mange spændende oplevelser på den anden side af Øresund.

Malmö er Sveriges tredjestørste by, og med mere end 300.000 indbyggere, er der fuld fart på – både når det gælder shopping, nattelev, seværdigheder, kulturtilbud og afslapning. I den gamle bymidte finder du masser af gode indkøbsmuligheder – alt fra internationale kæder til charmerende vintage-butikker. Mellem de smukke, gamle bygninger gemmer sig også levn fra byens begivenhedsrige historie, og her støder du på flere danske islæt. Malmø har trods alt været dansk gennem store dele af



historien, indtil vi måtte afstå byen og det øvrige Skåne ved Roskildefreden i 1658.

Der gemmer sig mange oplevelser og seværdigheder i den gamle bydel og i de nærliggende kvarterer, og vi finder et stort udbud af gode caféer og restauranter. Vi skal besøge både den gamle bydel, men også den moderne bydel med skyskraberen Turning Torso i midten samt finde overraskelser.

Vi når frem til vores "spots" ved at sejle rundt i kanalerne i behageligt og afslappet tempo.

Gode sko er tilrådeligt, når vi er i den gamle Stad med brosten og vanvittige smukke huse.

Vi spiser frokost et charmerende sted for egen regning.

Husk at medbringe pas eller anden personlig legitimation.

Pris inkl. Tog t/r og Kanalrundfart. 395 kr.

*Tilrettelagt af Vivian Ersgaard Markussen,
tlf. 4089 4130.*

Byvandring og frokost i Køge

Arr.nr.: 4213-A

Torsdag d. 22.05. 2025 kl. 11.00

Mødested: Friheden station kl. 9.55.

Se bykernens tidslommer – de såkaldte indergårde.

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.

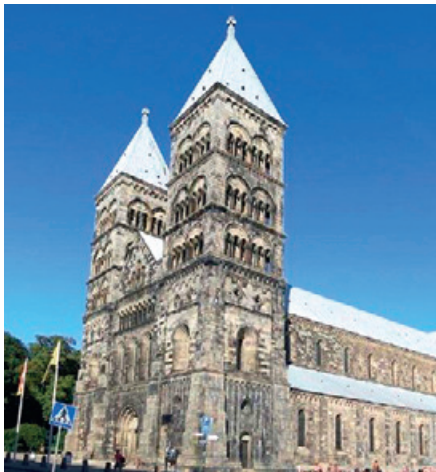
Pris 200 kr.

*Tilrettelagt af Dorte Willumsen,
Tlf. 5048 7440.*





ARRANGEMENTER



Den danske by Lund i Sverige

Arr.nr.: 4212-A

Onsdag d. 21.05.2025 kl. 11.30

Mødested: Hovedbanen oppe v/ perron 6 kl. 09.30

Den gamle og meget smukke by Lund i Sverige – Skåne, har faktisk være dansk, men blev svensk i 1658. Kom med på en spændende og fascinerende byvandring gennem

Lunds gamle gader, hvor du hører om historiske begivenheder fra den gang, Lund var et dansk ærkebispesæde til en af nordens mest populære universitetsbyer.

Hør om nordens mest blodige slag, et chokerende mord, og en mystisk sygdomsdiagnose som kaster en dyster skygge over byen. Men alt er ikke blod og uhygge. Vi hører også om byens pulserende studentertliv og universitetet som summer af energi og ungdommelig glæde.

Vi udforsker Lund og dets forunderlige dansk-svenske historie og vi afslutter turen ved Domkirken, så I bagefter kan gå ind og nogle af de mest kendte seværdigheder i Lund. Turen tager ca. 5 kvarter med dansktalende guide. Efterfølgende spiser vi frokost for egen regning og ønske. Husk at medbringe pas eller anden personlig legitimation.

Pris inkl. Tog t/r og guide. . 380 kr.

Tilrettelagt af Vivian Ersgaard Markussen,

tlf. 4089 4130.



Madpakketur Damhussøen

Arr.nr.: 4214-A

Onsdag d. 28.05.2025, kl. 11.00.

Mødested: Hvidovre Station.

Fra stationen går vi en smule vej gennem Vigerslevparken op til Roskildevej. Her ligger Damhussøen så over for, og vi skal rundt om søen. Der bliver rig lejlighed til at kigge på fugle m.m. Vi finder et godt sted at spise vore medbragte mad og drikkevarer. Turen bliver på ca. 5 km.

Tilrettelagt af Lotte Dørge,

Tlf. 5123 6702.

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

Ved køb af 10 stk. og mere smørrebrød er prisen 24 kr. pr. stk. 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

ARRANGEMENTER

PÅ REJSE I STORM P'S FORUNDERLIGE VERDEN

Arr.nr.: 4215-A

Tirsdag d. 03.06.2025, kl. 09.30

Mødested: Friheden station,
ved Bus 4A.

Tilmelding/betalingsfrist:

Tirsdag den 15. april 2025.

Storm P har som ingen
anden tegner, maler,
skuespiller og humorist
præget dansk humor
i det 20. århundrede.



På omvisningen i Storm P museet
oplever vi denne enestående danske
kunstner, der også i dag kan få os til at se på os selv og
samfundet omkring os med nye øjne og ikke mindst få
os til at le. Vi ser eksempler fra hans tidlige tegnekunst,
præget af karikatur, satire, sociale forhold mv. Vi rejser
med ham til Paris, en rejse der for alvor fik ham til at folde
sig ud som billedkunstner – og vi ser nærmere på flere af
hans betydelige malerier fra den motivverden, han bevæ-
gede sig indenfor. Vi hører om hans liv på scenen, der var
med til at gøre ham Danmarksberømt.

Til sidst møder vi Storm P som tegneserietegner og blad-
tegnen – og med ham flere af hans kendte og elskede
figurer og serier som De 3 små Mænd og Nummer-
manden, Peter & Ping, Dagens Flue, Dagbogsbladene
– og hans skøre opfindelser!

Efter omvisningen på Storm P museet går vi sammen hen
til en af de gamle familiehaver på Frederiksberg og får os
en snak om oplevelsen, medens vi spiser en let frokost.

Pris330 kr.

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

Frisør Clara Velvære

Velkommen til Frisør Clara Velvære,
- din lokale dame og herrefrisør med mange års erfaring.

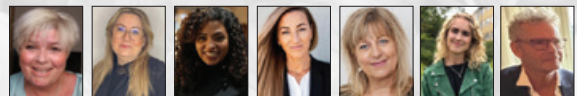


Vi er 5 friske frisører, en negletekniker samt en
servicepige med masser af ideer til dit nye hår.
Vi tilbyder alt i hårpleje bl.a permanent, dameklip,
herreklip, hårfarve uden kemi.
Booker du tid hos os inden kl 13.00 i hverdagen
tilbyder vi 15% på alle klipninger.

PRISER PR. 01.09.2023

| | |
|---|-------|
| Dameklip incl. vask og styling | 485,- |
| Dameklip uden vask og let tørring | 385,- |
| Herreklip incl. hårvask | 365,- |
| Herreklip uden hårvask | 285,- |
| Permanent i kort hår fra | 685,- |
| Spa manicure til tørre negle | 299,- |

Vi glæder os til at se dig til vores hyggelige
salon, vi ligger overfor Hvidovre Kirke.



Kærlig hilsen

Tina, Mette, Dolly, Michaela, Hanne, Caroline og Henrik

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

ARRANGEMENTER

Historisk vandring på Bakken

Arr.nr.: 4216-A

Tirsdag d. 11.06.2025, kl. 10.50.

Mødested: Ved indgangen fra parkeringspladsen.

Oplev Bakkens historie. Turen fører os gennem den gamle forlystelsespark, hvor vi vil blive indviet i de mange gamle historier og anekdoter og den kulturarv, der knytter sig til Dyrehavsbakken.

Hør hvordan Bakken opstod helt tilbage i 1583, om hvordan Pjerrot pludselig indfandt sig i starten af 1800 tallet, og om den legendariske Professor Tribini og om mange andre sjove personligheder. Vi afslutter vandringen med frokostbuffet i restaurant Bakkens Perle.

Pris 300 kr.

*Tilrettelagt af Lone Jørgensen,
tlf. 2857 1788.*



Gadens stemme

Arr.nr. 4217-A

Mandag d. 16.06.2025, kl. 11.00.

Mødested: Stapesgade 1, 1702 Kbh. V. (ved Metroen).

Her kommer vi på en byvandring med Christian på Vesterbro, hvor han vil fortælle om sit misbrug og hjemløsheden. Stofferne er dyrere, de kan være sværere at skaffe og misbrugs-behandlingen er sparsom. Christian har prøvet begge dele og det er blandt andet noget af det, han vil fortælle om på turen.

Pris 160 kr.

*Tilrettelagt af Lotte Dørge,
Tlf. 5123 6702.*



Vinsmagning fra Nyboder vin

Arr.nr.: 4207-A

Fredag d. 28.03.2025, kl. 14.00.

Mødested: ÆldreSagens lokaler i Hvidovre C.

Enestående mulighed for endnu en gang at få noget godt til smagsløgene. Der vil blive serveret lidt flute til. Der vil være gode forklaringer om hvad det er vi smager, og mulighed for nogle gode tilbud så vi kan være klar til forårets komme.

Pris 180 kr.

*Tilrettelagt af Jens Juul,
Tlf. 4038 9654.*

**Statsautoriseret
fodterapeut
Ulla Andersen**
byder velkommen i klinik
for fodterapi på Hvidovrevej 340

**Tidsbestilling på
telefon 25 14 15 09**

Klinikken har ydernummer



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**





Bustur til Zengarden

Arr.nr.: 4219-A

Onsdag d. 02.07.2025, kl. 08.55.

Mødested: Frihedens Station kl. 08.55,
ved hovedindgangen.

Busturen går til Zen-Garden ved Stenlille, et lille paradis, som er japansk inspireret med smukke stensætninger (ca.8000 tons store granitsen, bygget op af ejeren), hvor vi ser en sø med store karper, vandfald, bjerge, grotte, store volierer med papegøjer m.m. Den anden have er engelsk inspireret, også med sø, tusindvis af georginer fordelt på 250 arter; stauder, roser, liljer, m.m. Efter dette storslåede syn kører vi til Gyrstinge Skovkro. Her står der en stor frokostbuffet og venter os med bla. varm fiskefilet, æg og rejer, tarteletter, 2 kolde og 3 varme anretninger plus frisk salat.



I den engelske have kan der bruges kørestole og rolatorer, MEN IKKE i den japanske have. Prisen er inkl. bus, entre og frokost.

Pris740 kr.

*Tilrettelagt af Ove Rasmussen,
Tlf. 4083 3745.*

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



SCHWEIZ

Arr.nr. 4221-A

Lørdag d. 24.08.2025.

Mødested: Frihedens Station kl. 08.30

Skal du med på denne fantastiske rejse

24. – 31. august 2025

Kr. 8.699 i dobbeltværelse –

+ kr. 1.600 i enkeltværelse.

8 dages ferie med utrolig mange oplevelser i dette smukke land.

Kørsel i 4* bus turistbus over Rødby – Putgarden

2 x overnatning Midtjylland.

5 nætter på Hotel Vorab (Flims), 7 x morgenmand og

7 x middag/buffet.

Togrejse med berømte Bernina Express i Panoramawagen, Alpekäserei Parpan, rundvisning og smagning inkl. et glas vin.

Entre pakke til en værdi af 845,- kr. er inkl. rejsens pris

Udflugtsture går til:

Chur, Davos og besøg på osteri

Fyrstedømmet Liechtenstein

St. Moritz og den omkringliggende smukke natur

Vierwaldstättersøen

Schaffhausen og Rheinfall.

Udførligt program kan rekvireres fra vores kontor og sendes via mail – eller afhentes på vores kontor.

Tilmelding senest 1. marts 2025 og a/conto betaling herefter – skynd dig før der er udsolgt.

Turleder Vivian Ersgaard Markussen, tlf. 4089 4130

Rejsearrangør Panter Rejser - Rejsegarantifonden nr. 1524



Den nye bro over Storstrømmen.



Den gamle bro fra 1937 skal nedrives, når den nye står færdig.



Bustur til Sydhavsøerne Femern, Fejø og Nykøbing F-revyen

Arr.nr.: 4220-A

Torsdag d. 31.07.2025, kl. 06.50.

Mødested: Frihedens St. kl. 06.50.

Bustur til Sydhavsøerne, hvor vi bl.a. skal se Danmarks største byggeri, Femern-forbindelsen, også kaldet Porten til Europa.

Vi får en grundig beskrivelse af det enorme projekt. Undervejs på turen får vi en kop kaffe og et rundstykke. Der sker meget i denne del af Danmark, da vi fra bussen også kan se den nye Storstrømsbro, hvis piller ”kravler” over vandet mellem Sjælland og Falster.



Efter besøget er der frokost på Strandgården, med havudsigt. Herefter kører vi til Hotel Falster, hvor vi bliver indkvarteret. Sidst på eftermiddagen kører vi til revyen, hvor vi spiser i teatret før revyen.

Næste dag er der ø-rundtur på Fejø, hvor der kommer en guide og fortæller om livet og seværdigheder på øen og kører med på rundturen. Efter ø-rundturen spiser vi frokost på kroen, inkl. 1 drik. Senere får vi kaffe og kage. Efter rundturen tilbage til Lolland, hvor vi ser Dodekalitten, Danmarks svar på Stonehenge i England, inden vi kører hjemad. Turen velegnet med rolator.

Pris.....2.595 kr.

Tillæg for enkeltværelse 250 kr.

Tilrettelagt af Ove Rasmussen,

Tlf. 4083 3745.



Femern-tunnelen.



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



Halvleg
RESTAURANT

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

Jernbanemuseet i Odense

Arr.nr.: 4218-A

Fredag d. 20.06.2025, kl. 10.50.

Mødested:

Kommer man med tog, kan vi mødes på Odense Bane-
 gård, ved 7-elevenkiosken klokken 10.30.

Hvis man er selvkørende mødes vi ved museet 10.50
 Besøg på Jernbanemuseet i Odense med rundvisning
 samt tid til selv at gå rundt. Herefter råhygge og smørre-
 brød på en nærliggende restaurant.

Besøg på Jernbanemuseet i Odense, hvor vi får en
 guidet rundvisning og bl.a. ser en kopi af "Odin", som er
 det førstbyggede lokomotiv i Danmark. Vi ser den ældste
 Kongelige Salonvogn fra 1854 samt det gamle brune
 S-tog fra 1934, som mange af os har kørt med og meget
 mere. Herefter er der mulighed for selv at gå på opdagelse.
 Efter besøget spiser vi et par gode stykker smørrebrød
 på en nærliggende restaurant.

Turen er velegnet for rolatorbrugere.

Pris med mad.....280 kr.

Tilrettelagt af Ove Rasmussen,
 Tlf. 4083 3745.



"Tag en tur med S-toget" – i Odense.



I jernbanemuseet i Odense kan man se denne model af Lillebæltsbroen fra 1935, der med lyntogene skabte trafikrevolution.



Arnold Niensens 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.









Vi glæder os til at høre fra dig.



Paletten

Aktivitet • Kultur • Fællesskab • Natur

FREDAGS BAR

RYTMER TIL VINYLPLADER

FREDAGS BAR

i Paletten

FREDAG D. 7. MARTS 2025
KL. 15.00-18.00

HVIDOVREGADE 49

PRIS. 100 KR. + gebyr

DET ER INKL. 2 STK. SMØRREBRØD OG 1 GENSTAND.

Det er muligt at købe øl, vin og vand under hele arrangementet.

**TILMELDING FRA
D.2 DECEMBER VIA
INFORMATIONEN I PALETTEN**



Ældre @ Sagen

OPSLAGSTAVLEN

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 Wildenrad, tlf. 2650 7418.

Badminton – hbc60plus

Vi spiller i HBC lokaler på Biblioteksvej, og er ca. 100 medlemmer over 60 år. Vi lægger meget vægt på det sociale sammenværd. Vi har følgende spilletider: Tirsdag fra kl. 09–11 og torsdag fra kl. 09–12. Her er plads til spillere på alle niveauer, og har du lyst til at blive en del af fællesskabet, kan du finde os i Hvidovre Avis under "Det sker".

Kontakt Marianne Baag, tlf. 2567 6580.

Café Claudio

Vi byder 10%
på vores menukort
til medlemmer
af Ældre Sagen

Dog ikke drikkevarer
og dagens ret.
Husk altid at medbringe
dit medlemskort.



Din lokale cafe hvor du altid kan
holde din private fest.

Café Claudio – Hvidovrevej 137,
2650 Hvidovre – Tlf. 36 47 47 11
kontakt@cafeclaudio.dk

KOM OG FÅ HJÆLP TIL DIN Pc, IPad, IPhone, eller Android enhed.



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.*

*Pris for besøg i IT-caféen kr. 25
Mulighed for hjemmebesøg kr. 50
For ikke at gå forgæves er tidsbestilling
mulig.*

*tlf.: 6129 0591 - Kurt Holm
tlf.:4413 0791- Jørgen Bendtsen
Mail: pcundervisning@outlook.dk*



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



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: Marian Jørgensen,
Tlf. 2883 5730.



Håndarbejde

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

Leder: Lotte Dørge,
tlf. 5123 6702.

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: Leif Provstgaard Jørgensen
tlf. 2463 1609.

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.

Bridge

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

Leder: Henning Nielsen,
tlf. 2324 4736.

Bowling

Vi spiller i Rødovre Bowling Center tirsdag kl. 13-14.

Leder: Ove Nielsen,
tlf. 2032 3866.



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 Højskolesangbogen. 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 samt kage i hyggeligt samvær. Vi holder til i ÆldreSagens lokaler i Hvidovre C.

Leder: Mette Thode Christensen,
tlf. 2575 9545.

**Tilmeld og
betal direkte
for dine ture og
arrangementer**

[https://aktiviteter.aeldresagen.dk/
Lokal-Afdelinger/Hvidovre](https://aktiviteter.aeldresagen.dk/Lokal-Afdelinger/Hvidovre)

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.

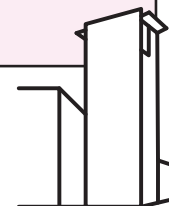
Åbningstider:

Onsdag aften kl. 17-19

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



Avedøre Kirke og Café, Trædrejerporten 6, 2650 Hvidovre





Mandagstraveture

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

| | |
|-----------------|----------------------|
| December | Hvidovre St. |
| Januar | Frihedens St. |
| Februar | Åmarkens St. |
| Marts | Rådhuset |
| April | Hvidovre St. |
| Maj | Frihedens St. |
| Juni | Åmarkens 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, Byevej 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 ÆS-Hvidovre.

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



Bordtennis

Her er tale om en fremragende sport til at vedligeholde kroppen, hjernefunktionen samt koordineringsevnen. Bordtennis sætter ikke bare konditionen på prøve, men påvirker også hjernen, så der er masser af fordele ved at dyrke dette spil.

Du træner reaktionsevne og balance og styrker samtidig musklerne. Her er mulighed for at få motioneret både fysikken og det mentale, når man er kommet lidt op i alderen. Netop det sociale samvær er en vigtig del af spillet, da vi for det meste spiller double. Men med syv bordtennisborde at gøre godt med, bliver der også mulighed for at spille single.

Kendskab til spillet er naturligvis en fordel, men de fleste ”kommer hurtigt med”, da reglerne er ganske simple – og glæde ved at være med og deltage er rigtig god.

Vi spiller i Frihedens Idrætscenter mandag og torsdag kl. 12-15. Vi har bordtennis på mange niveau – der er dog ingen undervisning. Medbring blot indendørs sko og bat. Der er mulighed for at låne et bat for at prøve.

Holdet er for medlemmer af ÆldreSagen, og tilmelding kan ske til: Vibeke Jørgensen, tlf. 2369 7375. Ole Madsen, tlf. 2075 3654.



Døjer du med væske i kroppen?

Lymfedrænage kan afhjælpe:

- Tunge og trætte ben
- Uro i benene
- Nedsat blodcirkulation
- Væskeophobning
- Smerter i kroppen
- Gigt og leddegigt
- Eftervirkninger af sygdom

Behandlingen foregår privat
hjemme hos dig, eller i min klinik
Hvidovrevej 137.

Gratis tlf.
konsultation

61 20 53 91



lymfeklinikken



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. 09.40–11.00 (fuld booket, venteliste)

Torsdage kl. 08.45–10.00 (fuld booket, venteliste)

Instruktør: Inge Nielsen.

Tilmelding til ventelisterne kan foregå ved henvendelse kontoret.

Motionsgymnastik M/K – tirsdage

Vi starter med øvelser for at varme kroppen op, hvorefter vi laver øvelser for at få strukket kroppen igennem. Fødderne vil få et særligt fokus, da de er vigtige for at komme omkring. Træningen afsluttes med afspænding. Træningstiderne i gymnastiksal 2 i Avedøre idrætscenter er:

Tirsdage kl. 10.30 – 12.00 (fuld booket, venteliste)

Instruktør: Dorte Willumsen

Tilmelding til ventelisterne kan foregå ved henvendelse kontoret.



Motionsgymnastik udendørs

Starter torsdag den 17.10.24 – 24.04.25. kl. 09.30.-10.30. (fuld booket, venteliste)

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

Medbring liggeunderlag og evt. plastikunderlag. Der bliver udleveret elastikker til låns til øvelserne. Instruktør: Lise Birgit Holmegaard.

Tilmelding til ventelisterne kan foregå ved henvendelse kontoret.



Gymnastik

En gang om ugen mødes nogle ældre mennesker for at få kroppen rørt. Vi får gennemarbejdet hele kroppen, og øvelserne er ikke sværere end, at alle kan være med.

Vi forsætter gymnastikken i Avedøre Idrætscenter, Trædrejerporten 1, hver tirsdag kl. 10.30 – 12.00.

Ledere:

Jimmy Andresen, tlf. 2539 0750.

Eva Strøm, tlf. 2062 0808.

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.

1. OKTOBER 5. NOVEMBER 3. DECEBER



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



VI GLÆDER OS TIL AT SE JER

DET PLEJER AT VÆRE SÅ HYGGELIGT

★ ATLAS ★
BIOGRAFERNE

**I RØDOVRE
CENTRUM**
GRATIS
PARKERING



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.

Krolf

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

Leder: Lene Riel,
2094 3767.

Madklub

Leder: Søren Lundborg,
tlf. 2264 1185.

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.

Per Henrik Jensen,
tlf. 2045 0957.

Engelsk samtalegruppe

Gruppen samles fra kl. 10-12 den
tredie 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 øv-
rigt om løst og fast på engelsk.

Leder: Margit Hansen
tlf. 6070 4486.

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 råd,
inspiration samt i nogen udstrækning
med materialer.

Vi arbejder primært med træ.

På værkstedet findes bl.a. rundsav,
båndsav, maskinhøvl, boremaskiner,
høvlebænke, værktøj og trædreje-
bænke.

Kontakt: Poul Sørensen,
tlf. 5130 8591.



Læseklubber

At have læst en bog kan være en op-
levelse, 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.

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

Tlf. 3647 8515

Redaktion: Flemming Holten Nielsen, tlf. 2290 6730, mail: aafhn08@gmail.com
Poul B. Jensen, tlf. 2055 8015, mail: poul-b@jensen.mail.dk
Annoncer: Flemming Skouboe, tlf. 3110 1313, mail: flemmingskouboe@mail.dk
Tryk: Hellbrandt A/S Trykcenter, oplag 6.600 stk.
Der tages forbehold for trykfejl og prisstigninger.

NB! Næste blad udkommer den 12.05.2025
Deadline til næste nummer er den 07.04.2025.

BREAKING:

KOBBERNETTET ER UNDER NEDLUKNING - UNDGÅ AT MISTE DIT FASTNETNUMMER

Flyt dit fastnetnummer til mobilen

- eller til en fastnettelefon med simkort

Fra kun kr.

38,- MD

Nemt, enkelt og
meget billigt.
Gratis oprettelse

***SÆRPRIS**

som medlem af Ældre Sagen

749,-

med Fastnet.nu
abonnement

doro  4100H
til SIM-kort



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



Fastnet.nu er etableret i 2012 på opfordring af Ældre Sagen

Fastnet.nu

- Fastnet, mobil & bredbånd

Du kan være tryk i vores selskab

