

Ældre Sagen

Gladsaxe - Forår 2025

Velkommen til forårssæsonen
med aktiviteter, foredrag,
arrangementer, udflugter
og rejser



9-dages rejse til Normandiet/Bretagne. Se side 21

Det gule Blad

www.aeldresagen.dk/gladsaxe

LOKALBESTYRELSEN



Lise Vork
Formand
 Tlf. 3031 7890
L.vork@hotmail.com



Lejla Thorslund
Næstformand
 Tlf. 4182 3430
lejla.thorslund@gmail.com



Flemming Bruun
Kasserer
 Tlf. 6159 2860
ks@aeldre-gladsaxe.dk



Karen Thanning
Sekretær
 Tlf. 4498 9103 / 2191 8247
karenthanning@gmail.com



Bjarne Andersen
Bestyrelsesmedlem
 Tlf. 2173 0921
bjarnel@andersen.mail.dk



Mette Mortensen
Bestyrelsesmedlem
 Tlf. 2620 0174
duch@7-cup.dk



Ulla Pedersen
Bestyrelsesmedlem
 Tlf. 2199 7707
ullapedersen46@gmail.com



Pia Hornbech Olsen
Suppleant
 Tlf. 3031 0237
piahornbecholsen@hotmail.com



Carsten Gianelli
Suppleant
 Tlf. 2011 2995
carsten@gianelli2.dk

Kontaktpersoner

| | |
|---|--|
| <i>Ældrepolitik</i> | Lejla Thorslund |
| <i>Hjemmeside/ Webmaster</i> | Per Tiljevang |
| <i>Det Sker</i> | Mette Mortensen |
| <i>Nyhedsbrev</i> | Pia Hornbech Olsen |
| <i>Ledsagere</i> | Sussi Frølich Tlf. 2897 6487 |
| <i>Handymand</i> | Tlf. 3031 0979 |
| <i>Vejledning / Bisidderordning</i> | Tlf. 7190 4780 |
| <i>Besøgsvenner</i> | Janina Vellage-Thiesen Tlf. 2826 0717 |

Det gule Blad

| | |
|--|-------------------------------------|
| <i>Ansvarshavende redaktører</i> | Lise Vork (ansv.) Karen Thanning |
| <i>Arrangementer</i> | Lejla Thorslund |
| | Arne Fogt |
| | Pia Hornbech Olsen |
| | Inkie Holst |
| <i>Rejser/udflugter</i> | Lise Vork |
| | Karen Thanning |
| <i>Faste aktiviteter/ Ugeprogram</i> | Ulla Pedersen |
| <i>Distribution</i> | Mette Mortensen |
| | Ulla Pedersen |
| <i>Korrektur</i> | Anne Barkholt Fruelund |
| <i>Tegninger</i> | Ulla Dietl - ©Ulla Dietl |
| <i>Tryk</i> | KLS Grafisk |
| <i>Udkommer</i> | 1. juni og 1. december |
| <i>Oplag</i> | 2.500 hvert halvår |

FORMANDEN / KVINDEN HAR ORDET



Kære alle, frivillige og medlemmer.

Kloden drejer, og nu er vi igen nået til at skulle præsentere et forhåbentligt spændende forårsprogram.

For at samle lidt op på begivenhederne, så havde vi en fantastisk tur til Århus og Moesgård med forestillingen fra Ulvedalene - men desværre også et falduheld, som blev håndteret.

Det er det trygge ved Ældre Sagen. Ved uheld på ture og rejser er vores turhjelper forpligtede på ikke at lade nogen alene - heller ikke ved indlæggelse og efterfølgende kontakt til pårørende, eventuelle forsikringssspørgsmål mv.

Vi havde en utrolig dejlig og sjov tur til Ærø i september i strålende sol, krydret med mange røverhistorier fra ærøboen Allan Harsbo, som havde tilrettelagt turen.

Foredraget om Israel/Palæstina konflikten synes jeg personligt var både meget oplysende og neutralt serveret. Sørgeligt, men sandt, at mennesker ikke kan holde fred.

I foråret har vi mange forskellige tilbud, som I kan læse om i bladet.

Vi har ikke mindre end 22 arrangementer af vidt forskellig karakter, foruden et højskoleophold på Rønshoved Højskole ved Flensborg Fjord i juli : ”Skønne højsommersejladser”, som er under tilrettelæggelse.

Jeg står selv, sammen med Pia Hornbech Olsen, for rejsen slut september til Normandiet/Bretagne. Den rejse mener vi er sprængfyldt med oplevelser, og da deadline for tilmelding er den 15. april, er den annonceret her i forårsbladet (vi skal være min. 35 prs.)

Som altid giver vi tilskud til stort set alle arrangementer - alle skal kunne være med.

I efteråret påtænker vi at afholde et borgermøde op til kommunalvalget under ledelse af en yderst kompetent dirigent. Vi inviterer en repræsentant fra hvert parti i byrådet til at deltage.

Tak til alle der påskønner os og alle de andre frivillige. Og til jer, der bliver vrede: Vi har alene i Gladsaxe 10.000 medlemmer, så når et arrangement er hurtigt udsolgt, er der en god grund til det.

De bedste ønsker om en glædelig jul og et godt nytår!

Venlig hilsen,
Lise Vork

Fm/k Ældre Sagen Gladsaxe

Ældre Sagen Gladsaxe

Telefonfabrikken, Telefonvej 12A, 2860 Søborg
Tlf. 3954 2033 • E-mail: kontor@aeldre-gladsaxe.dk
www.aeldresagen.dk/gladsaxe

Telefon- og kontortid: onsdage kl. 12.00 -14.00

Første kontordag efter juleferien: den 8. januar 2025

Kontoret er lukket: den 16. april 2025

Sidste kontordag inden sommerferien: den 11. juni 2025

Der kan betales med MobilePay og kontanter på kontoret.

➔ **HUSK AT MEDBRINGE MEDLEMSKORT/MEDLEMSNUMMER** ◀



Nyhedsbrev

Er du interesseret i at få nyheder fra Ældre Sagen Gladsaxe, når de kommer, så skal du tilmelde dig vores nyhedsbrev.

Nyhedsbrevet kommer ikke på faste tidspunkter, men kun når vi har noget vigtigt at fortælle.

Tilmeld dig på vores hjemmeside: www.aeldresagen.dk/gladsaxe.

Du kan til enhver tid framelde dig.

Gratis Flextur til og fra Telefonfabrikken.

Gladsaxe Kommune fortsætter i samarbejde med Movia den gratis Flextur (ingen brugerbetaling) til og fra kulturhuset Telefonfabrikken.

Den gratis Flextur bestilles på telefon 7026 2727.

Læs i øvrigt mere på [side 22](#).

Tilmelding / køb

Startdato - se det enkelte arrangement, samt bagsiden.

➔ **ARRANGEMENTER KUN FOR MEDLEMMER AF ÆLDRE SAGEN** ←

Arrangementer annonceres her i Det gule Blad, i Det Sker og på hjemmesiden.

I omtalen af arrangementerne vises altid en første og en sidste købsdato.



- Tilmelding kan ske direkte på hjemmesiden eller på kontoret i åbnings-tiden, og starter altid på en onsdag kl. 12.
- Betaling på hjemmesiden med Dankort eller MobilePay, og på kontoret med MobilePay eller kontanter.
- **Tilmelding er bindende, og betaling refunderes ikke.**

Nytårskur med bobler

Lørdag den 4. januar 2025 kl. 14.00 - 16.00

Telefonfabrikken, Telefonvej 12, 2860 Søborg i Fællesrummet

Vi ønsker hinanden Godt Nytår i et glas bobler og præsenterer forårets program.

Mødet er gratis, **MEN** tilmelding er nødvendig.



Maks: 85 personer

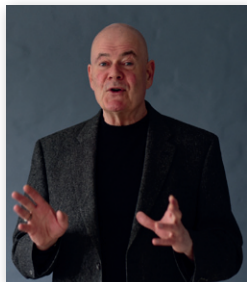
Handikapforhold: Gode

OBS: Kontoret har åbent den 4. og den 11. december.

Tilmelding online starter 04.12.2024 og slutter 30.12.2024

Danske Evergreens – Syng med arrangement

Torsdag den 16. januar 2025 kl. 14.00 – 16.00



Evergreens er stedsegrønne sange, som er blevet hængende i vores fælles hukommelse længe efter den tid, de blev skrevet i. Hvem husker ikke ”Dit hjerte er i fare, Andresen”, ”Månestrålen”, ”Er du dus med himlens fugle”, og mange andre.

Peter Søvad, musiker, entertainer og højskolelærer, vil fortælle os om sangene og deres ophavsmænd og -kvinder. Og så synger vi nogle af sangene i fællesskab.

Mødested: Fællesrummet, Telefonfabrikken, Telefonvej 12, 2860 Søborg

Pris pr. person: 50,00 kr. inkl. kaffe og brød

Maks: 85 personer

Handikapforhold: Gode

Tilmelding/køb starter 04.12.2024 og slutter 15.01.2025

Drømmen om Amerika

Fredag den 31. januar 2025 kl. 14.00 – 16.00



Maleri af Edvard Petersen:
Udvandrere på Larsens Plads (1809)

Den anerkendte foredragsholder og kulturformidler Christian Friis fortæller om et spændende stykke Danmarks-historie.

I årene fra 1860 til udbruddet af 1. Verdenskrig i 1914, udvandrede en ud af ti danskere. Langt størstedelen søgte lykken i Amerika. Hvad rejste de væk fra? Hvad håbede de at finde?

Foredraget stiller skarpt på årsagerne til den danske udlængsel samt drømmen om og troen på en bedre tilværelse på den anden side af Atlanten.

Mødested: Fællesrummet, Telefonfabrikken, Telefonvej 12, 2860 Søborg

Pris pr. person: 50,00 kr. inkl. kaffe og brød

Maks: 85 personer

Handikapforhold: Gode

Tilmelding/køb starter 08.01.2025 og slutter 29.01.2025

Fældet af DNA og slægtsforskning

Torsdag den 6. februar 2025 kl. 14.00-16.00



Mere end 1000 drabssager er i nyere tid blevet opklaret ved at kombinere DNA-test og slægtsforskning. Men i Danmark er denne nye efterforskningsmetode først blev tilladt, efter at Martin Wittrup Enggaard i 2022 fremsatte et borgerforslag om at bruge genetisk slægtsforskning i efterforskning af drab og grov personfarlig kriminalitet. Loven blev vedtaget af Folketinget den 18. april 2023.

Dansk Politi har siden benyttet dette værktøj og det har bl.a. ført til opklaring af - det i årtier uopklarede - mord på Hanne With nytårsnat 1990. Kom og hør drabsefterforsker ved Københavns Politi, Martin Wittrup Enggaard fortælle om sit arbejde med uopklarede drabssager, og hvad dette nye værktøj kan betyde for fremtidens og fortidens drabsefterforskning.

Mødested: Fællesrummet, Telefonfabrikken, Telefonvej 12, 2860 Søborg

Pris pr. person: 50,00 kr. inkl. kaffe og brød

Maks: 85 personer

Handikapforhold: Gode

Tilmelding/køb starter 15.01.2025 og slutter 05.02.2025

Jeg gik catwalk hos Coco Chanel

Fredag den 14. februar 2025 kl. 14.00-16.00



Få et unikt blik ind i den parisiske modeskaber Coco Chanel's univers fortalt af en af hendes husmodeller danske Karen Høeg. Det er en spændende beretning oplevet fra sminkerummet, systuerne og daglige catwalks i spejlsalonen for verdens rigeste. For Karen var det en forrygende tid i 1960'ernes Paris, men der var også en høj, personlig pris for glamouren i Maison Chanel. Kom og hør hendes fortælling.

Karen Høeg er cand.mag. i fransk og filmvidenskab og tidligere gymnasielærer, skribent og model. Hun har de sidste 20 år været en efterspurgt foredragsholder.

Mødested: Fællesrummet, Telefonfabrikken, Telefonvej 12, 2860 Søborg

Pris pr. person: 50,00 kr. inkl. kaffe og brød

Maks: 85 personer

Handikapforhold: Gode

Tilmelding/køb starter 15.01.2025 og slutter 12.02.2025

Bakkens Pjerrot gennem 23 år



Fredag den 28. februar 2025 kl. 14.00 – 16.00

Dette foredrag tager udgangspunkt i Kurt Flemmings eget liv. Han var Bakkens Pjerrot i 23 år, men inden da skulle mange ting falde på plads for den fremadstræbende unge mand. Vi skal høre, hvordan det lykkedes at blive artist på trods af et lille talent, men en stærk vilje.

Kurt fortæller også om, hvordan det var at spille næsten 1000 forestillinger hvert år og alligevel glæde sig til den næste.

Mødested: Fællesrummet, Telefonfabrikken, Telefonvej 12, 2860 Søborg

Pris pr. person: 50,00 kr. inkl. kaffe og brød

Maks: 85 personer

Handikapforhold: Gode

Tilmelding/køb starter 29.01.2025 og slutter 26.02.2025

Årsmøde

Lørdag den 8. marts 2025 kl. 13.00

Indkaldelse til årsmødet kommer sammen med medlemskortet og bladpakken i starten af december måned. Der er tradition for, at mange medlemmer kommer til årsmødet for at høre om arbejdet i det forløbne år, om regnskabet samt om bestyrelsens planer for fremtiden.

Bestyrelsen understreger, at dette er medlemmernes bedste mulighed for at komme med anerkendelse eller kritik af arbejdet i lokalafdelingen.

Vigtigt er det også, at medlemmerne på årsmødet kan gøre deres indflydelse gældende ved valg af bestyrelsesmedlemmer. HUSK MEDLEMSKORTET.

Efter mødet vil der være en let anretning, som naturligvis er gratis, men af hensyn til bestilling af mad beder vi om tilmelding hertil enten gennem vores hjemmeside eller via kontoret i kontortiden, onsdage kl. 12.00 -14.00. Ønsker man ikke at spise med, kan man bare møde op. Vi byder på en øl eller vand.

Mødet er gratis, men tilmelding nødvendig til spisningen.

HUSK MEDLEMSKORTET

Mødested: Fællesrummet, Telefonfabrikken, Telefonvej 12, 2860 Søborg

Opstillingslisten offentliggøres på hjemmesiden, i nyhedsbrevet og på årsmødet.

Tilmelding starter 05.02.2025 og slutter 26.02.2025

Mød en bedemand

Fredag den 14. marts 2025 kl. 14.00-16.00



"En kærlighedserklæring til dine pårørende". Det kalder bedemand Helle Albek det, når man har fået overblik over, hvad man selv kan gøre, så det bliver let for ens pårørende at opfylde ens sidste ønsker. Helle Albek fortæller om, hvilke muligheder du har, hvad bedemanden sørger for og hvad du selv kan gøre. Du får udleveret et dokument, der hedder "Mine sidste ønsker" og en mappe, hvori du kan samle de dokumenter, der er relevante for dine pårørende, den dag, du ikke er her mere.

Arrangementet holdes på Telefonfabrikken i det hyggelige Drop Inn, hvor vi kan være 30 personer. Der vil være god mulighed for at stille spørgsmål undervejs.

Mødested: Café Drop Inn, Telefonfabrikken, Telefonvej 12, 2860 Søborg

Pris pr. person: 50,00 kr. inkl. kaffe og brød

Maks: 30 personer

Handikapforhold: Gode

Tilmelding/køb starter 19.02.2025 og slutter 12.03.2025

Finn Bendixen – et liv med dans og underholdning

Fredag den 4. april 2025 kl. 14.00-16.00



Vi skal høre Finn Bendixen fortælle om dansens historie, om hvordan Tangoen foragede borgerskabet, samt hvorledes "swingpjat-terne" dannede optakten til Jitterbug og Jive. Derefter gik det slag i slag med Twist og Beat og John Travolta. Forargelsen var til at ta' og føle på, og danseskolerne var fyldt til bristepunktet af ivrige elever. Finn Bendixen er uddannet danselærer, og blev som sine to søskende, Britt og Bo, suget ind i showbizz.

Finn blev bl.a. koreograf for Volmer-Sørensen, og har arbejdet med mange skuespillere og showfolk.

Mødested: Fællesrummet, Telefonfabrikken, Telefonvej 12, 2860 Søborg

Pris pr. person: 50,00 kr. inkl. kaffe og brød

Maks: 85 personer

Handikapforhold: Gode

Tilmelding/køb starter 12.03.2025 og slutter 02.04.2025

Taiwan - den omstridte ø

Fredag den 11. april 2025 kl. 14.00-16.00



Vores foredragsholder Henrik Bjørn har de seneste 10 år besøgt Taiwan adskillige gange. Gennem årene har Henrik talt med befolkningen om deres syn på øen og dens relation til Kina og resten af verden. Seneste tur var en måneds solo cykeltur, som danner den røde tråd i foredraget.

Hvad er den historiske baggrund for Taiwans nyere historie? Føler befolkningen sig som kinesisk eller taiwansk? Frygter man kinesisk invasion? Kan man undgå konfrontation med Kina? Disse og mange andre spørgsmål, vil Henrik Bjørn give nogle interessante svar på.

Henrik Bjørn er mag.art. i etnografi og socialantropologi med fokus på Kina og Østasien. Han har boet og arbejdet 14 år i Folkerepublikken Kina.

Mødested: Fællesrummet, Telefonfabrikken, Telefonvej 12, 2860 Søborg

Pris pr. person: 50,00 kr. inkl. kaffe og brød

Maks: 85 personer

Handikapforhold: Gode

Tilmelding/køb starter 19.03.2025 og slutter 09.04.2025

STOMP - rytme og musik på pletter og pander

Torsdag den 8. maj 2025 kl. 14.00 – 16.00

Stomp er navnet på en slagstøjsgruppe, der opstod i Brighton, England for 40 år siden. De drager verden rundt med et show, hvor medlemmerne spiller på stegepander, tønder og andre mærkværdige instrumenter.

Gruppen har inspireret Peter Altmann til at lave foredrag og rytmearrangementer, der skaber energi og glæde.

Peter vil fortælle om musik og musikkens funktioner, og hvordan den taler til såvel hjernen som hjertet. Dette vil han krydre med lidt praktiske eksempler på musikalsk kommunikation, for til sidst at sætte hele forsamlingen sammen til et stort "Stomp-orkester".

Du glemmer tid og sted og bliver helt høj, når vi giver den gas - og lykkes - sammen.



Peter Altmann er uddannet musik- og idrætslærer. Foruden at være stompinstruktør, er han trommeslager i en række bands. Peter er selv gammel Gladsaxedreng og vokset op i Bagsværd.

Mødested: Fællesrummet, Telefonfabrikken, Telefonvej 12, 2860 Søborg

Pris pr. person: 50,00 kr. inkl. kaffe og brød

Maks: 85 personer

Handikapforhold: Gode

Tilmelding/køb starter 09.04.2025 og slutter 07.05.2025

Sund hjerne hele livet

Torsdag den 15. maj 2025 kl. 14.00 – 16.00



Hvad sker der med hjernen og dens funktioner gennem livet og i alderdommen? Hvordan bevares en sund hjerne og kan man forebygge demens? Laila Øksnebjerg tager os i dette foredrag med på en rejse om hjernens udvikling gennem livet. Hun giver inspiration til, hvordan vi kan styrke vores hjerne og livskvalitet gennem hele livet.

Laila Øksnebjerg er neuropsykolog og ph.d. og har fra sin praksis og forskning stor viden om hjernens udvikling, hjernesundhed og hjernesygdom.

Mødested: Fællesrummet, Telefonfabrikken, Telefonvej 12, 2860 Søborg

Pris pr. person: 50,00 kr. inkl. kaffe og brød

Maks: 85 personer

Handikapforhold: Gode

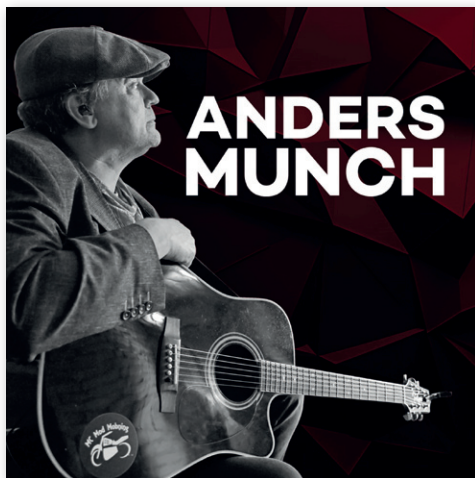
Tilmelding/køb starter 23.04.2025 og slutter 14.05.2025



Har du behov for at tale med et medlem af lokalbestyrelsen i Gladsaxe, er du velkommen til at kontakte vedkommende enten telefonisk eller på mail. Er du i tvivl om, hvem der er den rigtige så kontakt formanden.

Danmarks bedste Gas & Larsen Show

Torsdag den 22. maj 2025 kl. 14.00 – 16.00



Man bliver aldrig træt af at få genopfrisket Kim Larsen og Gasolins dejlige musik og sange. Vi har derfor inviteret Anders Munch, Danmarks spillemand nr.1, til at tage os på en musikalsk rejse gennem Kim Larsens og Gasolins enorme sangskat. Anders krydrer den musikalske rejse med anekdoter og monologer.

Anders Munch har underholdt med Kim Larsens musik siden 1995, først på deltid ved siden af et borgerligt job, og har siden 2014 levet udelukkende af at spille og formidle Larsens fantastiske sange og melodier.

Mødested: Fællesrummet, Telefonfabrikken, Telefonvej 12, 2860 Søborg

Pris pr. person: 50,00 kr. inkl. kaffe og brød

Maks: 85 personer

Handikapforhold: Gode

Tilmelding/køb starter 30.04.2025 og slutter 21.05.2025



Fransk Forår i Præstø

Fredag den 30. maj 2025 kl. 10.30 – 17.30



Hvert år i Kristi himmelfartsweekenden forvandles Præstøs charmerende gamle bydel til et livligt kunstner- og madmarked med inspiration fra hele verden.

Her sætter alt fra madboder til lokale kunsthåndværkere og livemusik kulør på den hyggelige havneby, så det summer fra morgen til aften.

Vores franske forårstur starter ved Telefonfabrikken, og kl. 10.30 kører vi mod Præstø, hvor der venter os en dejlig frokost inklusive 1 øl/vand på den hyggelige restaurant Sommers.

Efter endt frokost er det tid til at gå rundt i den franske forårsstemning og lade sig friste af lækkerierne på markedet.

Klokken 15.30 går turen hjemad mod Gladsaxe via Præstø Fjord. Hjemkomst forventes kl. 17.30 på Telefonvej.



OBS Tilmeldingen starter allerede i februar!

Mødested: Foran Telefonfabrikken, Telefonvej 12, 2860 Søborg

Pris pr. person: 300,00 kr. inkl. bustransport i moderne 4-stjernet turistbus, frokost, 1 øl/vand på restaurant Sommers i Præstø

Maks: 50 personer

Handikapforhold: Ikke optimale, der spadseres rundt i det gamle Præstø

Tilmelding/køb starter 26.02.2025 og slutter 12.03.2025

Ugentlige aktiviteter

| Emne | Mødedag | Mødetid | Leder | Sted |
|---------------------|----------------------------|-------------|------------------------|------------------|
| Billard 1 | hver torsdag | 09.00-12.00 | Kurt Nørgaard Jensen | Telefonvej 12 |
| Billard 2 | hver torsdag | 14.00-17.00 | Bernt Schou | Telefonvej 12 |
| Bridge, whist, skak | hver tirsdag | 13.00-16.15 | Britt Spelmann | Telefonvej 12 |
| Cykeltur | hver fredag | 10.00-14.00 | Henny Rosenberg | Efter aftale |
| Engelsk 1 | torsdag i lige uger | 14.30-17.00 | Niels Hansen | Telefonvej 12 |
| Engelsk 2 | tirsdag i ulige uger | 09.30-11.30 | Klaus Hansen | Telefonvej 12 |
| Engelsk 3 | tirsdag i ulige uger | 10.30-12.30 | Leila Torreggiani | Telefonvej 12 |
| Gåtur Nord | mandag i lige uger | Se program | Marianne Jensen | Efter aftale |
| Håndarbejde | fredag i lige uger | 10.00-13.00 | Marian Nilsson | Telefonvej 12 |
| IT-Café mandag | MØD OP hver mandag | 10.30-13.00 | Bodil Refnov | Hovedbiblioteket |
| IT-Café onsdag | MØD OP hver onsdag | 10.30-13.00 | Jens Boll | Hovedbiblioteket |
| IT-Café torsdag | MØD OP hver torsdag | 10.30-13.00 | Anne Barkholt Fruelund | Bibliografen |
| Litteratur | onsdag i ulige uger | 12.30-15.00 | Sonja Mikkelsen | Telefonvej 12 |
| Maling/acryl | hver torsdag | 09.00-14.00 | Hans Larsen | Telefonvej 12 |
| Poker | mandag ulige uger | 12.00-16.00 | Betty Mortensen | Telefonvej 12 |
| Poker | mandag lige uger | 12.30-16.30 | Betty Mortensen | Telefonvej 12 |
| Poker 2 | hver onsdag | 12.45-15.45 | Lissi Kuhn | Telefonvej 12 |

| | | | | |
|-------------------|----------------------------------|-------------|----------------------------|------------------------------|
| Slægtsforskning 1 | mandag i ulige uger | 09.30-11.00 | Lis Christensen | Telefonvej 12 |
| Slægtsforskning 2 | mandag i ulige uger | 11.15-12.45 | Birgit Rocattis Jensen | Telefonvej 12 |
| Slægtsforskning 3 | torsdag i ulige uger | 13.00-15.00 | Lis Christensen | Telefonvej 12 |
| Sløjd | hver onsdag | 14.00-17.00 | Kurt Melin | Skovbrynet Skole |
| Stolemotion 1 | hver onsdag | 13.00-14.30 | Ilse Lind Jacobsen | Telefonvej 12, Dansesal 1 |
| Stolemotion 2 | hver fredag | 12.30-14.00 | Ilse Lind Jacobsen | |
| Syng med 1 | mandag lige uger | 10.00-12.00 | Marianne Mønsted Jørgensen | Telefonvej 12 |
| Syng med 2 | torsdag i ulige uger | 12.30-14.30 | Elli Arberg | Telefonvej 12 |
| Tegning/akvarel | hver fredag | 09.00-14.00 | Annelise Fritz | Telefonvej 12 |
| Travetur | MØD OP fredag i lige uger | 10.00-11.30 | Anette Kofod | Skovbrynet St. |
| Tysk 1 | onsdag i lige uger | 10.00-12.00 | Aase Høg | Telefonvej 12 |
| Tysk 2 | torsdag i lige uger | 10.00-12.00 | Aase Høg | Telefonvej 12 |

Tilmelding og ændringer direkte til holdlederne - se side 16. Der kan være venteliste.
Holdets nummer er *ikke udtryk for holdets niveau - læs beskrivelsen på hjemmesiden.*

MØD OP: Bare mød op - tilmelding er ikke nødvendig.

Læs beskrivelsen af holdene på hjemmesiden: www.aeldresagen.dk/gladsaxe

**Direkte kontakt med holdlederne,
der også administrerer eventuelle ventelister.**

Billard 1

v/Kurt Nørgaard Jensen
Tlf.: 2818 0476
kurtjnensen@webspeed.dk

Billard 2

v/Bernt Schou
Tlf.: 2326 2841
besch18@gmail.com

Bridge

v/Britt Spelmann
Tlf.: 6146 5103
britt.spelmann1@gmail.com

Cykeltur

v/Henny Rosenberg
Tlf.: 6067 0982
hennyrosenberg@gmail.com

Engelsk 1

v/Niels Hansen
Tlf.: 2343 3116
arresoe@privat.dk

Engelsk 2

v/Klaus Hansen
Tlf.: 3144 5840
klaeh27@gmail.com

Engelsk 3

v/Leila Torreggiani
Tlf.: 2916 2370
caeto@live.dk

Gåtur Nord

v/Marianne Jensen
Tlf.: 5151 1148
bsn2m@msn.com

Håndarbejde

v/Marian Nilsson
Tlf.: 4098 2299
marian.nilsson53@gmail.com

Litteratur

v/Sonja Mikkelsen
Tlf. 4052 1484
sonja.mikkelsen@webspeed.dk

Maling/acryl

v/Hans Larsen
Tlf. 4046 2041
hanslarsen@salina.dk

IT-Café

v/Jens Boll
Tlf.: 2945 5942
jb@boll-net.dk

Poker

v/Betty Mortensen
Tlf. 5047 2336
b.bubber@hotmail.com

Poker 2

v/Lissi Kuhn
Tlf.: 2714 8287
kuhnharestien@gmail.com

Slægtsforskning 1 + 3

v/Lis Christensen
Tlf.: 6150 2768
lisc@post9.tele.dk

Slægtsforskning 2

v/Birgit Rocatis
Tlf.: 2062 0946
brocatisj@gmail.com

Sløjd

v/Kurt Melin
Tlf.: 4224 0034
teddymelin@gmail.com

Stolemotion 1+2

v/Ilse Lind Jacobsen
Tlf.: 4095 9441
ilse.jacobsen@outlook.dk

Syng med 1

v/Marianne Mønsted
Jørgensen
Tlf.: 2349 5422
marianne.moensted@gmail.com

Syng med 2

v/Elli Arberg
Tlf.: 3969 3737 / 3059 0728

Tegning /akvarel

v/Annelise Fritz
Tlf.: 2578 7877
annelisefritz@hotmail.com

Travetur

v/Anette Kofod
Tlf.: 3070 7542
anette.kofod@hotmail.com

Tysk 1+2

v/ Aase Høg
Tlf.: 6170 6315
aasehoeg@hotmail.dk

Har du behov for at tale med et medlem af lokalbestyrelsen i Gladsaxe, er du velkommen til at kontakte vedkommende enten telefonisk eller på mail. Er du i tvivl om, hvem der er den rigtige, så kontakt formanden.

Nordisk Film

Onsdag den 26. marts 2025 kl. 10.20 – 14.30



Foto: Nordisk Film

Vi gentager succesen fra efteråret og inviterer igen til rundvisning på Nordisk Film.

Træd indenfor på verdens ældste – stadig producerende – filmselskab. Rundvisningen tager dig med ind i en levende filmby, der siden 1906 har skabt store oplevelser. Glæd dig blandt andet til at opleve verdens ældste filmscene, hvor dansk stumfilms største mandlige stjerne, Valdemar Psilander, udfoldede sit talent for skuespil. Du kan også se frem til den fine samling af originale kostumer fra Olsen Banden, Huset på Christians-

havn og Matador. Efter rundvisningen åbner Nordisk Film Shoppen med sjove og spændende merchandise produkter.

Kl. 13.00 spiser vi frokost på Hotel Fyr & Bi - et helt unikt og specielt hotel med restauration indrettet i hundrede år gamle bygninger og nabo til Nordisk Film.

I den hyggelige restaurant venter der dig 1 styk højt belagt smørrebrød og en øl eller vand.

Mødested: Nordisk Film, Mosedalvej 14, (ved Isbjørneporten), 2500 Valby.

Der er betalingsparkering på de omkringliggende veje.

Pris pr. person: 200,00 kr. inkl. frokost som beskrevet.

Maks: 30 personer

Handikapforhold: Ikke egnet til kørestolsbrugere

Tilmelding/køb starter 05.03.2025 og slutter 19.03.2025



Ældre Sagen har på landsplan over 1.000.000 medlemmer.

Ældre Sagen Gladsaxe har mere end 10.000 medlemmer.

Ældre Sagen Gladsaxe har 108 frivillige.

Spøgelsestur i det gamle København



Tirsdag den 8. april 2025 kl. 11.00-14.30



I Københavns gamle huse vrimler det med spøgelse, og historierne om disse findes i både ældre og nyere arkiver. Spøgelseerne "lever" i bedste velgående, og vi besøger husene, hvor de som bor og arbejder der, jævnligt får besøg af såvel den lille sultne pige, den drilske under taget, og flere som huserer i det Grønlandske hus. Vi besøger byens ældste kirkegård og får fortællingen om Københavns mest tragiske ulykke i vor tid.

Ta' med og nyd både de smukke huse og gårde og lyt til de sandfærdige fortællinger.

Vi slutter af med 1 styk smørrebrød og en øl/vand på et hyggeligt sted.

Mødested: Gråbrødre Torv ved Platantræet

Pris pr. person: 150,00 kr. inkl. rundvisning, 1 styk højt belagt smørrebrød og en øl/vand

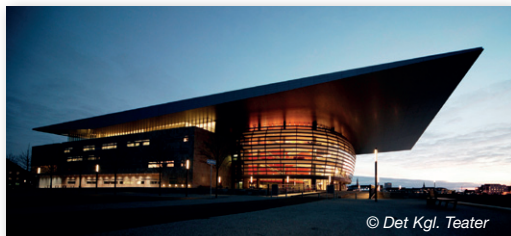
Maks: 30 personer

Handikapforhold: Dårlige. Vi går i det gamle København i mere end 1 time

Tilmelding/køb starter 19.02.2025 og slutter 12.03.2025

Rundvisning i Operaen

Tirsdag den 29.april 2025 kl. 10.00 – 13.30. Mødetid kl. 9.45



Vi skal på guided rundtur i arkitekt Henning Larsens operabygning og høre om de mange forhindringer og problemer, der var før den endelige indvielse i 2005. Vi skal se Operaens smukke indre med bl.a. Olafur Eliassons fantastiske lamper og Per Kirkebys bronze-

relieffer. Vi vil også komme bag scenen og ind i teaterrummet.

Efter rundvisningen tager vi havnebussen til Nyhavn, hvor der er bestilt frokost til os kl 12.00 på Skipperkroen Nyhavn 27. Vi får 3 stk. smørrebrød inkl. 1 øl/vand.

Mødested: Operaens foyer, Ekvipagemestervej 10, 1438 København K, kl. 9.45

Pris pr. person: 200,00 kr. inkl. guidet rundvisning og frokost med 1 øl/vand

Maks: 30 personer

Handikapforhold: dårlige, mange trapper

Tilmelding/køb starter 26.03.2025 og slutter 14.04.2025

Besøg på Mosede Fort

Fredag den 20. juni 2025 kl. 10.00 – 16.00



Vi skal på en rundvisning i udstillingen "På kanten af krig – Danmark under 1. verdenskrig".

Rejs 100 år tilbage i tiden til 1914-1918, hvor 1. verdenskrig rasede og Danmark var nødt til at bygge store forsvarsværker, bl.a. Mosede Fort. Gå på opdagelse i de mange overraskende historier og bliv opslugt af en tid, hvor Danmark var på kanten af krig. Danmark måtte kæmpe for sin neutralitet og for ikke at blive revet med i krigen. Der blev gravet skyttegrave, lagt miner ud og ydet humanitær indsats, alt imens gullaschbaroner tjente styrtende med penge på krigen.

Efter rundvisningen kører bussen os til Greve Museum, hvor der venter os en museumsplatte og en øl/vand. Bagefter er der ca. en halv time til på egen hånd at se museumsbutikken eller kaste et blik ind i museet, hvor billetten fra Mosede Fort også gælder. Herefter kører bussen os hjem igen til Telefonfabrikken, hvor vi forventer at ankomme ca. kl. 16.00.

Mødested: Foran Telefonfabrikken, Telefonvej 12, 2860 Søborg

Pris pr. person: 250,00 kr. inkl. bus til og fra Telefonfabrikken samt frokost på Greve Museum, inkl. en vand/øl

Maks: 35 personer

Handikapforhold: Dårlige

Tilmelding/køb starter 21.05.2025 og slutter 11.06.2025

Højskoletur til Rønshoved

13. – 19. juli 2025

Skønne Højsommersejladser og Rønshoved Højskole.

>>> [Læs hele programmet på hjemmesiden](#) <<<<



Vi har reserveret 30 pladser på denne helt unikke oplevelse i Sønderjylland.

Rønshoved ligger ved Flensborg Fjord og tilbyder en vifte af fantastiske foredrag, musik, sang, lækker mad og ikke mindst 4 sommersejladser:

- Kanalrundfart i Hamborg
- Sejltur på tværs af grænsen, fra Langballigau til Sønderborg
- Krydstogt på Haderslev Dam
- Sejltur i Nordens Venedig: Friederichsstadt.

Priser

Dobbeltværelse *med bad på gangen*: pr. prs. 5.695 kr.

Dobbeltværelse med eget bad: pr. prs. 6.395 kr.

Enkeltværelse *med bad på gangen*: 6.895 kr.

Enkeltværelse med eget bad: 7.595 kr.

HUSK afbestillingsforsikring! Efter 1. februar 2025 er tilmelding bindende.

Husk også pas.

Turen er **ikke** egnet for dårligt gående, man skal være helt selvhjulpne.

Tilmelding: til Lise Vork, l.vork@hotmail.com eller tlf. 3031 7890

9-dages rejse til Normandiet/Bretagne

30. september – 8. oktober 2025

Denne fantastiske rejse indeholder utrolig mange oplevelser.

➤➤➤ [Læs hele programmet på hjemmesiden](#) ◀◀◀



| | |
|--------------------------------|--------------------------------------|
| Pris: ved 35 betalende gæster: | 10.398 kr. pr. prs. i dobbeltværelse |
| Pris: ved 45 betalende gæster: | 9.398 kr. pr. prs. i dobbeltværelse |
| Enkeltværelsestillæg: | 2.598 kr. |

Rejsen indeholder:

- 8 x morgenmad
- 3 x middag på hotel i Holland og Saint Malo
- 2 x middag på lokal restaurant
- Entré til Monets have
- Besøg og smagning hos lokal cognac producent
- Entré til Bayeux-tapetet
- Alle udflugter
- Dansk rejseleder fra start til slut
- Ældre Sagens turhjælpere, som står bi ved sygdom og uheld

Turen er **ikke** egnet for dårligt gående, man skal være helt selvhjulpne.

Tilmelding: senest 15. april 2025 til Lise Vork, l.vork@hotmail.com eller tlf. 3031 7890

Teknisk arrangør: Gislev rejser, medlem af rejsegarantifonden nr. 16

Husk rejse- og afbestillingsforsikring

Søndagscafé Banko

Vi holder bankospil kl. 14.00-16.00 på søndagene
12. januar, 16. februar, 16. marts og 13. april

➔ **KUN FOR MEDLEMMER AF ÆLDRE SAGEN** ◀
Husk medlemskort

Mødested: Fællesrummet, Telefonfabrikken, Telefonvej 12, 2860 Søborg

Dørene åbnes kl. 13.00

Pris pr. person: kr. 20 inkl. kaffe og brød

Pladerne til 8 spil koster pr. stk. kr. 10,-

Lodder koster kr. 10,- for 4 stk.

Maks: 100 personer



Billetter købes ved indgangen



Ældre Sagen har på landsplan over 1.000.000 medlemmer.

Ældre Sagen Gladsaxe har mere end 10.000 medlemmer.

Ældre Sagen Gladsaxe har 108 frivillige.

Betalings-Flextur

Er det noget, jeg kan have glæde af?

Flextur er for alle!

Sådan fungerer Flextur:

- Du kører måske sammen med andre, men priserne er rimelige
- Du kan benytte en Flextur alle dage mellem kl. 6.00 og 23.00
- Du bestiller turen senest 2 timer før på telefon 7026 2727 eller på <https://movia.flextrafik.dk>

ooo000ooo

Gratis Flextur til Telefonfabrikken – [Se side 4](#)

Ledsagertjenesten



Ældre Sagens ledsagere tilbyder at ledsage pensionister, efterlønsmodtagere og førtidspensionister i Gladsaxe kommune.

Vi ledsager til hospital, læge, tandlæge, frisør, underholdning, et seniorcenter, pensionistcaféer, en tur i byen eller lignende, dog ikke til indkøb af dagligvarer.

Ledsagertjenesten skal kontaktes senest 8 dage før opgaven; i akutte tilfælde senest 2 dage før.

Det er borgeren selv, der skal arrangere transport. Er borgeren ikke selv i stand til dette, er det hjemmeplejens opgave.

Ledsageren må ikke have udgifter til hverken transport eller fortæring.

Ledsageren møder, efter aftale med borgeren, i god tid inden opgaven.

Ledsagerne er ikke uddannet til at hjælpe borgere med svære handikaps, svære demens eller plejebenhov på turen, ligesom tunge løft ikke er en del af opgaven.

Har man brug for en ledsager, skal man kontakte Sussi Frølich, telefon 2897 6487 eller på e-mail: smilsussi@gmail.com.

Har du lyst til at være med som ledsager, er du også velkommen til at kontakte Sussi Frølich.

Handymand



Vi har tre handymænd, som vi håber mange vil gøre brug af.

Vores handymænd hjælper med mindre opgaver og reparationer i hjemmet i den udstrækning, det ikke påfører håndværkere konkurrence.

De hjælper ikke med rengøring, havearbejde, snerydning, eller med opgaver, hvor der kræves autorisation.

Har du brug for hjælp, bedes du kontakte dem på telefon: 3031 0979.

ORBS

**VI MANGLER NYE HANDYMÆND.
ER DET NOGET FOR DIG, SÅ RING.**

Besøgstjenesten

BLIV BESØGSVEN

En besøgsven er en person, der har lyst og overskud til et jævnligt besøg hos en ældre medborger.

Det kan være en gang ugentligt en times tid, eller måske hver anden uge. Det aftales indbyrdes mellem besøgsven og medborger.

Ældre Sagen Gladsaxe formidler kontakten mellem den ældre og dig som besøgsven og tager med ud på det første besøg.



FÅ EN BESØGSVEN

Er du en ældre borger i Gladsaxe, som indimellem trænger til en at snakke med, en at drikke en kop kaffe med, eller en at gå en lille tur med, er en af vores besøgsvenner måske noget for dig?

Hvordan besøgene skal tilrettelægges, hvor hyppige de skal være og hvad de skal indeholde, er noget, du og din besøgsven aftaler.

Det første møde vil være mellem dig, din besøgsven og koordinatoren for besøgstjenesten i Ældre Sagen Gladsaxe, Janina Vellage-Thiesen.



ooo0ooo

Hvis det er noget for dig, så ret henvendelse til:
Janina Vellage-Thiesen, tlf. 2826 0717, mail janina@vellage-thiesen.com.

Jeg glæder mig til at høre fra dig

Vejledning / Bisidderordning

Har du brug for hjælp til at finde rundt i de mange informationer og breve, der mere og mere præger vores dagligdag, så kan du få hjælp af en **vejleder**.

Skal du have samtale med fx visitator, plejehjemmet, jobcentret, læge eller bank og føler dig utryg, kan du få hjælp af en **bisidder**.

Ældre Sagens vejledere:

- Har du problemer med at forstå de breve, du modtager fra det offentlige eller banken?
- Har du problemer med din ansøgning om folkepension?
- Har du brug for hjælp til at søge boligydelse eller hjælpemidler?
- Har du brug for hjælp til at skrive til kommunen?

Det er blot nogle af de spørgsmål, du kan tale med Ældre Sagens frivillige vejledere om. Du kan få vejledning om dine muligheder. Men vejlederen giver ikke rådgivning om, hvad du bør gøre. Det er din beslutning, eller vi kan henvise til Ældre Sagens professionelle rådgivning – og evt. sammen tale med dem.

Ældre Sagens bisiddere:

- Skal du til samtale i fx kommunen, jobcentret eller med en på plejehjemmet?
- Skal du have en telefonsamtale med Udbetaling Danmark?
- Skal du til samtale på hospitalet?
- Skal du hjælpe en pårørende i en samtale?

Så kan det måske være en hjælp at have en af Ældre Sagens frivillige bisiddere med. Bisidderen er de ekstra øjne og ører, som hjælper dig med at huske dine spørgsmål og de svar, du får. Bisidderen taler som regel med dig før mødet og igen efter mødet, så I sammen kan være sikker på, at du har forstået og afsluttet din sag.

ooo000ooo

Både vejlederen og bisidderen er frivillige i Ældre Sagen. De kan hjælpe dig, men er ikke professionelle rådgivere. De har tavshedspligt, og der opbevares ikke notater om din sag, når I sammen har afsluttet den.

ooo000ooo

Du kan få hjælp fra en vejleder eller bisidder ved at kontakte Ældre Sagen Gladsaxe på telefon 71 90 47 80.

MobilePay

Kunne du tænke dig at betale med din smartphone på en nem måde?

Vi hjælper dig med at installere MobilePay på din smartphone.

Vi viser dig, hvordan det kan bruges til betaling.

- Sende penge privat
- Modtage betalinger
- Betale i butikker
- Betale over nettet



Vi viser dig også, hvordan du kan holde styr på dine betalinger.

Og så er det gratis at bruge!

Kom hen til os i en af vores IT-Caféer og medbring din smartphone, dit Dankort og dit MitID, så får vi MobilePay sat op hurtigt.

Har du problemer med MobilePay, hjælper vi også gerne!

MitID

Har du problemer med dit MitID?

Så er du velkommen i IT-Caféen, vi vil forsøge at hjælpe dig.

Har du allerede fået MitID på telefonen, så er det en god idé, også at have en **kodeviser**.

Vi hjælper dig gerne med at bestille og aktivere den.

Husk: Kodeviseren skal aktiveres, før den virker!



Skal du have ny PC / Tablet / Mobiltelefon

Vil du have nogle gode råd, før du køber den, så kom i IT-Caféen og lad os få en snak om det.

IT-Café

Har du brug for hjælp eller blot et godt råd vedrørende din PC, tablet eller smartphone, så er du velkommen i vores IT-Café, hvor vores frivillige står klar til at hjælpe.

Står du over for anskaffelsen af nyt IT-udstyr, kan vi hjælpe dig med at vælge, inden du køber. Vi hjælper også gerne med at få dig i gang med din nyindkøbte PC, tablet eller smartphone.

Er du kommet over de første udfordringer i den digitale verden, og gerne vil videre og have mere glæde af dit udstyr, kan vi hjælpe dig med masser af tips til udnyttelsen.

Det kan f.eks. være bedre brug af e-mail, billedbehandling, tekstbehandling, brug af regneark, brug af internettet, antivirusprogrammer og meget andet.

Vores IT-Café finder du både på Gladsaxe Hovedbibliotek og i Bibliografen. Medbring gerne din egen bærbare PC, tablet eller smartphone. Vi har dog nogle Pc'er til rådighed. Der er begge steder mulighed for internetforbindelse.

Vi har også tid til at drikke en kop kaffe.

Åbningstiderne er:

| Sted | Dag | Fra | Til | Periode |
|------------------|---------|-------|-------|-------------------------|
| Hovedbiblioteket | Mandag | 10.30 | 13.00 | 6/1 – 15/12 *) |
| Hovedbiblioteket | Onsdag | 10.30 | 13.00 | 8/1– 11/6 *) **) |
| Bibliografen | Torsdag | 10.30 | 13.00 | 9/1 – 12/6 *) ***) ***) |

*) bortset fra bibliotekets lukkedage.

***) bortset fra helligdage.

****) bortset fra vinterferien (uge 7).

Der er ingen tilmelding - bare mød op!

Kontaktperson: Jens Boll, e-mail: jb@boll-net.dk



Har du behov for at tale med et medlem af lokalbestyrelsen i Gladsaxe, er du velkommen til at kontakte vedkommende enten telefonisk eller på mail. Er du i tvivl om, hvem der er den rigtige, så kontakt formanden.

Huskeseddel

| Dag | Dato 2025 | Side | Arrangement | Tilmelding/ køb fra |
|---------|------------------------|------|--|----------------------------|
| Lørdag | 4. januar | 5 | Nytårskur med bobler | 04.12.2024 |
| Søndag | 12. januar | 22 | Søndagscafé Banko | - |
| Torsdag | 16. januar | 6 | Danske Evergreens – Syng med arrangement | 04.12.2024 |
| Fredag | 31. januar | 6 | Drømmen om Amerika | 08.01.2025 |
| Torsdag | 6. februar | 7 | Fældet af DNA og slægtsforskning | 15.01.2025 |
| Fredag | 14. februar | 7 | Jeg gik catwalk hos Coco Chanel | 15.01.2025 |
| Søndag | 16. februar | 22 | Søndagscafé Banko | - |
| Fredag | 28. februar | 8 | Bakkens Pjerrot gennem 23 år | 29.01.2025 |
| Lørdag | 8. marts | 8 | Årsmøde | 05.02.2025 |
| Fredag | 14. marts | 9 | Mød en bedemand | 19.02.2025 |
| Søndag | 16. marts | 22 | Søndagscafé Banko | - |
| Onsdag | 26. marts | 17 | Nordisk Film | 05.03.2025 |
| Fredag | 4. april | 9 | Finn Bendixen – et liv med dans og underholdning | 12.03.2025 |
| Tirsdag | 8. april | 18 | Spøgelsestur i det gamle København | 19.02.2025 |
| Fredag | 11. april | 10 | Taiwan - den omstridte ø | 19.03.2025 |
| Søndag | 13. april | 22 | Søndagscafé Banko | - |
| Tirsdag | 29. april | 18 | Rundvisning i Operaen | 26.03.2025 |
| Torsdag | 8. maj | 10 | STOMP – og musikkens funktioner til hverdag og fest | 09.04.2025 |
| Torsdag | 15. maj | 11 | Sund hjerne hele livet | 23.04.2025 |
| Torsdag | 22. maj | 12 | Danmarks bedste Gas & Larsen Show | 30.04.2025 |
| Fredag | 30. maj | 13 | Fransk Forår i Præstø OBS ➤ | 26.02.2025 |
| Fredag | 20. juni | 19 | Besøg på Mosedede Fort | 21.05.2025 |
| | 13. – 19. juli | 20 | Højskoletur til Rønshoved | se side 20 |
| | 30. sept. – 8. oktober | 21 | 9-dages rejse til Normandiet/Bretagne | se side 21 |

Tilmelding:

På hjemmesiden eller ved henvendelse på kontoret, Telefonfabrikken,
Telefonvej 12A, 2860 Søborg - kontortid: onsdage kl. 12 - 14