Ældre Sagen

Høje-Taastrup • December 2024

KONTAKTinformationer

MEDLEMSBLAD
Ældre Sagen
Høje-Taastrup

kontor@aeldresagenhtk.dk
www.aeldresagen.dk/taastrup

Lokalbestyrelse

Formand Erik Mollerup
Tlf. 48 41 45 08
erik.mollerup@youmail.dk

Næstformand Johnny Egon Dall
Tlf. 40 44 95 11
johnnyegondall@gmail.com

Bestyrelsesmedlemmer
Bendte Andersen
Tlf. 43 52 39 65
bendteprivat@gmail.com

Jette Bergø
Tlf. 23 37 33 71
jettebergoe@gmail.com

Birgit Larsen
Tlf. 40 80 96 74
vibevej.larsen@gmail.com

Leif Ostermann
Tlf. 46 59 69 50
leif@ostermann.dk

Lone Haagensen
Tlf. 22 11 01 58
lhaagensen@icloud.com

Kasserer
Anne-Lise Sloth Nielsen
Tlf. 26 32 22 35
kasserer@aeldresagenhtk.dk

Sekretær
Leif Ostermann
Tlf. 46 59 69 50
leif@ostermann.dk

Kontaktpersoner

Kontoret
Jette Bergø
Tlf. 23 37 33 71
jettebergoe@gmail.com

Socialt Humanitært Udvalg
Bendte Andersen
Tlf. 43 52 39 65 /21 32 83 52
bendteprivat@gmail.com

Ældre- og Sundhedspolitisk Udvalg og Demensudvalget
Lone Haagensen
Tlf. 22 11 01 58
lhaagensen@icloud.com

Tur-gruppen
Ilse Thomsen Rasmussen
Tlf. 20 24 15 27
ilse.t@it.dk

IT-gruppen
Hanne Frøsig
Tlf. 23 70 57 57
itkp@aeldresagenhtk.dk

Lokal hjemmeside, Det Sker Lokalt, Nyhedsbrev og Bookingsystem
Frank Rudy Sørensen
Tlf. 42 72 10 02
webbestyr@gmail.com

Forsidefoto af Erhard Sall
Vinter i Hakkemosen
(udsnit af opr. foto)

Fotos i bladet uden kildeangivelse er venligst udlånt af private, samarbejdspartnere eller fra Ældre Sagens Billedarkiv.

Der tages forbehold for trykfejl og ændringer i fx. arrangementer, der sker efter Redaktionens afslutning.

Redaktion

redaktion@aeldresagenhtk.dk

Ansvarshavende red.
Erik Mollerup, tlf. 48 41 45 08

Annoncer, layout & redigering
Mariann Friberg, tlf. 50 92 45 10

Redaktionen afsluttet nov. 2024

Næste dead-line: 22. april 2025

December 2024 - Årgang 36
Medlemsbladet udkommer 2 gange årligt. Bladet er adresseret til alle medlemmer i Høje-Taastrup Kommune.

Tryk & Distribution

Stenby Tryk A/S, Taastrup

Læs om de spændende arrangementer i bladet og tilmeld dig på www.aeldresagen.dk/taastrup

Hér kan du også tilmelde dig Nyhedsbrevet, så du altid er opdateret med sidste nyt og eventuelle ændringer!

INDHOLD — SIDE

Andre Aktiviteter:
Ha' det godt - dyrk motion! 29
Høje Taastrup Seniorkor 29
Kom og Syng i Fløng 29
Velkommen nye medlemmer 5

Arrangementer & Ture:
Arrangementer og busture Forår 2025 30-37
Tur- og Rejsenyt 2025 30
Det Sker-kalender 39

INFO fra:
Formanden, Hædersnåle, Årsmøde 6-8
Demensudvalget: Café Pusterummet, *Frivillige hjælpere søges:* Demensramt familie 17
IT-gruppen & IT-stuer, Web 18-19
Kontoret: INFO & Tilmeld. ture 38
Socialt Humanitært Udvalg: Borgertilbud, Vaccinationsdage *Frivillige hjælpere søges: Besøgsvenner* - Cykelpiloter 13-15

Medlemsaktiviteter:
Billedmalerne 24-28
Cykelture
Dameværelset
Engelsk
Herreværelset
Håndarbejdsklubben Seniordans

Medlemstilbud:
Den Hjælpende Hånd 21-23
Seniorvejledning/bisidderordning
Sorg- og Livsmodsgruppen
Telefonstjernen
Vågetjenesten

TEMA-møder:
Spiser du den rigtige kost? 9
Motion for hjernecellerne! 9
Arv & Testamente 11
"Jeg er jo ikke 20 længere!" 11

Ældre Sagen Høje-Taastrup

byder velkommen til **492 NYE** medlemmer!

Kære nye medlem!

Vi håber, du vil få glæde af at være medlem af Ældre Sagen og får lyst til at benytte dig af et eller flere af de mange tilbud lokalafdelingen Høje-Taastrup har til dig.

I det lokale blad, som uddeles to gange årligt, kan du bl.a. læse om aktuelle medlemstilbud, medlemsaktiviteter og kommende ture og arrangementer.

Du kan også holde dig orienteret på www.aeldresagen.dk/taastrup, modtage vores Nyhedsbrev eller følge os på Facebook.

Al arbejde i Ældre Sagen foretages med hjælp af engagerede frivillige borgere.

Måtte DU ønske at være en del af denne gruppe frivillige, er du meget velkommen til at kontakte kontoret eller reflektere på indlæg i bladet, når vi søger frivillige til vores aktiviteter.

Du er også altid velkommen til at kontakte kontoret, hvis du har spørgsmål, søger hjælp eller har ris eller ros til os.

Venlig hilsen

Erik Mollerup, formand

Døjer du med væske i kroppen?

Lymfedrænage kan afhjælpe:

- Væske og uro i benene
- Stivhed i kroppen
- Nedsat blodcirkulation
- Smerter i kroppen
- Gigt og leddegigt
- Eftervirkninger af sygdom
- Træthed i kroppen

10 % rabat på første behandling !!

6120 5391

Behandling foregår i klinikken Hvidovrevej 137 eller hjemme hos dig

lymfeklinikken

INFO fra Formanden

Erik Mollerup
Formand for
Lokalafdelingen
Høje-Taastrup

Jeg skal hermed ønske et rigtig godt nytår til alle vores medlemmer og til deres familier.

Ældre Sagen er landets største forening med over 1 million medlemmer; lige så godt er det, at vi her i kommunen har ca. 8.600 medlemmer. Det er meget fornemt, at så mange mennesker støtter op om Ældre Sagen.

Ældre Sagen har på landsplan over 20.000 frivillige og i Lokalafdelingen her i Høje-Taastrup er vi ca. 225 frivillige.

Lokalbestyrelsens udvalg
Under Lokalbestyrelsen er der et Socialt Humanitært Udvalg og et Ældre- og Sundhedspolitisk Udvalg.

Fra det Ældre- og Sundhedspolitiske Udvalg er nu udskilt et selvstændigt udvalg for Demens, da demens både nu og i fremtiden vil være den største sygdom for vore ældre borgere. Vi vil lægge meget vægt på arbejdet hermed.

Kommunens budget mv.
Der var meget snak rundt om i landet om besparelser på ældreområdet i 2025. Her i Høje-Taastrup har Ældre Sagen hvert år holdt fast i, at der ikke skulle spares på ældreområdet, og det sker heller ikke i 2025.

Plejehjemsgarantien på 60 dage er stadig opfyldt.

Det er nu besluttet, at der i 2026 skal opføres et plejehjem i kommunen. Det bliver – som Ældre Sagen altid har ønsket – et friplejehjem.

Budgettet på ældreområdet i 2025 indeholder bl.a. en bevilling til udskiftning og nyanskaffelse af duo-cykler til kommunens plejehjem efter forslag og indstilling fra Ældre Sagen.

Yderligere udvides spireordningen på plejehjemmene – også et af Ældre Sagens ønsker. Spireordningen på plejehjem består af unge mennesker, der assisterer på plejehjemmene.

Vi har et godt samarbejde med kommunen gennem faste møder med borgmester og forvaltningen.

ÆLDREREFORMEN

Visitationen
Visitationen har i mange år arbejdet med pakker i hjemmeplejen. Det er visitationen, som visiterer og hjemmeplejen, der i dialog med borgeren finder ud af, hvilken ydelse borgeren har behov for inden for pakkens størrelse.

Faste teams
Der er lavet en prøvehandling med to borgernære teams i hjemmeplejen, og de indledende øvelser ved bl.a. at besøge kommuner, der har forsøgt sig med faste teams og høre deres erfaringer, er i gang. I begyndelsen af 2025 vil der blive startet op med to borgernære teams i et distrikt.

Friplejehjem
Byrådet har nu besluttet, at der skal laves et friplejehjem. Der er gang i de indledende drøftelser, og forventningen er, at en principbeslutning herom og udfærdigelse af en lokalplan om opførelse af et friplejehjem sker inden udgangen af 2025. —>

Lokalplejehjem
Ældre Sagen ønsker at undersøge muligheden for omlægning af et kommunalt drevet plejehjem til et lokalplejehjem med udvidet selvstyre. Kommunen har endnu ikke taget stilling til dette.

RIGTIG GODT NYTÅR!
Erik Mollerup
Formand

Stor TAK til de frivillige hjælpere!

Traditionen tro vil vi takke de frivillige hjælpere, der i hhv. 10, 15, 20 og 25 år har stået til rådighed i Ældre Sagen Høje-Taastrup med et stort personligt engagement.

Ved årsmødet den 8. marts 2025 vil følgende frivillige modtage Ældre Sagens hædersnål og en erkendtlighed:

25 år: Ingrid Christensen
Svend Erik Andersen

20 år: Erik Mollerup

15 år: Betty Gotfredsen
Birte Kristiansen

10 år: Anette Dahl Nielsen
Ea Smit
Ellis Nielsen
Glennie Jacobsen
Hanne S. Sørensen
Ingelise Mejlbro
Mogens Carlsen
Per Jepsen
Solveig Sørensen
Søren Bork

Vi glæder os til at se jer alle til Årsmødet!

Lokalbestyrelsen

Ungdomsskolens musical 2025

Onsdag 19. marts

Lagkageforestilling kl. 14.00.

Aftenforestilling kl. 18.30 med mulighed for spisning på Ungdomsskolen kl. 17.00

Billetsalget åbner 3. februar.
Mere info: unghtk.dk eller ring kontoret 43 35 28 10

Indkaldelse til årsmøde

Lørdag d. 8. marts 2025 - kl. 13.00

Hedehuset

Hovedgaden 371B, Hedehusene

Dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Beretning om lokalbestyrelsens virksomhed, til godkendelse.
3. Forelæggelse af lokalbestyrelsens regnskab, til udtalelse.
4. Orientering om lokalbestyrelsens fremtidige virke.
5. Indkomne forslag, som skal være lokalbestyrelsens formand i hænde senest 14 dage før mødet.
6. Valg af bestyrelsesmedlemmer for to år. På valg er: Erik Mollerup, Johnny Egon Dall, Leif Ostermann og Lone Haagensen. Alle er villige til genvalg.
7. Valg af to suppleanter for ét år.
8. Eventuelt, herunder uddeling af hædersnåle.

Bestyrelsen konstituerer sig selv efterfølgende.

Medbring venligst dit medlemskort
- skal vises ved indgangen.

Efter årsmødet byder Lokalafdelingen medlemmerne på 2 stk. smørrebrød og en øl/vand. Af hensyn til bestilling af forplejning, skal der afgives bindende tilmelding. Det kan ske ***online fra 21. jan. kl. 10 - 20. febr. kl. 12*** *på hjemmesiden:* **www.aeldre-sagen.dk/taastrup** (se vejledning der) eller til kontoret på tlf. 29 74 57 43, tirs. og tors. ml. kl. 10-12. Du skal bruge dit medlemsnr., fødselsdato, tlf.nr. og e-mail.
Tilmelding til spisning er 'først-til-mølle' - der er plads til max. 100 deltagere.

Deltagelse i årsmødet kræver ikke forudgående tilmelding, kun hvis du ønsker forplejning.

Lokalbestyrelsen
Høje-Taastrup

TEMAMØDE

"Spiser du den rigtige kost?"

Mandag 3. marts kl. 16.30 - ca. 18.30
Tilmelding online 17/2 - 2/3

Mad er en kilde til liv og livskvalitet!

- Men hvad betyder højere alder for dit kostindtag?
- Hvad skal du spise, når du kommer over de 65?
- Hvorfor er det vigtigt at holde øje med vægten?
- Hvad med kostrådene, gælder de stadig?
- Skal du tage særlige kosttilskud?

Oplæg ved diætist Nana Møgelberg, der vil give tips til sund og nærende hverdagskost.

TEMAMØDE

"Motion til hjernecellerne"

Mandag 17. marts kl. 16.30 - ca. 18.30
Tilmelding online 4/3 - 16/3

Husker du som en si? - så skal du sætte hjernecellerne på arbejde.

Du inviteres til en hyggelig eftermiddag med lidt hjernegymnastik, der kan være med til at styrke dig i at huske bedre.

Martini & Hjort vil underholde os med MUSIK-BINGO! Hér er numrene på pladen bare erstattet med sangtitler. Kender du sangen, og har du titlen på din plade, sætter du et X.

Der spilles 2 spil - hver til 1 række, 2 rækker og pladen fuld.

Sangene på pladen er glade numre af fx. John Mogensen og Kim Larsen, så der er rig mulighed for også at synge med.

Thomas Martini Jørgensen med guitar og sang af Irene Hjort Rossen

Har du styr på testamentet?

Mange begivenheder i livet har indflydelse på dit testamente.
Hvis du vil sikre, at dine værdier efterlades til de rette, er det derfor vigtigt at opdatere dit testamente.

Kontakt os for et uforpligtende møde og få svar på dine spørgsmål om fremtidsfuldmagter, arv og testamente.

ADVODAN
Glostrup København

Kontakt os direkte på:

Tlf. 4614 5000

glostrup@advodan.dk

**Glostrup Torv 6-10,
2600 Glostrup**

TEMAMØDE

"Arv & Testamente"

Mandag 31. marts kl. 16.30 - ca. 18.30
Tilmelding online 18/3 - 29/3

I samarbejde med ADVODAN Glostrup vil advokat Rolf Ledertoug gøre dig klogere på indviklede emner som:

- Arvelovens alm. regler om arvs fordeling
- Hvis en ægtefælle flytter på plejehjem?
- Særeje for arvinger
- Boets behandling

Mange begivenheder i livet har indflydelse på dit testamente. Hvis du vil sikre, at dine værdier efterlades til de rette, kan det være relevant at opdatere sit testamente - eller oprette et!

TEMAMØDE

"Jeg er jo ikke 20 længere"

Mandag 7. april kl. 16.30 - ca. 18.30
Tilmelding online 24/3 - 4/4

Sundhedskonsulenterne stiller skarpt på sund aldring. Allerede fra 25 års-alderen går det jævnt ned ad bakke for vores aldring. Vores krop går i forfald og hørelse og syn svækkes langsomt, så der er en grund til, at vi siger "jeg er jo ikke 20 år længere".

Men behøver det at være en sej kamp, eller kan livets efterår også byde på flotte farver og gode oplevelser? Kom og bliv klogere på vores aldring sammen med Pernille Blach og Ulla Jørgensen.

INFO om TEMA-møder

- Sted: Sundhedscenter, Espens Vænge
- Gratis deltagelse for ALLE borgere i Høje-Taastrup Kommune
- Max. 40 pers.- 'først til mølle'
- Kaffe/te og lidt 'sødt' i pausen.
- Tilmelding online **www.aeldresagen.dk/taastrup** i den anførte periode (evt. henv. i kontorets åbningstid)

TEMAMØDE

Ældre Sagen Høje-Taastrup
Lone Haagensen

TANDPROTESEHUSET

Få dit naturlige smil tilbage

– og spar op til **25 procent** på din tandprotese

- Gratis forundersøgelse
- Gratis prisoverslag & behandlingsplan
- Danmarks bedste garanti
- Klinik på Taastrup Hovedgade med stor elevator
- Tæt samarbejde med tandlæger
- Hjælp til at søge tilskud fra kommunen

Har du protese i forvejen?

Så giver vi medlemmer af Ældresagen **750 kroner** for din gamle protese, hvis du køber en ny.

Tandprotesehuset Taastrup Hovedgade 50, 2. sal 2630 Taastrup
Tlf.: 53 73 07 93 . www.tandprotesehuset.dk

INFO fra Socialt Humanitært Udvalg

Bendte Andersen
Udvalgsformand for Socialt Humanitært Udvalg

I skrivende stund står julen snart for døren! - det er en særlig tid, hvor vi hygger os med familien. Her skal vi huske på de ældre medborgere. De vil blive glade for et besøg.

NY PÅ POSTEN

Preben Hansen er ny aktivitetsleder for Den Hjælpende Hånd.

DANMARK SPISER SAMMEN

Til arrangementet den 8. november 2024, som blev afholdt i Taastrup Kulturcenter, havde vi valgt at invitere nogle af de borgere, som vi i forvejen har kontakt med, nemlig Gå-tur-venner og deres værter, Besøgsvenner og deres værter samt deltagere på et af vores stolemotionshold, m.fl.

De 50 deltagende havde alle en hyggelig dag med god mad, og snakken gik livligt, selvom man ikke kendte hinanden på forhånd.

TEMADAG OM DEMENS

Den 14. november 2024 havde vi inviteret de lokale frivillige til et foredrag med Marie Lenstrup, som talte om demens. 35 frivillige deltog og der var en god debat om emnet.

Her vil jeg sige en stor tak til alle frivillige, der gør en kæmpe indsats for at skabe indhold og livskvalitet i andre menneskers tilværelse.

Skulle du have lyst til at deltage i frivilligt arbejde, eller gøre brug af vores tilbud, så ring og hør nærmere om vores aktiviteter på tlf. 21 32 83 52.

I og jeres familie ønskes et godt nytår! Tak for et godt og inspirerende samarbejde i 2024 og på gensyn i 2025.

Bendte Andersen
Udvalgsformand for
Socialt Humanitært Udvalg

Cykelpilot! – er det ikk' noget for dig?

Vi er 15 cykelpiloter – 3 kvinder og 12 mænd – der kører fra kommunens 5 plejehjem. Vi kører 2 eller 4 gange månedligt – alt efter lokal aftale.

Det aftales også lokalt mellem cykelpiloterne og plejehjemmene, om der cykles hele året.

Cykelpiloterne bruger EL-DUO cykler, så alle kan være med. Vi får nogle gode oplevelser med vores medcyklister, og de nyder at få lidt luft og vind i håret.

Vi håber, det har din interesse, og du er frisk på at få en prøvetur.

Hvis det er tilfældet er du velkommen til at kontakte:

Mikael Storgaard
Aktivitetsleder
Tlf. 30 63 84 24
mikaelden1@yahoo.dk

VACCINATIONER

Vaccinationsdag i Medborgerhuset

I september og oktober 2024 havde Ældre Sagen Høje-Taastrup - i samarbejde med Danske Lægers Vaccinations Service – vaccinationer mod influenza og COVID-19. Der blev afholdt arrangementer i Medborgerhuset, Sognets Hus i Fløng, Hedehuset, Taastrup Kulturcenter og på Torstorp Plejehjem.

Også i år skulle alle på forhånd have bestilt tid for vaccinationerne. Til alle syv arrangementer var der en jævn tilstrømning af borgere, der havde bestilt tid.

I alt blev 1.315 borgere vaccineret mod influenza og COVID-19.

Alle 7 steder blev der af Ældre Sagens frivillige serveret kaffe/the og småkager, og mange benyttede sig af lejligheden til at få sig en hyggelig sludder med de øvrige fremmødte. Mange fremmødte udtrykte stor tilfredshed med arrangementerne og roste Ældre Sagen for at servere kaffe/the i de 15 min., som man skal vente efter vaccinationen.

Vi vil gerne sige rigtig mange tak til alle de frivillige, der gjorde det muligt, at få alt til at fungere på bedste vis.

Vel mødt igen i efteråret 2025.

Bendte Andersen
Udvalgsformand for
Socialt Humanitært Udvalg

Gør en forskel! – bliv besøgsven!

Det er altid dejligt at kunne gøre en forskel for et menneske, der savner selskab. Som frivillig besøgsven vil du være med til at sprede glæde hos mennesker, der savner nye venner.

Vil du bruge et par timer om ugen - eller hver anden - af din tid? Du bliver besøgsven enten i et privat hjem eller på et plejehjem. Du møder et andet menneske, der har et langt liv af erfaringer at øse af.

Vi holder jævnlige møder med andre frivillige med mulighed for erfaringsudveksling samt supervision.

Er DU interesseret, skal du kontakte

Bendte Andersen
Aktivitetsleder

Tlf. 21 32 83 52 eller på
bendteprivat@gmail.com

Vi glæder os til at høre fra dig og til et fremtidigt samarbejde!

Udvalget for socialt arbejde har en bred vifte af tilbud til borgere, der har behov for særlige aktiviteter.

Besøgsvenner, der tilbyder regelmæssige besøg hos en besøgsvært.

Cykelpilot er en mulighed for at cykle en tur med beboere fra kommunens plejehjem. Der cykles på elektriske duocykler.

Den Hjælpende Hånd hjælper med små praktiske ting, man ikke længere selv kan klare.

Gå-tur-venner giver mulighed for at gå en tur med en ledsager eller blive kørt en tur i kørestolen.

Livsmodsgrupperne er for borgere, der har mistet en af deres kære, og som har brug for at være sammen med andre i samme situation.

Læsevenner besøger plejehjem hver eller hveranden uge, læser op og hygger sig med beboerne.

Motionsvenner tilbydes let motion på små hold.

Patientven ved sygdom og hospitalsophold ledsager og støtter ved lægesamtaler.

Seniorvejledere/bisiddere bistår gratis med afklaring af sociale forhold, skat, pension, bolig, en klage eller anke. Går med til møder med kommune, bank, advokat eller skifteret.

Skolevenner bidrager med livserfaring og kompetencer og er med til at bygge bro mellem generationer.

Telefonstjernen tilbyder en opringning hver morgen for at sikre at alt er OK.

Telefonven - én at snakke med. Et ugentlig telefonopkald fra en frivillig til en borger.

Vågetjenesten tilbyder nærvær hos en døende, hvis de pårørende har brug for aflastning, eller der ingen pårørende er.

Ønsker du at vide mere om de enkelte aktiviteter, kan nærmere oplysning fås ved henvendelse til Bendte Andersen, tlf. 21 32 83 52.

Hvis du efter læsning af ovenstående oversigt har fået lyst til at arbejde som frivillig i en af de mange aktiviteter, kan henvendelse ske samme sted.

Vi kan altid bruge flere frivillige!

OBS! IT-Stuerne kan hjælpe dig!

Vil du have installeret den ny Rejsekort-app, så du bl.a. kan undgå at logge ind hver gang, du skifter transportmiddel?

Vi sidder klar i de 3 IT-stuer til at hjælpe dig. Se adresser og vores åbningstider på side 19.

Taastrup
Taastrup Hovedgade 79 · Tlf. 9632 5225

Bestil synstest
på louisnielsen.dk

Hvis du er over 60 år, får du 25% rabat ved køb af stel fra 195 kr. Gælder stel, glas og tillæg. Standard enkeltstyrkeglas (indeks 1,5) er med i prisen. Kan ikke kombineres med 2for1 og andre tilbud. Synstest med sundhedstjek er gratis (ekskl. digitalt 3D scan).

INFO fra Demensudvalget

Lone Haagensen
Udvalgsformand for
Demensudvalget

Målrettet indsats for demensramte borgere og deres nærmeste

Der er i Høje-Taastrup Kommune ca. 740 borgere på 60+ med en demensdiagnose og således godt 4.200 nære pårørende. Foruden dette bor der på plejehjemmene også borgere med en demensdiagnose.

Fremtidens tal kendes ikke, men ét er sikkert - det vil stige. Demensudvalget har derfor ønsket at få nedsat dette udvalg, som skal varetage demensindsatsen og tilbyde passende aktiviteter. Det blev besluttet i lokalbestyrelsen at bakke op om denne indsats.

Demensudvalget er startet med informationsmøder for nye frivillige og for demensramte borgere med ledsager. Her afklares gensidige forventninger og erfaring på, hvilke tiltag der er efterspørgsel til.

Demensudvalget vil over tid også arbejde på at inkludere demensramte i idrætsklubber, skabe mere viden hos de erhvervsdrivende, lave tilbud for plejehjemmene og forhåbentlig være medskaber af, at Høje-Taastrup Kommune bliver endnu mere demensvenlig.

Vi har sat os selv nogle mål for de næste 3 år og glæder os til samarbejdet med kommunens relevante samarbejdspartnere. Vi håber, at emnet demens over tid bliver mindre tabubelagt.

CAFÉ PUSTERUMMET

Første indsatsområde for demente borgere med ledsager bliver som ønsket at få lidt motion, bruge sangmusklen, spille brætspil o.m.a. Det vil foregå hver måned, og vi mødes i *Café Pusterummet.*

Demensudvalget vil fremadrettet arbejde på biografture og andre ønsker, der måtte komme. *Café Pusterummet* er åben den 2. onsdag i måneden på følgende dage:

15. januar - 12. februar - 12. marts

9. april - 14. maj og 11. juni 2025

i Sundshedscentret Espens Vænge, st. Pris 35 kr. pr. person, kontant eller mobilpay på dagen.

Tilmelding senest dagen før kl. 18 til aktivitetsleder Anne: Send venligst SMS til 51 80 53 80 og oplys navn på deltagerne.

Giv en demensramt familie lidt af din tid!

Vil du ofre lidt af din tid til at sprede glæde i en demensramt familie, så er det dig, vi søger.

Du giver familien et frirum. Du og familien aftaler selv, hvor ofte I vil ses, og hvad I vil udfylde jeres tid med.

Du vil blive tilbudt at deltage i Ældre Sagens relevante kurser, og i kvartårlige møder med de øvrige besøgsvenner til demensramte familier.
Du vil være omfattet af Ældre Sagens forsikringer.
Er du interesseret i at høre mere, vil vi rigtig gerne høre fra dig. Det er ingen betingelse at være medlem af Ældre Sagen. Kontakt venligst

Anne Nielsen, Aktivitetsleder
Tlf. 51 80 53 80

"HJÆLP TIL SELVHJÆLP" i vores IT-Stuer og hjemme hos dig selv

- 3 IT-Stuer i Høje-Taastrup Kommune!
- Faste åbningstider!
- Ingen tilmelding!
- IT-hjælp i hjemmet!

IT-Stuerne fungerer som åbne værksteder, hvor alle seniorer kan komme og deltage uden tilmelding. Vi kan derfor ikke garantere, hvor meget tid der er til at hjælpe den enkelte. Som regel kan hver IT-frivillig koncentrere sig om en eller to deltagere.

Vi er dog nødt til at sætte visse grænser. Fx. påtager vi os ikke at lave tekniske reparationer af computere eller andet udstyr.

Vi kan tilbyde hjælp til:

- Installation af ny Rejsekort-app
- at logge ind på DR TV
- MitID
- digital post og digital selvbetjening
- digital sikkerhed
- problemer med tablets/IPads og smartphones
- opdatering af programmer
- udpakning/opsætning af ny bærbar PC/smartphone
- foto- og billedbehandling
- slægtsforskning
- og det, der driller!

Medbring egen bærbar PC, tablet eller smartphone. Du får mulighed for – helt i dit eget tempo og efter lyst og interesse – at arbejde med IT.

Hanne Frøsig
IT-kontaktperson
itkp@aeldresagenhtk.dk

IT-hjælp i hjemmet!

Har du problemer med din PC, printer, dit fjernsyn eller radio, har du også mulighed for at få hjælp fra vores IT-gruppe i hjemmet. Ring for aftale til :
Kurt Ove Rasmussen
Aktivitetsleder
20 64 87 54 / mail: kr2011@live.dk

Nyhedsbrev, Facebook og den lokale hjemmeside

Vil du følge mere med i hvad der sker i lokalområdet, kan du få de sidste nyheder med NYHEDSBREVET. Tilmeld dig på www.aeldresagen.dk/taastrup

På hjemmesiden kan du læse om alle vores lokale aktiviteter og arrangementer, men også om hvilke muligheder du har for at få hjælp, støtte og vejledning i hverdagen. Det lokale blad kan også læses hér.

Vi anbefaler også, at du benytter dig af vores Facebook-side
www.facebook.com/aeldresagenhtk

Frank Rudy Sørensen
Webmaster

IT-Stuerne kan hjælpe dig!

Hvis du synes, det er besværligt at scanne koden i MitID, er den nem at udskifte med en simpel engangskode.

Kom ind på en af IT-stuerne og vi hjælper dig! ☺

Hér kan du besøge IT-Stuerne:

Fællesskabshuset
Bygaden 21
Høje-Taastrup
(overfor det tidl. Rådhus)
Mandage kl. 10-12.30
fra sept. t.o.m. marts
(jul/nytår undtaget)

Aktivitetsleder:
Jørn Vinther
Tlf. 40 58 63 83
vinther6383@gmail.com

Taastrup Bibliotek
Taastrup Hovedgade 86
Taastrup
(indg. bagom v. P-plads)
Onsdage kl. 9.30-12
fra sept. t.o.m. marts
(jul/nytår undtaget)

Aktivitetsleder:
Steen Hansen
Tlf. 26 97 46 36
steenh@aeldresagenhtk.dk

Hedehuset
Hovedgaden 371 B
Hedehusene
Torsdage kl. 10-12
fra sept. t.o.m. marts
(skoleferier undtaget)

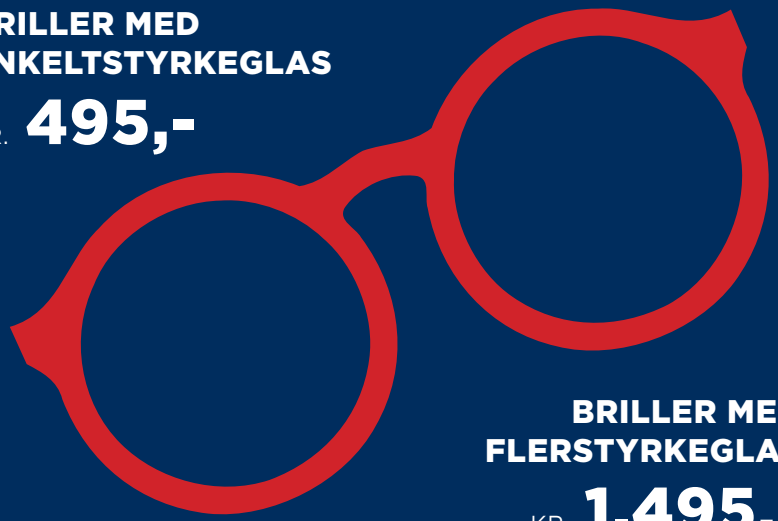
Aktivitetsleder:
Kurt Ove Rasmussen
Tlf. 20 64 87 54
kr2011@live.dk

LAVPRIS THIELE BRILLER

LAVPRIS BRILLER MED SERVICE

Få brillen justeret, renset eller få næsepuderne skiftet, alt uden beregning.
Hos Thiele er alle brillepriser incl. synsprøve.

BRILLER MED ENKELTSTYRKEGLAS
KR. 495,-



BRILLER MED FLERSTYRKEGLAS
KR. 1.495,-

KONGELIG HOFLEVERANDØR
THIELE

TAASTRUP HOVEDGADE 75 · Tlf. 43 99 44 44
CITY 2, PLAN 2 · Tlf. 43 99 11 61

Gælder briller købt hos Thiele i op til 3 år efter købet og hvis brillen ikke er misligholdt. Kan ikke kombineres med andre tilbud.

Medlemstilbud

SENIORvejledning/bisidderordning

Forstår du ikke brevet fra kommunen, Udbetaling Danmark eller andre offentlige instanser, bank, advokat, skifteret o.lign., eller har du brug for hjælp til at skrive et brev/mail til dem? - fx til at søge folkepension, varmehjælp, fremtidsfuldmagt eller boligydelse ...

... så kan du få hjælp af Seniorvejlederne. Det er også muligt at få hjælp til at lave et budget.

Seniorvejlederne kan komme hjem til dig, hvis du ønsker det, og det er mange glade for, ligesom der er mulighed for, at de kan være bisidder til et møde med fx. kommunen, bank, advokat eller i retten, som et 'par ekstra ører'.

Er du blevet alene, og ikke rigtig har overblik over alle de steder, der skal informeres om det, så kontakt os, og få hjælp. Du kan også få tilsendt en liste med forslag til de steder, der skal kontaktes, hvor ejerskab/medlemskab skal ændres.

På Ældre Sagen Høje-Taastrups lokale hjemmeside kan du se mere om den hjælp, vi kan tilbyde dig/jer: www.aeldresagen.dk/taastrup

Du kan også hente en pjece på kontoret eller downloade den fra hjemmesiden. Pjecen fås også i Sundhedscentret på Espens Vænge.

For aftale med en seniorvejleder/bisidder kontakt venligst:

Leif Ostermann
Aktivitetsleder
Tlf. 46 59 69 50
vejleder@aeldresagenhtk.dk

Vores 5 seniorvejledere/bisiddere har alle gennemgået Ældre Sagens supplerende uddannelser på området.

Seniorvejlederne må IKKE yde økonomisk eller juridisk rådgivning; der henviser vi til Ældre Sagens rådgivning - tlf. 70 89 00 81, der yder gratis telefonisk rådgivning.

Den Hjælpende Hånd

Den Hjælpende Hånd yder hjælp til små praktiske opgaver i hjemmet! - dog ikke havearbejde!

Vi er klar! Ring blot og lad os forsøge at løse din opgave.

Preben Hansen
Aktivitetsleder
Tlf. 26 23 40 98

Telefon stjernen

Hvis der sker mig noget?

Man kan føle sig lidt isoleret og utryg, når man bor alene, og kan tænke: "Hvad, hvis der sker mig noget"? Hvordan får jeg kontakt med omverdenen?

Her kan Ældre Sagens Telefonstjerne komme ind i billedet og kan tilbyde dig et dagligt opkald.

De frivillige i Telefonstjernen ringer dig op hver morgen mellem kl. 8.30 og 9.00 for at høre om alt er OK.

For tilmelding til et dagligt opkald kontakt venligst:

Susanne Frantzen
Aktivitetsleder
Tlf. 21 44 54 79

Sorg- og Livsmodsgruppen - når ♥♥ bliver til ♥

Er du blevet alene, er du velkommen som deltager i en ny Sorg-/Livsmodsgruppe, der forventes at starte mandag d. 27. januar 2025.

Vi har nu næsten 15 års erfaring med at afholde disse grupper til stor glæde og trøst for deltagerne, når man står alene med sin sorg. Livsmodsgruppen ledes af to erfarne frivillige gruppeledere og i gruppen deltager 5-6 personer, der alle er i samme livssituation - at have mistet sin kære livsledsager, måske efter mange års ægteskab eller samliv.

Gruppen mødes én gang om ugen i 1½ time, og hele forløbet strækker sig over tre måneder.

Mødestedet er Rønnevang Kirke i Taastrup, hvor vi låner et lokale.

Det er GRATIS at deltage.

Samtaler i Livsmodsgruppen er ikke et tilbud om terapeutisk behandling, men en samtale- og samværsgruppe, hvor sorgen ikke er tabu.

Trænger du til at få livsmodet tilbage, eller kender du én, der har behov for at få sin sorg bearbejdet, er du velkommen til at kontakte Ældre Sagens koordinator:

Arne Kristiansen
Aktivitetsleder
Tlf. 41 57 79 04
arnekristiansen48@gmail.com

Vågetjenesten

Vi giver tryghed og nærvær for den døende og aflaster de pårørende, der har brug for en pause.

Der våges fortrinsvis i aften- og nattetimerne, og en vågevagt er på 4 timer.

Som frivillig i Ældre Sagen bliver man klædt godt på til opgaven. Foreningen holder kurser, hvor det er muligt at få en grundlæggende viden om vågetjenesten, ligesom der bliver afholdt jævnlige møder med alle frivillige, hvor der kan udveksles erfaringer og gives gode råd.

Vågetjenesten erstatter ikke det professionelle plejepersonale.

Har du brug for Vågetjenesten, eller har du fået lyst til at indgå i teamet som frivillig våger, kan du kontakte

Kirsten Thuesen
Aktivitetsleder
kthuesen.taastrup@gmail.com
Tlf. 20 31 39 93

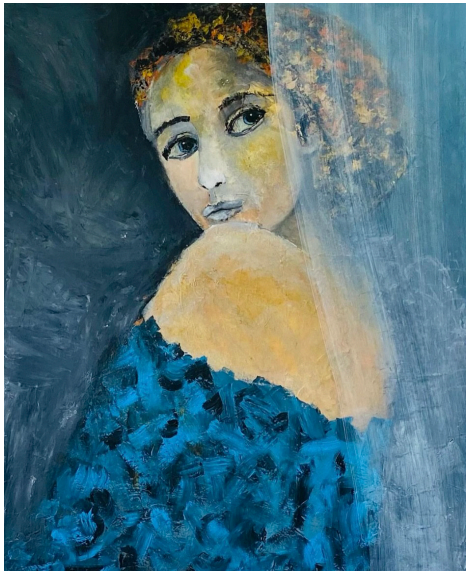
KØBENHAVNS Fodplejeskole

Når kun det BEDSTE er godt nok til dine fødder !

Husk dine fødder skal bære dig hele livet...

KØBENHAVNS Fodplejeskole
kbhfodplejeskole.dk
53 20 74 22
Marievej 1C - 2630 Taastrup

BILLEDMALERNE



Kvinde malet af Bente Laursen

14. jan. - 29. april 2025
Tirsdage kl. 9.30-12.30
Hedehuset i Hedehusene

Vi er en kreativ gruppe, der mødes og maler sammen i Hedehuset hver tirsdag, hvor vi inspirerer og lærer af hinanden.

Vi udstiller et par gange om året, ligesom vi mod egenbetaling besøger en kunstudstilling, et kunstmuseum eller får besøg af en billedkunstner udefra.

Deltagelse er gratis, da der ingen egentlig undervisning er, og du medbringer selv de materialer, du skal bruge.

Har du lyst til at være med, kan du kontakte:

Ingrid Glue
Tlf. 25 11 42 83 / ingglue@mail.com

Håndarbejdsklubben Rendemaskerne

Vi er en gruppe med stor interessere for håndarbejde, som mødes hver anden torsdag i Kulturcentret på Poppel Allé i Taastrup.

Vi hygger os, snakken går, og selvfølgelig får vi også ordnet 'verdenssituationen', mens vi er aktive.

Der er ingen undervisning, men vi inspirerer og hjælper hinanden, og der bliver diskuteret opskrifter, strikket, hæklet, broderet samt syslet med hobbyidéer.

Vi har plads til flere medlemmer! Tøv ikke med at tilmelde dig - eller kom og besøg os en torsdag.

Vi mødes torsdage i lige uger kl. 14-16. 1. gang efter juleferien er 9. januar '25.

Vinterferie i uge 8.

Anette Dahl Nielsen
Aktivitetsleder
Tlf. 30 26 66 54/chran@privat.dk

SENIORDANS

Taastrup Kulturcenter - Salen
Poppel Alle, Taastrup

- **5. sept. 2024 - 24. apr. 2025**
- **Torsdage kl.10.45 - 13.00**
- **Danseledere:**
  Helga Schwedler og
  Birthe S. Jensen

Dans er godt for helbredet!

Dansen giver livsglæde og styrker hjernen og hjertet. Der er mange undersøgelser der viser, at særlig dans og musik forbedrer sundhed og trivsel.

Der kræves ingen forudsætninger og du kan komme alene eller som par, da vi danser som rød eller blå og skifter ofte partner flere gange i løbet af dansen.

Inden dansen går i gang, gennemgår instruktøren dansen uden musik og vejleder derefter også under dansen.

Der danses til kendte og iørefaldende melodier, og der tales om spændende nye danse, der er udviklet særligt til seniordans.

Yderligere INFO kan fås hos:
Danseleder Helga B. Schwedler
Mobil SMS: 30 22 18 32
helgaschwedler@hotmail.com

Cykelture i Taastrup og omegn

Der er fortsat gang i cykelhjulene. De friske cyklister mødes hver onsdag ved Taastrup Kulturcenter.
1. hold - kl. 10
2. hold - kl. 11 (ikke el-cykler)

Alle er velkomne!
- både med 'rugbrøds'- og el-motor.
Har du ikke lyst til at deltage?

Turene er på ca. 25-30 km, og vi kører for det meste på stisystemerne. Der er også plads til en frokostpause, hvor vi spiser vores medbragte mad/kaffe, som vi nu lyster.

Har du tid og lyst, holder vi også en FORÅRS-frokost på Kabyssen i Ishøj Havn og om EFTERÅRET står den på Gule Ærter, begge med egenbetaling.

Vi mødes ved Taastrup Kulturcenter på Poppel Allé i Taastrup.

Du er velkommen til at tage med på en prøvetur - du skal blot møde op!

Vil du vide mere, er du velkommen til at kontakte:

Anni Reinstrup
Tlf. 40 50 28 41
annireinstrup@hotmail.com

Dameværelset

Ballerup Museum i Pederstrup.
Th. en af gårdene og tv. interiør.
Foto: Karin Sørensen

'Dameværelset' startede efterårssæsonen med et foredrag om 'Brug dit potentiale/den spirituelle visdom' v/ Charlotte Madsen fra Sol-Farah Helhedens Cirkel, i oktober var vi på besøg og rundvisning på Ballerup Museum og i november fortalte Uffe Høj om forfatteren Ole Lund Kirkegaard. Sæsonen blev afsluttet med julefrokost og portvinssmagning i Medborgerhuset.

Hvad byder foråret på?

Af programmet for forårssæsonen er følgende indtil nu planlagt: Foredrag om kvinder og medicin v/Gert Petersen, besøg på Greve Museum og Lars Spatzek kommer og fortsætter sin fortælling om Taastrup. Desuden besøg på Kroppedal Museum, IT Sikkerhed og Thorsvang/Danmarks Samlermuseum.

Lidt om 'dameværelset'

"Dameværelset" er et tilbud til damer på 60+. Vi mødes den 3. onsdag i hver måned.

Møderne er uforpligtende og tilrettelægges af en arrangementsgruppe efter forslag fra medlemmerne. Det kan være et foredrag, en udflugt eller blot socialt samvær. Vores møder afholdes i Medborgerhuset Store Sal, hvis vi ikke er på udflugt. Der er pt. over 200 medlemmer i Dameværelset. Der indkaldes til møderne via mail.

Ved hvert møde spises frokost eller drikkes kaffe og spises kage, hvor det sociale samvær er i højsædet. Den enkelte betaler selv for frokosten eller kaffe/kage. Desuden betales for entré og transport ved udflugter. Det er frivilligt, om man vil deltage i spisningen ved møderne.

Er du interesseret i at høre mere om "Dameværelset", eller vil du være medlem, så kan du kontakte:

Bendte Andersen
Aktivitetsleder
Tlf. 21 32 83 52
bendteprivat@gmail.com

Herreværelset

Fra sommerens sidste tur til Bakken - hér får gruppen et indblik i rutchebanens opbygning og stabilitet.
Foto: Leif Ostermann

Sommerafslutningen var en helt speciel tur på Bakken med rundvisning og anekdoter og senere fælles spisning.

'Herreværelset's efterårssæson startede med et besøg af Lars Spatzek, der forsatte sin fortælling om Taastrup og i oktober var vi på besøg på Grennessminde.

Derefter havde vi et interessant foredrag om tiden, da Sønderjylland kom tilbage til Danmark, og vi slutter sæsonen med en hyggelig julefrokost hos Bollinis i Hedehusene.

Hvad bringer foråret?

Til forårets program er der foreløbig planlagt et besøg af Tom Hansen fra Café Exit, der er en forening, der hjælper tidl. indsatte. Der bliver et besøg på Carlsberg, og vi skal høre et foredrag af krigskirurg Finn Warberg.

Hvad er 'Herreværelset'?

"Herreværelset" er et tilbud til mænd på 60+. Vi mødes den 2. onsdag i hver måned. Møderne er uforpligtende og tilrettelægges af deltagerne selv. Vi veksler mellem foredrag og udflugter.

Der er pt. 89 medlemmer i Herreværelset og omkring 50 deltager hver gang i møderne, som afholdes i Medborgerhuset Store Sal, hvis vi ikke er på udflugt.

Ved hvert møde spises en hyggelig frokost, hvor det sociale samvær er i højsæde. Der betales ca. 90 kr. for frokosten i Medborgerhuset. Desuden betales for entré, transport og spisning ved udflugter. Det er frivilligt, om man vil deltage i spisningen til møderne.

Indkaldelse og tilmelding til møderne sker via mail.

Er du interesseret i at høre mere om "Herreværelset", eller vil du være med i gruppen, så kan du kontakte:

Leif Ostermann
Aktivitetsleder
Tlf. 46 59 69 50
leif@ostermann.dk

ENGELSK

Har du brug for en genopfriskning eller vil du styrke din samtale på engelsk, tilbyder vi flere muligheder.

Alt efter holdet, startes der helt fra bunden, og stille og roligt lærer du mere og får udvidet dit ordforråd.

Eller der øves hverdagssituationer i en uformel atmosfære, så du kan klare dig på fx. rejser, restaurant og på nettet. Vi gennemgår også lidt grammatik og lidt skriftlige øvelser.

Undervisningen er gratis, men der kan være en mindre udgift til materialer.

Kontakt Jette, hvis du har spørgsmål!

BEGYNDER - ***IKKE FLERE PLADSER!***
Start 9. jan. - torsdage i LIGE uger
Tid: kl. 13.00 - 15.00

ØVEDE
Start 9. jan. - torsdage i LIGE uger
Tid: kl. 11.00 - 13.00

KONVERSATION
Start 16. jan. - torsdage i ULIGE uger
Tid: kl. 11.00 - 13.00

Sted: Medborgerhuset, Taastrup

Tilmelding online, på kontoret eller til kontaktperson:

Jette Bergø

Tlf. 23 37 33 71
jettebergoe@gmail.com
www.aeldresagen.dk/taastrup

Taastrup Ny Vinhandel
- Vestegnens største udvalg

- **Besøg os på Taastrup Hovedgade 58 A** - ved siden af Apoteket
- **God parkering i gården!**
- **Samme gode service!**
- **Husk vi bringer ud!**

Taastrup Hovedgade 58A - 2630 Taastrup - Tlf. 43 99 87 00
Se mere på www.tnv-vin.dk

Andre aktiviteter

Høje-Taastrup SENIORKOR

Høje-Taastrup Seniorkor holder den hyggelige tradition i live!

I TAASTRUP NYKIRKE
SØND. d. 8. DECEMBER kl. 15

2. søndag i Advent vil vores kor synge julen ind. Kom i god tid, da kirken altid bliver fyldt - der er gratis adgang.

Vi har altid plads til nye sangere i koret - vi øver hver torsdag 12.30 - 15.00 i Medborgerhusets Store Sal.
Mere info?- ring gerne til formanden:

Johnny Dall på 40 44 95 11

Vi henviser til foreninger, der har aktiviteter i dagtimerne, og som specielt er beregnet for dig, der har forladt arbejdsmarkdet.

Fløng-Hedehusene Badminton
v/Hans-Henrik Høg
Tlf. 29 60 72 83
e-mail: haln@mail.tele.dk

Gangforeningen Taaspidserne
Ole Osted Nielsen
Tlf. 20 64 20 63
e-mail: oleosted@gmail.com

Hedehusene Gymnastik Forening
Henning Lundstrøm Nielsen
Tlf. 21 93 01 87
henning.nielsen@hedehusenegf.dk

Senior Billard FHI
Jørgen Grøn
Tlf. 30 42 54 07
e-mail: jrgengrnt@gmail.com

Kom og Syng i Fløng

Vi indbyder dig igen i vinter/forår 2025 til at deltage i dette populære arrangement, der faciliteres af frivillige ved Fløng Kirke i Sognets Hus, Fløng Byvej 16.

Vi er ca. 60 deltagere - men plads til flere - der synger fællessange efter højskolesangbogen, men også andre gode sange.

Det finder sted mandage én gang om måneden, altid kl. 14.30 - 16.30:

13. januar - 10. februar
10. marts - 14. april 2025

Du er velkommen uanset, hvor du bor, og tilmelding er ikke nødvendig.

Arrangementet m. kaffe/te og brød i pausen: kr. 25, kontant eller mobilepay.

"Tovholder" Søren E. Sørensen
ses@sorensen44.dk - 23 68 80 14

Senioridræt i Hedehusene
Camilla Nielsen
e-mail: camilla@hedehusenegf.dk
www.hedehuseneif.dk

Senioridræt i Sengeløse
Jens Bertelsen, tlf. 24 65 10 99
e-mail: jens@bertelsen.mail.dk

Seniorkoret
Johnny Dall, tlf. 40 44 95 11
e-mail: johnnyegondall@gmail.com

Seniormotion i Fløng, FHI
Stefan V. Andersen
Tlf. 30 45 32 25
e-mail: stefanand@outlook.dk

TIK-Badminton, Formidd.spillerne
Lizzie Jensen
Tlf. 43 99 49 32
e-mail: lizziejensen@privat.dk

Veteransport i TIK
Knud Janum
Tlf. 50 57 25 64
e-mail: janum@besked.com

REJSENYHEDER & TURE 2025

INFORMATIONSMØDE

17. januar kl. 14-16

Taastrup Kulturcenter
Poppel Alle 12 - Koncertsalen

Lille Mølle på Christianshavn
Udlånt af Nationalmuseets Arkiv

Du kan hente inspiration til forårets ture her i bladet. Detaljerne får du, når vi præsenterer og gennemgår såvel 1-dags ture som rejser i 2025 på informationsmødet.

Også denne gang har vi besøg af en gæst fra Egon's Rejser.

Vi byder på et glas vin og chokolade og ønsker hinanden et godt Rejse- & Tur-år i 2025, sponsoreret af Egon's Rejser.

►Vi trækker lod om flotte gaver på den billet, du får udleveret ved indgangen!

Fri adgang! - Ingen tilmelding!
Vi ses til en hyggelig eftermiddag!

Ældre Sagen Høje-Taastrup
TUR-GRUPPEN

TUR 803

Vridsløselille Statsfængsel
m. guidet rundvisning

Onsdag, 26. febr. kl. 10

"Den Grønne Port" - © Kontrafame

Vridsløselille Statsfængsel har i mere end 160 år stået som et kendt vartegn for både bydelen Albertslund - og i nutiden for alle fans af Olsen Banden.

Bygget på en øde mark i 1800-tallet stod det 15.000 kvadratmeter store - såkaldte -"Forbedringshus på Vridsløselille Mark" klar til indvielse i 1859.

Fængslet vidner om en historisk lang udvikling i det danske fængsels- og straffesystem, hvor næsten hver en mursten i fængslet fortæller sin egen personlige historie.

Du får historierne og fornemmer stemningen, når du kommer igennem rummene, som i dag står meget autentiske.

Turleder: Ilse Rasmussen, 20 24 15 27

Pris: 160 kr. - varighed ca. 2 timer.

Deltagere: Min. 20 og maks. 25 pers.

Tilmelding og betaling: Online fra 12.12 – 23.1 (1. dag fra kl. 10)

Mødested/tid: Den Grønne Port, Fængselsvej 39, Albertslund - kl. 9.50

Vejl. transport: Bus 123 fra Taastrup St. til Albertslundvej/Roskildevej og gå det sidste stykke. Der er få parkeringspladser ved fængslet.

INFO: Man skal være selvhjulpen og turen er ikke velegnet for gangbesværede.

TUR 802

Tulipantur til Holland
og kanalrundfart i Amsterdam

5-dags bustur
m. hollandsk charme

27. april - 1. maj 2025

© istockphoto

DAG 1: Kurs mod Holland

Efter opsamling bydes som altid på kaffe/the og et smurt rundstykke. Udrejse med færgen Rødby–Puttgarden og vi fortsætter forbi Hamborg og Bremen. Pause undervejs med tid til en sandwich og kildevand ved bussen. Ankomst til hotellet midt på aftenen. Indkvartering og aftensmad.

DAG 2: Keukenhof Blomsterpark

Udflugt til den imponerende blomsterpark Keukenhof med sine millioner af løgplanter i et sandt og smukt farveorgie. Disse og andre blomster kan opleves overalt i haven, i specielle udstillinger og i de store drivhuse. Selvom parken kun er åben otte uger om året, tiltrækker den omkring 800.000 besøgende hvert år. Uden tvivl det bedste sted af opleve tulipaner - et uforglemmeligt besøg.

DAG 3: Storby og kanalrundfart

Amsterdam betegnes som 'Nordeuropas Venedig', en smuk og meget spændende by med skønne huse og over 400 broer, der binder byens 70 øer sammen. Noget af dette skal vi opleve fra en spændende tur rundt i kanalerne. Derefter tid på egen hånd til frokost samt udforskning af de øvrige attraktioner i Amsterdam.

DAG 4: Vindmøller, Volendam, oste og træsko

Først stop gør vi ved de klassiske hollandske trævindmøller. Videre til den velkendte turistby Volendam, hvor der bliver tid til frokost, samt at opleve stemningen på havnen. Derefter besøg i en gårdbutik, der fremstiller mange spændende oste, og vi ser også, hvordan de fremstiller de berømte hollandske træsko.

DAG 5: Hjemrejse

Turen går igen forbi Bremen og Hamborg med passende pauser. Videre nordpå mod Puttgarden og med færgen til Danmark. Hjemkomst i løbet af aftenen, efter en dejlig og farverig ferie i Holland.

Amsterdam set fra vandsiden i en af de dejlige ture på kanalerne. © istockphoto

Turhjælper: Lis Algran, 30 28 77 15

Pris: 6.199 kr. i delt dobbelt værelse, tillæg for enkelt værelse 899 kr.

Depositum: 1.000 kr. v. tilmelding.

Prisen inkl.: Buskørsel i ****turistbus, dansk rejseleder. Færgeoverfart Rødby–Puttgarden tur/retur. 4x overnatning på Parkhotel De Bosrand, 4x morgenmad, 4x middag. Kaffe/the/1 rundstykke, 1 sandwich og 1 kildevand (1. dag). Entré til Keukenhof Blomsterpark, kanalrundfart i Amsterdam, besøg i byen Volendam, besøg på gårdbutik. Turhjælper fra Ældre Sagen.

Deltagere: Min. 35 og max. 52 pers.

Bindende tilmelding: Online fra 10.12 -16.1 (1. dag fra kl. 10)

HUSK *venligst og oplys om startsted og evt. ledsager.*

Teknisk arrangør: Egon's Rejser sender faktura på restbeløbet ca. 2-3 uger efter tilmelding er slut.

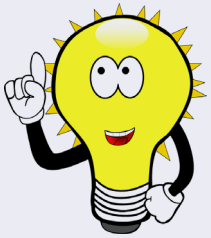
Opsamling/afgang: Hedehusene St. kl. 6.00, v/ Høje Taastrup St. kl. 6.15 og Taastrup St. v/Netto kl. 6.30.

Hjemkomst: Taastrup St. ca. kl. 20.30 og derefter v/ Høje Taastrup St. og Hedehusene St.

HUSK: *PAS og Det Blå sygesikringskort samt at have en gældende afbestillings- og hjemtransportforsikring.*

INFO: Man skal være selvhjulpen på turen.

Hér skal du ikke brænde inde med dine go'e idéer!



Turudvalget kan bruge et ekstra medlem - selvstændig og kreativ - til at deltage i planlægning af ture og rejser. Sidder du med forslag til en tur, som du har savnet, har du mulighed for at sætte dit eget præg på det nu!

Du er vant til at skrive på PC/tablet og har et godt humør - mere vil vi ikke forlange! ☺ Du vil starte i gruppen som 'føl'.

Skriv til eller kontakt leder af Tur-gruppen

Ilse Rasmussen - ilse.t@it.dk eller 20 24 15 27

TUR 804
Københavns Byret
Torsdag, 13. febr. kl. 9

Kom med på et spændende besøg i byretten i København - den gl. bygning på Nytorv ordene fra Valdemar Sejrs Jyske Lov: "MED LOV SKAL MAN LAND BYGGE". Den er bygget i 1805–15 af C. F. Hansen som byens rådhus.

Bygningen rummer nu Danmarks største byret, hvor der hvert år behandles ca. 8.000 civile sager + 30.000 straffesager + en masse skiftesager, notarialforretninger og fogedsager.

Der er mulighed for at få et kig indenfor og følge en af de retssager, der er på dagen. NB! Begrænset antal tilhørerpladser i mange af retssalene, så gruppen splittes op!

Dagen sluttes samlet med en let frokost. Drikkevarer/kaffe er på egen regning.

Turleder: Lis Algran, 30 28 77 15

Pris: 175 kr. inkl. frokost.

Deltagere: Min. 10 og maks. 20 pers.

Tilmelding og betaling: Online fra 17.12 – 14.1 (1. dag fra kl. 10)

Mødested/tid: Foran Byretten på Nytorv kl. 8.50. *Vi går ind præcis kl. 9.00 til sikkerhedscheck!*
Alle sager starter kl. 9.30.

Vejl. transport: B-tog til Hovedbanegården og evt. metro til Rådhuspladsen eller gå ad Strøget.

INFO: Man skal være selvhjulpen.

TUR 805
"De Urørlige"
Teateraften i Folketeatret m. eksklusiv 'Teaterpakke'!
Onsdag, 23. april kl. 17

Forestillingens hovedpersoner - Philippe/Preben Kristensen og Driss/Arian Kashef. Udlånt af Folketeatret

Oplev Preben Kristensen og Arian Kashef som det umage makkerpar i teaterversionen af en af fransk films største succeser baseret på en sand historie!

Philippe er mangemillionær, bor i Paris' fineste kvarter og efter en alvorlig ulykke er han lam fra halsen og ned.

Driss er arbejdsløs, småkriminel og bor i en forstadsghetto. Men Philippe, der savner forandring i hverdagen, overrumples af Driss' humor og energi og beslutter sig for at ansætte ham.

I mødet mellem de to meget forskellige mænd vokser et uventet og enestående venskab frem og med humor som grundtone i deres samspil, giver de hinanden et skub fremad i livet.

Turleder: Ilse Rasmussen, 20 24 15 27

Pris: 695 kr. inkl. Teaterpakke og A-billetter i salen.

Deltagere: Min. 10 og maks. 20 pers.

Bindende tilmelding og betaling: Online fra 9.1 -20.2 (1. dag fra kl. 10)

Mødested/tid: Udenfor v. Folketeatret i Nørregade kl. 16.45

Vejl. transport: B-tog til Nørreport St. og gå lidt ned af Nørregade.

INFO: Man skal være selvhjulpen. Der findes elevator i teatret.

Teaterpakken består af:

Kl. 17.00 Dørene åbnes

Kl. 17.30 Franskinspireret charcuteri inkl. et glas vin, kaffe og fransk citrontærte

Kl. 18.45 Optakt ved enten instruktøren eller en af skuespillerne.

Kl. 19.30 'De Urørlige' spilles på Store Scene/A-billet – og der serveres 'bobler' i pausen!

TUR 806
Folketinget
m. guidet rundvisning
Onsdag, 5. marts kl. 12

Kopier af Grundlovene kan ses i Vandrehallen.
Foto: Thorkild Jensen

Christiansborg er en spændende arbejdsplads med traditioner og rødder i vores demokrati.

Følg med rundt, hør om stedet og snus til stemningen. Christiansborg er arbejdsplads for folketingets medlemmer, og du hører om, hvordan 'Borgen' fungerer som centrum for folkestyret og lovgivningen i Danmark. Samtidig får du et unikt indblik i stedets historie.

Du ser bl.a. Vandrehallen, grundlovene og folketingssalen. Rundvisningen varer ca. 45 min.

Dagen afsluttes med smørrebrød i Snapstinget.

Turleder: Inga Ellemo, 28 29 37 29

Pris: 100 kr. inkl. 2 stk. smørrebrød, eksk. drikkevarer.

Deltagere: Min. 15 og maks. 20 pers.

Tilmelding og betaling: Online fra 14.1 -6.2 (1. dag fra kl. 10)

Mødested/tid: Folketingets besøgsindgang ved store trappe i Rigsdagsgården, Christiansborg. Der gennemføres sikkerhedstjek kl. 11.40.

Vejl. Transport: B-tog fra Taastrup St. til Kbh. H, bus 2A fra Tivoliudgangen til Christiansborg.

INFO: Man skal være selvhjulpen.

Turen er ikke egnet for gangbesværede.

TUR 807
Lille Mølle på Christianshavns Vold
m. guidet rundvisning
Onsdag, 9. april kl. 11

Du vil bliv ført på en unik rejse ind i møllens firehundrede års historie.

Lille Mølle ved Christianshavns Vold var hjem for det selskabelige, kreative og rejselystne ægtepar Johanne og Ejnar Flach-Bundegaard, som indrettede det ottekantede møllehus i klassisk nationalromantisk almuestil, tilsat personlige, kuriøse og kitschede fund fra hele verden.

Lille Mølle blev opført i 1669 som stubmølle og ændret til hollandsk vindmølle i 1783, og er sammen med kastelsmøllen den ene af bare to stadigt eksisterende voldmøller.

I 1916 blev møllen og de tilhørende sidebygninger købt af den unge ingeniør Ejnar Flach-Bundegaard, og var beboet af Johanne frem til 1972, hvor hun flyttede i plejebolig, men stuerne står som før, og det skal vi opleve.

Modtag *dit lokale*
NYHEDSBREV!

Det lokale Nyhedsbrev vil holde dig orienteret om sidste nyt i dit område, fx. nye arrangementer, ændring/aflysning af en aktivitet og anden nyttig information.

Tilmeld dig Nyhedsbrevet via linket på vores hjemmeside. Nyhedsbrevet udsendes ca. 1 gang om måneden, eller når der er særlig vigtigt information!

ÆLDRE SAGEN
Høje-Taastrup

Johanne og Ejnar Flach-Bundegaard
Udlånt af Nationalmuseets Arkiv

Turleder: Lis Algran, 30 28 77 15

Pris: 210 kr. u/frokost, 410 kr. inkl. frokost, ekskl. drikkevarer. Frokosten er i Lille Mølle.

Deltagere: Min. 20 og maks. 25 pers.

Tilmelding og betaling: Online fra 20.2 -11.3 (1.dag fra kl. 10)

Mødested/tid: Christianshavns Voldgade 52 - kl. 10.50.

Vejl. transport: B-tog fra Taastrup st. kl. 10.03 til Nørreport St. og metro til Christianshavns Torv.

INFO: Bygningen er fredet og derfor er besøg ikke egnet til gangbesværede eller personer med rollator.

TUR 808

Søfartsmuseet i Helsingør
og havnebuffet i Gilleleje

Maritim 1-dags bustur m. guide

Torsdag 19. juni

Søfartsmuseet - museet der overrasker.
Foto: Rasmus Hjortshøj

På afstand er det næsten usynligt, men under jorden - midt i den nyrenoverede Kulturhavn Kronborg og som nabo til Kronborg Slot - ligger Danmarks søfartsmuseum, M/S Museet for Søfart.

Følger man de let skrånende broer ned i den gamle tørdok, vil man opleve et af de seneste års mest spektakulære nybyggerier i Danmark.

M/S Museet for Søfart fortæller historien om Danmark som en af verdens førende søfartsnationer på stemningsfuld og dramatisk vis.

Efter rundvisningen kører vi til Gilleleje, hvor der venter en lækker stor havnebuffet på Restaurant 'Far til 4', som ligger med udsigt til Gileleje Havn. Buffeten er inkl. 1 lille øl/vand/glas vin.

Efter frokosten er der tid til en lille tur ned til havnen.

Pris: 820 kr. inkl. entre, rundvisning på Søfartsmuseet, havnebuffet på restaurant 'Far til 4' i Gilleleje samt kørsel i moderne bus.

Teknisk arrangør: Egon's Rejser

Turleder: Ilse Rasmussen, 20 24 15 27

Bindende tilmelding og betaling: Online fra 22.4 - 22.5 (1. dag fra kl. 10)

HUSK venligst at oplyse om startsted og evt. ledsager.

Deltagere: Min. 35 og maks. 52 pers.

Mødested/tid:
Hedehusene St. Kl. 8.30
Høje Taastrup St. v. taxa kl. 8.45
Taastrup St. overfor Netto kl. 9.00

Hjemkomst:
Taastrup St. ca. kl. 16.30 og derefter til Høje Taastrup St. og Hedehusene St.

INFO: Man skal være selvhjulpen på turen.

TUR 809

Slavernes historie i Frederiksstaden
Rundvisning m. guide

Onsdag, 11. juni kl. 10

Kim Greiner viser os rundt i 'Staden' og fortæller om tiden med slaver i Danmark. Vi får et godt indblik i Dansk Vestindiens historie og salget af øerne til USA.

Der er mange minder fra tiden, hvor Danmark var verdens 7. største slavenation. Ufattelige rigdomme strømmede til København fra sukkerplantagerne i Dansk Vestindien.

Fra "sukkermanden" i Nyhavn bevæger vi os ind mod Frederiksstaden til slaveejernes prægtige palæer som Det Gule Palæ og Molktes Palæ.

Ved Vestindisk Pakhus, hvor vi får historien om slaven Jonathan og de to sorte børn Victor og Alberte, der blev udstillet i Tivoli, og i Peter von Scholtens Gård hører vi historien om grev Schimmelmanns overdådige palæ.

Turleder: Lis Algran, 30 28 77 15

Pris: 210 kr. u/frokost, 360 kr. inkl. frokost, ekskl. drikkevarer.

Deltagere: Min. 20 og maks. 25 pers.

Tilmelding og betaling: Online fra 24.4 -15.5 (1. dag fra kl. 10)

Mødested/tid: v. Mindeankeret i Nyhavn kl. 9.50.

Vejl. transport: B-tog fra Taastrup St. kl. 9.03 til Kbh. H. og metro til Kgs. Nytorv.

INFO: Turen er ikke velegnet for gangbesværede.

Julens magi venter på dig!

Kig indenfor og kom i julestemning!

I hele julemåneden byder vi også på et væld af gaveidéer, samt smukke adventkranse og juledekorationer.

Forkæl dig selv eller én du holder af med en af vore unikke dekorationer - det spreder hygge og varme!

Blomstergalleriet
Tåstrup Hovedgade 85 - Tåstrup - 43 99 21 41

Blomstergalleriet Taastrup
Taastrup Hovedgade 85, 2630 Taastrup
Tlf. 43 99 21 41 - Besøg os også på FB

INFO fra Kontoret

Kontor & Administration

Ældre Sagen Høje-Taastrup

Sundhedscenter Espens Vænge
Espens Vænge 44, kld.th., Taastrup
Også adgang til kontoret med elevator.

Henv. tirsdag og torsdag kl. 10-12

Tlf. 29 74 57 43 (voicemail)
kontor@aeldresagenhtk.dk
www.aeldresagen.dk/taastrup

Vi bor i kælderen i det store røde hus på Espens Vænge, og det er dejligt, at du finder frem til os.

Vi er glade for at mange besøger os, og vi er altid glade for at kunne hjælpe jer.

Du vil fortsat kunne møde Janne Marquardsen, Else Martensen, Ruth Jones og Jette Bergø på skift.

Vi ønsker jer alle en glædelig jul, samt et godt og lykkebringende nytår.

Vi er tilbage på kontoret 7. jan. 2025.

Jette Bergø
Kontorleder

Arrangementer & Ture

Online tilmelding og betaling

VIGTIG INFO!

Online tilmelding og betaling er en sikker, nem og hurtig måde at tilmelde sig og betale for deltagelse i lokalafdelingens arrangementer og ture.

Tilmelding og vejledning foregår på vores hjemmeside:
www.aeldresagen.dk/taastrup

Du skal have følgende klar ved tilmelding:

- Medlemsnummer
- Fødselsdato
- E-mail
- VISA/Dankort, kreditkort eller mobilepay

OBS! HUSK ved busture og rejser at oplyse, hvor du vil stå på bussen samt navn på evt. rejsefælle både i bus og ved overnatning.

Alle samarbejdspartnere ved rejser og ture er medlem af Rejsegarantifonden.

Har du ikke mulighed for at tilmelde dig online eller har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte kontoret i åbningstiden telefonisk eller ved personlig henvendelse.

Hvis dine data ikke automatisk kommer frem ved indtastningen, skal du kontakte Medlemsservice på tlf. 33 96 86 86 og få opdateret dine data.

Kontingent

Dit kontingent til Ældre Sagen kan betales på kontoret. Du sparer dermed et gebyr.

På kontoret tager vi imod VISA/ Dankort, MasterCard, MobilePay eller kontant.

SOMMERFERIE
fra 20. JUNI
t.o.m. 4. august 2025

DET SKER i Høje-Taastrup

TUR-nr.	Tilmelding ONline	EMNE	DATO	MØDE-TID	INFO side
-	Fri adgang	Informationsmøde "Rejser & Ture 2025"	17.01	14.00	30
-	Ingen	ÅRSMØDE for medlemmer **NB!** Tilmeld. til spisning nødvendig - Online fra 21/1-20/2	08.03	13.00	8
802	10.12 - 16.01	Bustur til Holland	27.04-01.05	Se INFO	31-32
803	12.12 - 23.01	Vridsløselille Statsfængsel	26.02	09.50	30
804	17.12 - 14.01	Københavns Byret	13.02	08.50	33
805	09.01 - 20.02	Folketeatret: De Urørlige	23.04	16.45	33-34
806	14.01 - 06.02	Folketinget	05.03	11.40	34
-	17.02 - 02.03	TEMA-møde: Spiser du den rigtige kost?	03.03	16.30	9
807	20.02 - 11.03	Lille Mølle, Christianshavn	09.04	10.50	35
-	04.03 - 16.03	TEMA-møde: Motion til hjernecellerne	17.03	16.30	9
-	18.03 - 29.03	TEMA-møde: Arv & Testamente	31.03	16.30	11
-	24.03 - 04.04	TEMA-møde: Jeg er jo ikke 20 længere	07.04	16.30	11
808	22.04 - 22.05	Bustur til Søfartsmuseet, Helsingør	19.06	Se INFO	36
809	24.04 - 15.05	Slavernes historie i Frederiksstaden	11.06	09.50	37

Se og afprøv **din nye hvilestol**

Besøg os i Roskilde - alle modeller står klar

Kom og prøv din nye hvilestol i vores store showroom i Roskilde.
Vi har over 20 modeller udstillet, og vores specialister hjælper dig med at finde frem til den helt rette stol.

Sådan gør du

1

Ring og book tid

Tlf. 70 40 40 24
Man - Fre: 8.00 - 17.00

2

Adresse

Haraldsborgvej 20
4000 Roskilde

3

Find den rette

Vores stolespecialist er klar med rådgivning

Se mere på vores hjemmeside
www.LivetSomSenior.dk

LivetSomSenior
Hjælpemidler til en lettere hverdag