



Ældre@Sagen

FREDERIKSBERG

Aktivtetsprogram forår 2025

Forårsbuket – Akvarel af Pia Jensen, 2023

Med lette penselstrøg har Pia skabt en symfoni af forårsfarver.

Læs mere her: www.pj-akvarel.dk

Kontakter

Vi bringer her en oversigt over kontaktpersoner hos Ældre Sagen Frederiksberg, som gerne tager imod din telefoniske henvendelse.

AKTIVITET	KONTAKT	TLF.NR.
Bisidder	Lise Parnow	2251 2721
Besøgsvenner	Rie Rasmussen	4412 3046
Demensansvarlig	Lise Parnow	2251 2721
En hjælpende hånd	Lise Parnow	2251 2721
It-hjælp	It-vagttelefon	4412 8559
Motion	Kirsten Hauge Kjærgaard	2045 0149
Tidsbestilling til personlig hjælp og vejledning	Kontoret	3379 3162
Skolevenner	Jytte Pernov	4880 2004
Tryghedsopkald	Gitte Jensen	2811 0975
Vågetjeneste	Anne-Grethe Lindberg Olsen og Bente Petersen	7022 2324
Udflugter og foredrag	Hans Erik Larsen	2575 9382
Kortspil, skak og kreativitet	Erik Kjær	2335 6533
Sprog	Ejvind Jensen	2371 6589

Velkommen til forårssæson 2025

Ældre Sagen Frederiksberg præsenterer på de efterfølgende sider flere end 100 aktiviteter, som vi tilbyder vores medlemmer at gøre brug af i foråret 2025 - dvs. frem til sommeren for alvor sætter ind. Men også andre end Frederiksberg-medlemmerne er velkommen til at kigge med og tilmelde sig aktiviteterne.

Vi håber, at såvel kendte som nye aktiviteter vil falde i smag hos både hidtidige og nye brugere af vores tilbud. Vi har i hvert tilfælde gjort os umage med at lægge et aktivitetsprogram, som vi erfaringsmæssigt ved, har interesse for seniorer.

Ligner sig selv - men ikke helt

Ud over at vores aktivitetsprogram er tilgængeligt på hjemmesiden aeldresagen.dk/frederiksberg udarbejder vi også det trykte programblad, som vi ved at mange medlemmer sætter pris på.

Bladet for foråret 2025 har undergået en 'make over' som man kalder det, når der er pyntet på udseendet. Så selv om indholdet næsten er, som det plejer at være, så har vi denne gang haft grafisk assistance til at forny detaljer i bladets udseende. Sigtet er, at det skal være nemmere at orientere sig i indholdet.

Hjemmeside

Ud over at vores aktivitetsprogram er tilgængeligt på hjemmesiden aeldresagen.dk/frederiksberg udarbejder vi også det trykte programblad, som vi ved, at mange medlemmer sætter pris på.

Blandt det faste stof på hjemmesiden kan du under overskriften Aktiviteter og kurser

- booke plads og betale for at deltage i vores aktiviteter,
- få at vide, hvem der sidder i lokalafdelingens bestyrelse,
- studere hvilke former for hjælp og vejledning, vi tilbyder,
- læse generelt om lokalafdelingen.

Nyhedsbreve

Vores nyhedsbreve udkommer i takt med, at vi har noget, vi gerne vil tilbyde eller orientere vores medlemmer om.

Du kan tilmelde dig nyhedsbrevet på forsiden af vores hjemmeside, hvor der findes en særlig 'knap' hertil. Nyhedsbrevene kommer direkte i din mail-box, og du bestemmer selv, hvilke af dem, du vil kigge nærmere på.

Vi ønsker god fornøjelse med studierne af vores aktivitetstilbud forår 2025.

Generelle retningslinjer for tilmelding, betaling m.m. 6**ÆLDREPOLITIK**

Ældrepolitisk Udvalg	8
Ældrepolitisk Debatforum	8
Forårets møderække	8

VORES SOCIALE TILBUD

Juridisk vejledning	9
Socialrådgiver	9
Besøgsven	9
Bisidder	10
Demensvejledning	10
En hjælpende hånd	10
Skolesamarbejde	10
Tryghedsopkald	10
Vågetjenesten	11
230.03 Tirsdagstræf	11
245.04 Jørn Riel klubben for mænd 60+	11
246. Drop-ind Café i Stormly	12
250. Søndags Banko (ingen tilmelding)	12
259. Søndagscafé (ingen tilmelding)	12
278. Suppeaftener	12
280. Herreværelset	12
281. Damernes Salon	13
282.05 Madlavning for mænd	13
285. Handicapudflugter - Ud i det blå	13
686. Sund Cafe	13

MOTION OG SUNDHED

301. Træn dig glad	14
303. Ind og ud af bussen - A	14
310. Motion for aktive kvinder - A	14
312.04 Motion 50+, bevægelse og afspænding - A	15
314. Styrketræning for kvinder og mænd - A	15
314.09 Motion for aktive mænd - A	15
315.04 Styrketræning for mænd: Få stærke knogler - A	15
316. Zumba - A	16

317.04 Qi-Gong og Afspænding - A ..	16
318.17 Yoga, dans og pilates	16
319. 04 Ballroom Fitness m/k - A	17
320. Dans: Les Lanciers, seniordans, square dance - A	17
321.04 Dans med Parkinson - A	17
323.05 Stepdans for seniorer - A	18
324. Smart træning - A	18
325.03 SANS for seniorer - A	18
350.04 Stavgang	18
360.03 Gåture i godt selskab	19
360.04 Torsdagsture til nær og fjern - Motion i naturen	19
362.04 Løbetræning	19
364.07 Cykling, motion og oplevelse	19
364.08 Cykling, motion og oplevelse	20
367.02 Ballet og fleksibilitet - A	20
370. Seniorpetanque	20
371.04 Dart	20
374. Floorball	21
375. Bordtennis	21
376.01 Motion i naturen - Rollatorbrugere/stavgængere /gangbesværede	21

IT-KURSER

472.02 iPad, Start - 6 gange	22
472.06 iPad - Få mere ud af dine apps. - 3 gange	22
472.08 iPad - Lær mere om smart kommunikation - 3 gange	22
472.10 iPad - Få mere styr på din hverdag (kalender noter, memoer og påmindelser) - 3 gange	23
473. iPhone, Start - 6 gange	23
473.08 Smartphone, Android, start (Samsung, OnePlus, Nokia og lignende) - 6 gange	24
473.10 Android Apps for tablets og telefoner - 4 gange	24
479.02 Billedbehandling på pc med Google Photos - 4 gange	24
476. Windows 11, Grundlæggende - 4 gange	24

476. Forlæng levetiden på din pc - Linux Mint - 3 gange	25
476.20 Forlæng levetiden på din pc - Chromebook - 2 gange	25

DATASTUE OG IT-HJÆLP

1. Datastuen, Howitzvej 1,1. sal	26
2. It-hjælp i dit hjem	26
3. It-hjælp pr. telefon	26
601.65 Engelsk, let konversation	27
601.70 Engelsk på højere niveau	27
601.75 Fransk, lettere konversation	27
601.78 Fransk konversation, let øvede	27
601.80 Italiensk, let øvede	27
601.82 Italiensk, mellemniveau	27

SPROGUNDERVISNING

601.85 Tysk for let øvede	28
601.88 "Hier sprechen wir Deutsch" ..	28
601.89 Tysk, konversation	28
602.02 Spansk for seniorer, fortsættelse - A	28
602.03 Spansk for seniorer, begyndere - A	28

FOREDRAG

640.30 Livsglæde hele livet - trivsel i seniorlivet! Foredrag - A	29
640.31 Danske statsministre, foredrag - A	29
640.32 Tre tyske romantiske komponister, kursus - A	29
640.34 Det dobbelte KRAM, foredrag - A	30
640.35 Fremtidsfuldmagter, foredrag - A	30
640.36 Blomsterkunst i krukke og på altaner, foredrag - A	30
640.37 At være ramt af eller tæt på alvorlig sygdom, foredrag - A ..	30
640.38 Filmeftermiddag med Birgit Bau, foredrag - A	31

KREATIVITET

660.04 Debatgruppen	32
670. 07 Litteraturkreds 1	32
670. 08 Litteraturkreds 2	32
680.04 Akvarel, mal sammen	32
681.04 Tegning og Akvarel	32
683.05 Workshop inden for håndarbejde	33
684.04 Kreativt Håndarbejde	33
685.04 Bogbinding	34
688.04 Slægtsforskning, Studiekreds	34

KORTSPIL, SKAK, FRIMÆRKER

701. 30 Bridge, Turnering	35
701. 31 Bridge, Turnering	35
701. 32 Bridge, Turnering	35
701. 33 Bridge, Turnering	35
701.34 Bridge, Begynderundervisning	35
701.35 Bridge, Turnering	36
701.36 Bridge, Let Øvede	36
702.04 Whist	36
710.04 Skak	36
720.04 Frimærker	36

UDFLUGTER

810.20 Flyvehistorisk Museum, Kastrup, Rundvisning - A	37
810.22 Besøg på Storm P. Museet, Rundvisning - A	37
810.24 Snublesten på Frederiksberg, Rundvisning - A	37
810.26 Bustur til Gavnlø Slot, R undvisning - A	37
810.28 "Ind med 4-toget" - A	38
810.30 Frederiksberg Rådhus, rundvisning - A	38

A er aftenskoleaktiviteter -
se forklaring på side 6

Tilmelding og betaling

Tilmelding til de pladser som vi udbyder, finder sted efter "først til mølle-princippet".

Når du melder dig til en aktivitet, der har et deltagergebyr, betaler du samtidig med tilmeldingen. Betaling kan finde sted online eller på kontoret. Du kan betale med Visa/Dankort/Master Card, MobilePay eller kontant.

I forbindelse med nogle aktiviteter arrangeres handicapkørsel. Under den pågældende aktivitetsbeskrivelse, står der, hvordan du bestiller kørsel.

På nogle af aktiviteterne kan ikke-medlemmer deltage. I disse tilfælde skal navn, adresse og mail altid oplyses.

Hver person kan tilmelde én ekstra person.

Venteliste

Vores aktiviteter har et begrænset antal pladser. Hvis alle pladser er booket, når du vil tilmelde dig, kan du blive optaget på en venteliste.

Er du på venteliste, vil du kun høre fra os, hvis der bliver en ledig plads. Alle ventelister bliver slettet, når sæsonen er slut.

Når du tilmelder dig fra venteliste eller på hold, som allerede er startet, betales den fulde pris, uanset hvornår du tiltræder aktiviteten.

Afbud

Senest 7 dage, før din aktivitet starter, kan du melde fra, og den betalte pris refunderes.

Der kan forekomme mindre ændringer i forbindelse med gennemførelsen af vores aktiviteter, som ikke medfører kompensation.

Aftenskolen

Ældre Sagen Frederiksberg har et samarbejde med Aftenskolen på Frederiksberg om afholdelse af en række aktiviteter. Hvilke aktiviteter der er tale om, fremgår af aktivitets-beskrivelserne, som er markeret med et A.

Ældre Sagen og Aftenskolen er i denne forbindelse fælles dataansvarlige for behandling af personoplysninger. Derfor kan det forekomme, at du bliver kontaktet af Ældre Sagen, hvis du er tilmeldt et hold, men ikke bor på Frederiksberg.

Online tilmelding (kun for medlemmer)

- Gå ind på hjemmesiden aeldresagen.dk/frederiksberg.
- Klik på Aktiviteter og Kurser.
- Klik på det kursus du ønsker at tilmelde dig og tryk på den lille røde knap **Tilmeld**.
- Nu taster du dit medlemsnummer og din fødselsdato (nødvendig ved online tilmelding).
- Tryk på knappen **Hent oplysninger**, og dine oplysninger kommer nu frem på skærmen.
- Følg derefter instruktionerne på skærmen og tryk på knappen **Tilmeld**.

Bemærk venligst, at for al handel online gælder, at man skal opgive en e-mailadresse.

Hvis du får problemer i forbindelse med indtastningen, kan det skyldes, at der er ændringer/fejl i dine data. Vi beder dig i så fald kontakte vores kontor tlf. 3379 3162 eller medlemsservice i Ældre Sagens sekretariat, tlf. 3396 8686, for justering af dine data

Personlig tilmelding på kontoret, Howitzvej 1

Kontoret er åbent tirsdag, torsdag og fredag kl. 12-14. Hvis du besøger os for at melde dig til en aktivitet, har vi brug for:

- Dit medlemsnummer.
- Titel eller holdnummer på den aktivitet, du vil tilmelde dig.
- Du bedes betale ved tilmelding. Det kan ske med Dankort/Visa/Master Card, kontanter eller MobilePay.

Hvis vi ikke allerede har din adresse, telefon og e-mail, vil vi meget gerne have disse fra dig. Det gør det muligt for os at

kontakte dig, hvis du er på venteliste og en plads bliver ledig, eller hvis der sker forandringer på dit hold, f.eks. aflysning af kursusdag.

Databeskyttelse

Landsforeningen Ældre Sagen er dataansvarlig for behandlingen af dine oplysninger.

Vi anvender de personoplysninger, du har givet os, til at administrere og håndtere din deltagelse i den aktivitet, du har tilmeldt dig.

Vi videregiver dine oplysninger til offentlige myndigheder hvis vi bliver bedt om det i forbindelse med f.eks. ansøgning om tilskud.

Vi opbevarer dine oplysninger i op til halvandet år efter kalenderåret for aktivitetens afslutning. Bogføringspligtige oplysninger opbevares i fem år efter endt regnskabsår.

Du har ret til at få rettet, begrænset, slettet og indsigt i behandlingen af dine oplysninger.

Kontakt Landsforeningen Ældre Sagen, Snorresgade 17-19, 2300 København S. Telefon 3396 8686, e-mail: persondata@aeldresagen.dk

Du kan læse mere om Ældre Sagens privatlivspolitik på www.aeldresagen.dk/privatlivspolitik

Du kan klage til Datatilsynet, hvis du er utilfreds med vores behandling af dine oplysninger. Se hvordan på www.datatilsynet.dk

Ældre Sagen er partipolitisk neutral. Imidlertid blander vi os i høj grad i ældrepolitiske anliggender. Vi arbejder konstant med sigte på, at kommunalbestyrelsen i sin prioritering af ressourcer tilgodeser kommunens ældre borgere i et omfang, som skaber grundlag for, at man oplever en værdig alderdom på egne betingelser.

Ældrepolitisk Udvalg

Til at følge det løbende politiske arbejde, samt forberede møderne i Ældrepolitisk Debatforum har bestyrelsen nedsat et udvalg på 8-10 medlemmer. Udvalget rådgiver og kommer med indstillinger til bestyrelsen i ældrepolitiske spørgsmål med sigte på at styrke bestyrelsens dialog med kommunens folkevalgte politikere, forvaltningen, Seniorrådet m.fl.

Ældrepolitisk Debatforum

Dagsordenen for møderne i Ældrepolitisk Debatforum omfatter normalt et emne med oplæg fra en politiker eller ekspert og efterfølgende debat. Emnet er typisk

et aktuelt ældrepolitisk spørgsmål, men kan også dreje sig om praktiske forhold af betydning for ældre, for eksempel sikkerhed eller adgang til hjemmehjælp. Borgmesteren kommer ofte forbi som gæstetaler og giver et overblik over kommunalbestyrelsens ældrepolitiske overvejelser.

Forårets møderække

Ved redaktionens slutning er forårets møderække og indhold ikke endeligt fastlagt. Deltagelse koster 25 kr. inkl. kaffe og croissant kl. 9.30.

Tilmelding er af pladshensyn nødvendig. Du vil modtage invitation til arrangementerne, hvis du abonnerer på Ældre Sagen Frederiksbergs nyhedsbreve.

Så vi anbefaler interesserede at tilmelde sig nyhedsbrevene. Det kan ske på forsiden af hjemmesiden aeldresagen.dk/frederiksberg.

Hvordan du tilmelder dig møderne i Ældrepolitisk Debatforum er beskrevet i nyhedsbrevet, der kommer med invitationen.

Har du husket at tilmelde dig modtagelse af nyhedsbreve fra din lokalafdeling, Ældre Sagen Frederiksberg?

Vi anbefaler, at du tilmelder dig vores nyhedsbrev, således at du altid får aktuelt nyt i din mailboks fra din lokalafdeling på Frederiksberg.

På forsiden af vores hjemmeside aeldresagen.dk/frederiksberg kan du nederst på siden i det mørkeblå felt melde dig som abonnent. Du er selvfølgelig også velkommen til at besøge kontoret tirsdag, torsdag eller fredag kl. 12-14, hvor du kan få hjælp til tilmelding.

I dette afsnit beskriver vi forskellige muligheder for hjælp og vejledning, som vores medlemmer kan gøre gratis brug af på individuelt plan. Vi tilbyder også en lang række fællesskaber for dem, som gerne nyder socialt samvær med andre. Og som en særlig aktivitet inden for fællesskaberne har vi etableret samarbejde med nogle af vores kommunale skole.

Individuel hjælp og vejledning

Juridisk vejledning

Onsdage i ulige uger kl. 12-14.

Torsdage i lige uger kl. 12-14.

Sted: Ældre Sagen Frederiksberg, Howitzvej 1, 1. sal.

Vi har 5 jurister, der kan hjælpe med svar på spørgsmål om forskellige områder, fx arv og testamente, lejekontrakter, nabostridigheder, osv.

Vores jurister kan også orientere om en fremtidsfuldmagt, som det er muligt at oprette digitalt. I korte træk handler en fremtidsfuldmagt om, at man som fuldmagtsgiver kan bestemme, hvem der skal træffe beslutninger på ens vegne, hvis man bliver ude af stand til at varetage sine egne forhold – økonomiske og/eller personlige. Der er en række formaliteter, der skal overholdes, men det hjælper vi med.

Har du brug for juridisk vejledning, så ring til kontoret og reserver en tid på tlf. 3379 3162.

Socialrådgiver

Tirsdays kl. 12-14.

Sted: Ældre Sagen Frederiksberg, Howitzvej 1, 1. sal.

Vi har adgang til en socialrådgiver, der kan hjælpe med svar på spørgsmål, som knytter sig til kommunale og sociale emner. Det kan være boligforhold (vi kan dog ikke anviser boliger), flytning til ældrebolig/plejehjem og støtte iht. lovgivningen om tilbud og rettigheder. Socialrådgiveren kan være bisidder til møder på rådhuset og hos borgerservice eller hjælpe med ansøgning om pension og pensionsydelse mm.

Har du brug for vejledning, så ring til kontoret og reserver en tid på tlf. 3379 3162.

Besøgsven

Vores ordning er et tilbud til ældre mennesker, som savner et netværk og som har begrænset mulighed for selv at komme ud blandt andre.

Vi har en omfattende besøgsvenne-tjeneste, med hvem du kan træffe aftale om at få en besøgsven. Før besøgene begynder, kommer vi hjem til dig for at høre, hvilke interesser du har, så vi kan søge en ven, der passer godt til dig. Vi giver vores besøgsvenner et identifikationskort med billede, så du ved, hvem du lukker ind i dit hjem. En evt. skade forvoldt ved et uheld af besøgsvennen er dækket af Ældre Sagens forsikring.

Vil du gerne have en besøgsven, eller kunne du selv have lyst til at blive besøgsven så kontakt Rie Rasmussen, tlf. 4412 3046, eller sende en mail til ven1@aeldresagenfrb.dk

Bisidder

Bisidderordningen er et tilbud om støtte til dig, som har en 'sag', der behandles fx af kommunen, banken, eller - hvis du er patient - af sundhedsvæsenet. Bisidderen har ikke en selvstændig rolle i sagsbehandlingen, men kan være en vigtig hjælp, hvis det er svært for dig at overskue og gennemføre møder og aftaler. Bisidderen kan både hjælpe med forberedelse af mødet, så dine synspunkter kommer frem, deltage i mødet sammen med dig og efterfølgende hjælpe med at huske og følge op på aftaler med kommune, bank, læge eller hospital - samt læse og forstå de afgørelser, som du modtager. Har du brug for en bisidder, så kontakt Lise Parnow tlf. 2251 2721 eller send en mail til: sohu@aeldresagenfrb.dk

Demensvejledning

Ældre Sagen arbejder for at gøre hverdagslivet så godt og værdigt som muligt for mennesker med demens og deres pårørende. Vi træder til med råd og vejledning, når medlemmerne henvender sig. Kontakt Lise Parnow, tlf. 2251 2721, eller send en mail til sohu@aeldresagenfrb.dk og hør nærmere.

En hjælpende hånd

Hvis du har brug for hjælp til praktiske, mindre opgaver i hjemmet, så har vi en gruppe frivillige med hænderne skruet rigtigt på. Vi gør imidlertid opmærksom på, at vi ikke binder an med fysisk krævende opgaver, som fx havearbejde og flytning af tunge genstande. Vi tilbyder også hjælp fra dame, der kan udføre mindre syopgaver, fx knapper,

stroppe og måske udskiftning af en lynlås. Kontakt Lise Parnow, tlf. 2251 2721, hvis du har brug for hjælp eller du selv vil være med på holdet af hjælpende hænder.

Skolesamarbejde

Vi har et fint samarbejde med flere skoler på Frederiksberg, der på regelmæssig basis støtter op om danskundervisningen i de yngste klasser. Vi har også skolevenner, der bruger nogle timer om måneden sammen med børn uden for undervisningen. Har du lyst til at være i samspil med børn, så er der god brug for dig. I så fald beder vi dig kontakte Jytte Pernov, tlf. 4880 2004, eller sendt en mail til: skoleven@aeldresagenfrb.dk

Tryghedsopkald

"God morgen - det er Else og klokken er 8". Telefonen ringer hos den 83-årige Kirsten, der har truffet aftale med Ældre Sagen om at få en telefonopringning hver morgen mellem kl. 8 og 9. Det giver Kirsten stor tryghed, at telefonen ringer hver morgen, medmindre hun har afbestilt opringningen. Så ved hun, at nogen vil reagere, hvis telefonen ikke bliver taget. Tryghedsopkald tilbyder vi dig, der er ældre og gerne vil have tryghed i hverdagen. Vi kan tilbyde at lave en aftale om, at vi holder kontakt med dig således:

Hver morgen imellem kl. 8-9 ringer vi til dig på det nummer, du har givet os. Hvis du benytter en fastnettelefon, beder vi dig om at være i nærheden af telefonen kl. 8-9. Bruger du en mobiltelefon, så hav den tæt ved dig og husk at tænde den.

Hvis du vil aflyse en opringning, er det vigtigt at du gør det dagen i forvejen. Fra mobilen kan du også sende aflysning pr. SMS med besked om, hvilken eller hvilke dage, du ønsker at aflyse vores opkald. Du får tildelt to frivillige tryghedsopkald. De ringer på skift hver anden uge. Ud over at sige god morgen har de tid til en kort samtale om praktiske forhold. Hvis vi ikke får kontakt til dig efter første opkald, gentager vi opkaldene frem til kl. 9. Herefter ringer vi til den person, hvis telefonnummer du har givet os. Hvis du ønsker et tryghedsopkald så Kontakt: Gitte Jensen, tlf. 2811 0975, eller send en mail til tryg@aeldresagenfrb.dk

Vågetjenesten

Ingen skal dø alene - derfor har vi etableret en vågetjeneste som et tilbud under Ældre Sagen Frederiksberg. Vi kan tilkaldes af de plejehjem, som vi har aftale med, samt af Frederiksbergs rehabiliteringsafdelinger. Vi giver et pussterum for de pårørende, men vi erstatter ikke det professionelle personale. Vores vågetjeneste tæller et antal frivillige m/k. De har tavshedspligt, og de bærer ID, så der ikke kan være tvivl om, hvem man taler med. Har du selv lyst til at blive våger, så kontakt Anne-Grethe Lindberg Olsen eller Bente Petersen, tlf. 7022 2324, eller send en mail til vaagere@aeldresagenfrb.dk

Fællesskaber**230.03 Tirsdagstræf**

Tirsdage kl. 10.30-16.
7. januar-24. juni.

Sted: Stormly, Nordre Fasanvej 81 - indgang om hjørnet på Godthåbsvej.

Vi får en kop kaffe og spiller derefter Canasta til frokosttid. Efter frokost vil der være mulighed for at spille både whist og hyggebridae til kl. 16.
Leder: Kirsten Ravn.
Pris: 200 kr.

245.04 Jørn Riel klubben for mænd 60+

Torsdage kl. 14-17.
9. januar-26. juni.

Sted: Stormly, Nordre Fasanvej 81 - indgang om hjørnet på Godthåbsvej.

Kan du lide en god historie? Vil du fortælle en god historie? Vil du læse en god historie?

Vi mødes hver torsdag. Det er tanken, at Jørn Riel Klubben skal være et mødested for udveksling af gode historier - det kunne fx være din egen! Kom og vær med til hyggelige stunder med rart samvær og forhåbentlig nogle gode grin. Vi serverer kaffe og småkager og måske en ostemad.
Pris: 210 kr.

246. Drop-ind Café i Stormly

Mandag-torsdag 6. januar-26. juni
kl. 13-16.

Sted: Stormly, Nordre Fasanvej 81 - indgang om hjørnet på Godthåbsvej.

Her er man velkommen til - i bogstaveligste forstand - at 'dumpe ind' i åbningstiden. Stormlys hyggeværter byder på kaffe og en 'snak' om det der nu falder for. Det gælder om at hygge sig sammen. Gratis.

250. Søndags Banko (ingen tilmelding)

2. og 4. søndag i måneden kl. 13-15.

Sted: Stormly, Nordre Fasanvej 81 - indgang om hjørnet på Godthåbsvej.

Januar: 12. + 26.

Februar: 9. + 23.

Marts: 9. + 23.

April: 13. + 27.

Maj: 11. + 25.

Juni: 8. (pinsedag) + 22.

Vi hygger, spiller banko og får kaffe med småkager.

Gratis.

259. Søndagscafé (ingen tilmelding)

Første søndag i måneden kl. 14-16.

Sted: Howitzvej 1, 1. sal.

5. januar.

2. februar.

2. marts.

6. april.

4. maj.

1. juni.

Gratis, ingen tilmelding.

Vi hygger os over en kop kaffe og kage og måske spiller vi 3 spil banko.

OBS! Er du ny deltager, som bor på Frederiksberg og har behov for transport,

bedes du meddele dette til Lise Parnow, tlf. 2251 2721, senest onsdagen før.

278. Suppeaftener

2. onsdag i måneden kl. 17.15-19.

Kom og spis dejlig suppe sammen med hyggelige mennesker.

- Hold 278.17 - 8. januar.
- Hold 278.18 - 12. februar.
- Hold 278.19 - 12. marts.
- Hold 278.20 - 9. april.
- Hold 278.21 - 14. maj.
- Hold 278.22 - 11. juni.

Sted: Howitzvej 1, 1. sal.

OBS! Er du ny deltager, som bor på Frederiksberg og har behov for transport, bedes du meddele dette til Lise Parnow, tlf. 2251 2721, eller på mail sohu@aeldresagenfrb.dk senest fredagen før.

Tilmelding: På kontoret eller online - husk at meddele holdnummer.

Pris: 50 kr.

280. Herreværelset

Tirsdage i lige uger 7. januar-20. maj.

- Hold 280.08 kl. 13-15.30.

Tirsdage i ulige uger 14. januar-3. juni.

- Hold 280.09 kl. 13-15.30.

Sted: Stormly, Nordre Fasanvej 81 - indgang via Godthåbsvej.

Herreværelset er et frirum for mænd med forskellige holdninger og baggrund.

Vi mødes, spiser smørrebrød sammen og lærer hinanden at kende.

Vi skiftes til indkøb og gøre klar til et par hyggelige timer.

Tilmelding på kontoret på Howitzvej 1 eller online.

Pris: 500 kr.

281. Damernes Salon

Mandage i lige uger 6. januar-26. maj.

- Hold 281.08 kl. 13-15.30.

Mandage i ulige uger 13. januar-2. juni.

- Hold 281.09 kl. 13-15.30.

Sted: Stormly Nordre Fasanvej 81 indgang via Godthåbsvej.

Vi mødes og hygger os, og med vores vidt forskellige baggrunde underholder vi hinanden med at løse tilværelsens små og store problemer med livlig snak, mens vi spiser et par stykker mad. Vi skiftes til indkøb og servering.

Tilmelding på kontoret på Howitzvej 1 eller online.

Pris: 500 kr.

282.05 Madlavning for mænd

Mandage kl. 17-21.

6. januar-12. maj.

Sted: Skolen på La Cours Vej, La Cours Vej 2, Frederiksberg.

Vi laver mad i fællesskab og hygger os sammen ved spisningen. Planlægning, indkøb og oprydning fordeler vi mellem os. Tilmelding på kontoret på Howitzvej 1 eller online.

Pris: 500 kr.

285. Handicapudflugter - Ud i det blå

Torsdage kl. 13-15.

Aktiviteten er forbeholdt brugere af handicapkørsel, som bor på Frederiksberg.

Datoerne i foråret er følgende:

- 23. januar.
- 20. februar.
- 20. marts.
- 24. april.
- 22. maj.
- 26. juni.

Ved redaktionens slutning er der endnu ikke taget beslutning om, hvor turene skal gå hen, men vi får altid kaffe og kage undervejs.

Tilmelding til Lise Parnow, enten telefonisk, 2251 2721, eller på mail sohu@aeldresagenfrb.dk senest ugedagen før udflugten.

Gratis.

686. Sund Cafe

Onsdage 15. januar -7. maj.

Sted: Howitzvej 1, 1. sal.

Veltillavet mad og selskabeligt samvær er den direkte vej til en god oplevelse. En lille gruppe frivillige laver sunde og lækre retter.

1 glas vin er inkluderet i prisen.

Leder: Annette Lindberg.

- Hold 686.15 - Vegetarretter.

15. januar kl. 17.30-19.

Pris: 85 kr.

- Hold 686.16 - Kød eller fisk.

29. januar kl. 17.30-19.

Pris: 85 kr.

- Hold 686.17 - Vegetarretter.

19. februar kl. 17.30-19.

Pris: 85 kr.

- Hold 686.18 - Kød eller fisk.

19. marts kl. 17.30-19.

Pris: 85 kr.

- Hold 686.19 - Vegetarretter.

23. april kl. 17.30-19.

Pris: 85 kr.

- Hold 686.20 - Kød eller fisk.

7. maj kl. 17.30-19.

Pris: 85 kr.

At motionere er at bevæge sig. Det er en betegnelse for de fysiske aktiviteter, vi som mennesker kan udøve og dermed forbrænde kalorier. Den fysiske aktivitet giver en bedre sundhed, bedre kondition, et stærkere hjerte og gør kroppen mere effektiv fysisk og mentalt. I det følgende bringer vi så mange tilbud, at der er motion for enhver smag.

301. Træn dig glad

Mandage 6. januar-28. april.

- Hold 301.36 kl. 10-11 med transport.
- Hold 301.40 kl. 10-11 uden transport.
- Hold 301.37 kl. 11-12 med transport.
- Hold 301.41 kl. 11-12 uden transport.

Sted: Kedelhallen, Lille hal, Nylandsvej 75.

Onsdage 8. januar-30. april.

- Hold 301.38 kl. 10-11 med transport.
- Hold 301.42 kl. 10-11 uden transport.
- Hold 301.39 kl. 11-12 med transport.
- Hold 301.43 kl. 11-12 uden transport.

Sted: Kedelhallen, Lille hal, Nylandsvej 75.

Mandage 6. januar-30. april.

- Hold 301.44 kl. 11-12 uden transport.
- Hold 301.45 kl. 12.30-13.30 uden transport.

Sted: Medborgercentret, Nordens Plads 16A.

Onsdage 8. januar-30. april.

- Hold 301.46 kl. 10.30-11.30 uden transport

Sted: Medborgercentret, Nordens Plads 16A.

Træn dig glad - eller stolemotion - er en skånsom men effektiv træning, hvor du sidder på stolen eller står ved den. Den styrker både muskler, smidighed, balance og kondition. Målet er at styrke den daglige funktions-evne, så du kan klare hverdagens aktiviteter længst muligt og undgå faldulykker.

Og så er det en god måde at møde nye mennesker på.

Stolemotion er for alle, uanset hvor mange skavanker du har. Vi tilpasser øvelserne til det niveau, der passer dig, og med stolen ved hånden behøver du ikke frygte for at falde eller blive overanstrengt. Vi træner ca. en time, og bagefter hygger vi os med en kop kaffe.

Undervisere: Vibeke Cøhr, Lisbeth Jensen, Solveig Spangholm, Eva Loof, Vibber Hermansen, Grethe Kring, Linda Maffei, Margit Vinkel, Birgit Moth, Britt Haundrup og Shila Jensen.

Pris: 150 kr. for forårssæsonen.

303. Ind og ud af bussen - A

Torsdage kl. 14.15-15.45.

- Hold 303.20 6. februar.
- Hold 303.21 13. marts.
- Hold 303.22 24. april.
- Hold 303.23 22. maj.

Sted: Frederiksberg Sundhedscenter, Stockflethsvej 4.

Er du usikker eller nervøs ved at tage bus-sen? Kurset er for dig, der er gangbesværet, bruger stok eller rollator, og som har brug for hjælp til at blive tryk i at køre med bus. I Frederiksberg Sundhedscenters have har vi bygget en unik træningsbus, hvor vi øver på- og afstigning, hvordan du stiller din rollator og finder hen til en ledig plads, så du bliver tryk og klar til at tage bussen igen.

Leder: Anne Marie Olsen.

Pris: 60 kr.

310. Motion for aktive kvinder - A

Mandage 6. januar-26. maj.

- Hold 310.30 kl. 8.30-10.
- Hold 310.31 kl.10-11.30.
- Hold 310.32 kl.11.30-13.
- Hold 310.33 kl.13-14.30

Sted: KU:BE, PULSSALEN, Dirch Passers Alle 4.

Onsdage 8. januar-28. maj.

- Hold 310.34 kl. 9-10.30. Kassen
- Hold 310.35 kl.10.30-12. Kassen
- Hold 310.36 kl.12-13.30. Kassen
- Hold 310.37 kl.14.45-16.15. Lille hal

Sted: Kedelhallen, Nylandsvej 75.

Torsdage 9. januar-22. maj.

- Hold 310.38 kl. 12.40-14.10.

Sted: Kedelhallen, Lille hal, Nylandsvej 75.

Øvelserne opbygger korrekt holdning og balance samt træner muskulaturen i styrke og smidighed. Vi træner især de dybe muskler i mave og ryg, ligesom der lægges stor vægt på træning af skuldre og nakke. Pilates-funktionel træning, kredsløbstræning, styrketræning og afspænding. Leder: Dorte Nygaard Vinkle. Pris: 560 kr.

312.04 Motion 50+, bevægelse og afspænding - A

Mandage kl. 14.30-16. 6. januar-26 maj.

Sted: KU.BE, PULSSALEN, Dirch Passers Alle 4.

Denne træning henvender sig til friske 50+'ere og består af en pilatesinspireret træning samt en øvelsesserie, der fremmer styrke, koordination, balance og smidighed. Desuden får vi pulsen op. Her får du vitalitet for krop og sjæl. Leder: Dorte Nygaard Vinkle. Pris: 560 kr.

314. Styrketræning for kvinder og mænd - A

Torsdage 9. januar-22. maj.

- Hold 314.07 kl. 9-10.30.
- Hold 314.08 kl. 12-13.30.

Sted: KU.BE, Zen2, Dirch Passers Alle 4.

Til den aktive kvinde eller mand, der ønsker mere styrke, et bedre kredsløb, en smidig ryg, skulder og hofte, en super vejrtrækning og en stærk bækkenbund har ÆldreSagen dette tilbud, der tager udgangspunkt i Astrid Gøssels revolutionerende ideer om rytmisk bevægelse. Der arbejdes bl.a. med at fjerne spændinger og fremme kroppens smidighed og styrke. Medbring praktisk gymnastiktøj. Leder Kim Menzer. Pris: 560 kr.

314.09 Motion for aktive mænd - A

Fredage kl. 9-10.30.

10. januar-30. maj.

Sted: KU.BE, PULSSALEN, Dirch Passers Alle 4.

På dette hold er der bl.a. fokus på at få optimal energi i hverdagen med øvelser, der fremmer kroppens smidighed og styrke, og som forbedrer kredsløbet. Der arbejdes med bevægeligheden og styrken i hofteringen, bækkenbunden, rygsøjlen, skulderringen, nakkens muskler og led samt vejrtrækningen. Bevægelsesformen henvender sig bl.a. til mennesker, hvis muskler er blevet for stive. Der arbejdes derfor med frigørende bevægelsesmønstre, der giver større harmoni mellem muskelgrupperne, fjerner spændinger og samtidig forbedrer kropsbevidsthed og velvære. Leder: Kim Menzer. Pris: 560 kr.

315.04 Styrketræning for mænd: Få stærke knogler - A

Tirsdage og fredage kl. 8-9.

7. januar-30. maj.

Karate Klubben, Bernhard Bangs Alle 27,1. sal.

Her kan du komme afsted til god motion 2 gange om ugen, så du kan styrke knog-

lerne, få rørt arm- og benmusklerne samt få god balance. Men ikke nok med det, lattermusklerne aktiveres også!

Det er vigtigt ikke at falde ned i lænestolen og blive siddende der, for det er faktisk sjovt at bevæge sig, også selv om gigten plager og kroppen knirker. Og man går ikke til gymnastik for at blive yngre, men for at føle sig sund og rask og godt tilpas. DBØ – Den Borgerlige Øvelsesforening – der er stiftet i 1889 står bag dette initiativ i Ældre Sagen. Udover gymnastikken fokuserer DBØ på det sociale samvær, og at vi passer på hinanden.

Leder: John Jacobsen.

Pris: 890 kr.

316. Zumba – A

Mandage 6. januar-26. maj.

- Hold 316.14 kl. 8.30-9.30.

Sted: Kedelhallen, Lille hal, Nyelandsvej 75.

Torsdage 9. januar-22. maj.

- Hold 316.15 kl. 9.15-10.15.
- Hold 316.16 kl. 10.30-11.30.
- Hold 316.17 kl. 11.45-12.45.

Sted: KU:BE, PULSSALEN, Dirch Passers Alle 4.

Zumba er et danse-fitnessprogram, der involverer dans og aerobic til latinamerikanske rytmer. Ældre Sagens dygtige instruktør tager selvfølgelig hensyn til, at deltagerne på holdet er 60+. Zumba er for alle, og du behøver ikke at kunne danse i forvejen.

Leder: Amalie Benzon.

Pris: 580 kr.

317.04 Qi-Gong og Afspænding – A

Onsdage kl. 13.30-15.

8. januar-28. maj.

Sted: Kassen i Kedelhallen, Nyelandsvej 75.

Den kinesiske sundhedstræning, der er over 3000 år gammel, er en træningsform, der virker både forebyggende og helbredende og kan rette op på ubalancer i helbred, krop og sind.

Vi har øget opmærksomhed på kroppen og når du dyrker Qi-Gong lærer du at bruge kroppen rigtigt, derudover giver Qi-Gong dig en bedre kropsholdning. Træningen foregår i et langsomt blødt og flydende tempo. Gennem Qi-Gong mærker du varme og energi strømme gennem kroppen. Leder: Karin Nyberg.

Pris 560 kr.

318. Restorativ Yoga og meditation – A

Onsdage 8. januar-28. maj.

- Hold 318.14 kl. 9.30-10.40.

Fredage 10. januar-30. maj.

- Hold 318.15 kl. 9.15-10.25.
- Hold 318.16 kl. 10.35-11.45.

Sted: KU:BE, ZEN 1, Dirch Passers Alle 4.

Restorativ yoga er en nænsom yoga med fokus på at skabe afspænding i både krop og sind. Undervisningen træner dig blidt til at få en god og sund holdning og en mobil krop, gennem blide stræk og stillinger, der åbner kroppen og skaber balance og velvære i dit system. Undervisningen indledes med meditation og vejrtrækningssøvelser. Det kræver ingen forudsætninger at være med på restorativ yoga andet end lysten til at sætte tempoet ned og mærke din krop i både bevægelse og stilhed.

Leder: Janni P. Mølgaard.

Pris: 560 kr.

318.17 Yoga, dans og pilates.

Fredag 10. januar-30. maj kl. 11.55-13.05.

Sted: KU:BE, ZEN 1, Dirch Passers Alle 4.

Dette tilbud er en træningsform, der forener yoga, dans og pilates til en holistisk metode, der arbejder med HELE dig, både

kropsligt og mentalt. Klassen starter med en blid meditation og tuning-in, danser sig videre gennem alle led og skaber glæde og energi samt styrker og centrerer kroppen og afsluttes med en nærende afspænding. Vi har stor fokus på selvomsorg, nydelse og nærvær. Du skal ikke være god til at danse eller være en stærk yogi for at deltage - det er lige meget, hvordan det ser ud, men det skal føles godt!

Leder: Janni P. Mølgaard.

Pris: 560 kr.

319. 04 Ballroom Fitness m/k - A

Tirsdage kl. 9.30-10.30.

7. januar-29. april.

Sted: Karate Klubben, Bernhard Bangs Alle 27,1. sal.

Elsker du at danse men trænger til at få genopfrisket dine grundtrin, så er dette hold lige noget for dig.

Vi danser primært med os selv til skønne og populære rytmer som engelsk vals, cha cha cha, wienervals, jive, slowfox, rumba og måske runder vi salsa og bachata. Tempoet er så alle kan være med. Vi gentager alle grundtrin til de sidder fast og begynder stille og roligt at bygge lidt variationer på samtidig med at vi træner balancen. Vi vil også bruge et enkelt nummer på at arbejde med mobilitet samt styrke i ben og baller.

Med fokus på livs- og danseglæde danser vi til gamle klassikere samt nyere musik. Musikønsker er velkomne.

Leder: Sine Nordbo.

Pris: 560 kr.

320. Dans: Les Lanciers, seniordans, square dance – A

Torsdage 9. januar-22. maj.

- Hold 320.07 kl. 9.20-10.50.
- Hold 320.08 kl. 11-12.30.

Sted: Kedelhallen, Lille hal, Nyelandsvej 75.

Vi prøver kræfter med flere forskellige former for dans, hvor der tages udgangspunkt i kendte danse. Det er ikke nødvendigt at komme parvis, alle kan være med og tempo og sværhedsgrad tilpasses gruppen. Det vigtigste er, at vi har det sjovt med hinanden.

Leder: Dorte Nygaard Vinkle.

Pris: 560 kr.

321.04 Dans med Parkinson – A

Torsdage kl. 10.30-12.

9. januar-22. maj.

Sted: KU:BE, Zen 2, Dirch Passers Alle 4.

Er du ramt af Parkinsons sygdom, eller er du pårørende til en Parkinsonramt, så er dette tilbud noget for dig. Ældre Sagen tilbyder dansetræning, musik og livsglæde for Parkinsonramte og deres pårørende. Balance og hukommelse styrkes på stimulerende og kreativ vis gennem elementer fra forskellige danseformer og professionelt repertoire. Vores underviser er tidligere solodanserinde ved Det Kgl. Teater og Certificeret Teaching Artist Dance for PD® i det originale forskningsstøttede koncept Dance for PD® der blev udviklet i USA i 2001 og nu er verdensomspændende.

Disse danseklasser er skræddersyet til glæde og gavn for folk der lever med Parkinsons.

Leder: Mette-Ida Kirk, Pernille Grønhøj og Alice Damsgaard.

Pris: 300 kr.

322. Linedance m/k – A

Onsdage 8. januar-28. maj.

- Hold 322.07 kl. 13.45-14.45 - Let øvede.

Torsdage 9. januar-22. maj.

- Hold 322.08 kl. 14.20-15.20 - Øvede.

Sted: Kedelhallen, Lille hal, Nyelandsvej 75.

Linedance er en danseform, der oprindeligt var udbredt i Country & Westernstil. I dag danses der dog ofte til flere slags musik, fx pop, rock, latin, country og irsk. Leder: Dorte Nygaard Vinkle. Pris: 420 kr.

323.05 Stepdans for seniorer - A

Torsdage kl. 10-11.30.

9. januar-22. maj.

Sted: Medborgercentret, Nordens Plads 16A.

Showdans, rytme, musik, motion, glæde, stok og hat. Fred, Ginger, Sammy, Eleanor - kom og dans med os!

Step er måske den form for dans, som - takket været Hollywoods filmindustri - har skabt flest danseelskere i verden. Xavier er en af dem. Underviserens timer er baseret på flere års erfaring i stepdansundervisning og flere års scenearbejde i dans og musicals.

Vi skal bare have det sjovt og passe ordentligt på vores kroppe.

Leder: Xavier Estrela.

Pris: 560 kr.

324. Smart træning - A

Torsdage 9. januar-22. maj.

Træningsfrie dage: 13.2.+13.3.+8.5.+15.5.+ helligdage.

I alt 15 træninger.

- Hold 324.05 kl. 10-11.
- Hold 324.06 kl. 11-12.

Sted: Karate Klubben, Bernhard Bangs Alle 27, 1. sal.

Vi træner hjernen og har garanti for et godt grin. Smart træning er træning af hjernen via sjove fysiske øvelser og leg.

Lær at udfordre og stimulere din hukommelse og koncentration mens du træner din motorik.

Formålet er at udfordre hjernen og udnytte dens potentiale til at arbejde optimalt.

Øvelserne stimulerer motorik, sensorik og logisk tænkning - med fokus på fællesskab og sjov.

325.03 SANS for seniorer - A

Tirsdage kl. 10-11.30.

25. februar-29. april.

Sted: Karate Klubben, Bernhard Bangs Alle 27 1. sal.

En festlig kombination af dans og sang med Sine Nordbo og Stine Findsen. Ældresagen på Frederiksberg præsenterer 'SANS' - dans med en sang, og hold hjernen i gang - en unik aktivitet, der forener dans og sang på en sjov og stimulerende måde.

Gennem arbejdet med rytmer og sang bringes sanser i spil, hvilket særligt gavner hjernens aktivitet.

Det er vigtigt at understrege, at man ikke behøver at være mester i hverken dans eller sang for at deltage i SANS. Tværtimod er det netop i træningen, at hjernen stimuleres og fysikken udfordres.

I SANS-træningen er det essentielt at vi har det sjovt, og at vi forlader timerne med fornyet energi og glæde, selvom både krop og sind har været på arbejde.

Sine og Stine skaber en positiv og inkluderende oplevelse for alle, og ser frem til at byde seniorer på Frederiksberg velkommen til denne unikke kombination af bevægelse og musik.

Ledere: Sine Nordbo og Stine Findsen.

Pris: 675 kr.

350.04 Stavgang

Onsdage kl. 11-12.

8. januar-23. april.

Sted: Frederiksberg Have ved hovedindgangen.

Stavgang er en motionsform, hvor hele

kroppen bruges. Vi træner den grundlæggende teknik, og hvis du ikke har prøvet det før, så tag med på en prøvetur. Vi mødes hver onsdag kl. 11 ved Frederiksberg Haves hovedindgang. Vi går i langsomt til moderat tempo.

Af administrative årsager kræves tilmelding, som kun er gældende for forårssæsonen.

Leder: Annie Merete Andersen, Gwilli Bergenholtz og Kirsten Ostenfeld. Gratis.

360.03 Gåture i godt selskab

Mandage kl. 11-12.15.

6. januar-30. juni.

Sted: Frederiksberg Have ved hovedindgangen.

Bortset fra helligdage går vi en tur på ca. 4 km i Frederiksberg Have og Søndermarken, hvor nogle går lidt hurtigere end andre, men alle samles på aftalte steder. Deltagerne plejer at sætte pris på at spadserere med andre og få en snak undervejs. Nogle drikker kaffe sammen bagefter hver uge, andre kun en gang imellem.

Af administrative årsager kræves tilmelding, som kun er gældende for forårssæsonen.

Leder: Vibeke Cøhr, Anni Jørgensen og Inge Nørskov. Gratis.

360.04 Torsdagsture til nær og fjern - Motion i naturen

Torsdage kl. 10-17.

30. januar-24. april (1 gang om måneden).

NB. Nyt mødested: Stormly, Nordre Fasanvej 81.

Vi mødes kl. 10 ved Stormly, hvor vi har mulighed for at besøge toiletet inden turene. Det forventes, at deltagerne kan gå ca. 3-5 km, hvor man nyder godt af frisk luft, natur, kultur og hyggeligt samvær.

Medbring madpakke og noget at drikke.

- 30. januar: Operahaven og konditaget Lüders.
- 27. februar: Politimuseet (entré), Johannes Kirken og Mærsk tårnet.
- 27. marts: Mindelunden.
- 24. april: Gl. henrettelsesplads på Christiania og Reffen.

Det er ikke nødvendigt at melde afbud hvis man ikke deltager.

Af administrative årsager kræves tilmelding, som gælder for forårssæsonen. Turledere: Gwilli Bergenholtz tlf. 6018 0845, Annie Andersen tlf. 2870 0975 og Solvej Tjørnlund 2868 5833.

Gratis.

362.04 Løbetræning

Onsdage kl. 9-10.45.

8. januar-30. april.

Sted: Indendørstræning Kedelhallen, Lille hal, Nyelandsvej 75.

Fælles opvarmning.

Udendørs træning i lokale områder.

Kl. 10.15-10.45 samles alle løbere til hyggeligt samvær med kaffe og te.

Efter opvarmningen i Kedelhallen starter vi med at løbe i samlet flok. Men da vi ikke alle er lige hurtige, er træningen tilrettelagt på en sådan måde med varieret og anderledes intervaltræning, at de hurtige løber tilbage og samler de andre løbere op, så vi er samlede igen. Dette gør vi flere gange.

Alle kan være med, og vi opnår en følelse af fællesskab og har det sjovt. Samtidig bliver vi alle bedre til at løbe.

Leder: Harald Kristensen og Flemming Bistrup.

Pris: 200 kr.

364.07 Cykling, motion og oplevelse

Onsdage kl. 10-12.

8. januar-25. juni.

Mødested: Kedelhallen, Nyelandsvej 75.

Vi kører ofte over 20 km på en formiddag. På turen holder vi en pause på ca. 30 minutter. Det vil altid være et sted, hvor der enten er en smuk natur eller bygninger af interesse for holdet. Vi tager egen kaffe e.l. lign. med, hvis ikke andet er aftalt. Vi kører, så længe vejret er med os. Der skal ikke meldes afbud. Alle deltagere skal bære cykelhjelm og Ældre Sagens cykelvest. Af administrative årsager kræves tilmelding, som kun er gældende for forårssæsonen. Leder: Jette Kulmann Jakobsen. Gratis.

364.08 Cykling, motion og oplevelse

Fredage kl. 10-12
10. januar-27. juni.

Mødested: Kedelhallen, Nyelandsvej 75.

Vi har endnu et cykelhold, der planlægger at cykle det meste af året.

Holdet har fokus på oplevelser og noget grønt undervejs. Vi kan måske cykle til Vigerslevparken/Valby parken, Utterslev mose, Amager Fælled, Kalvebod fælled og Dyrehaven.

Vi aftaler fra gang til gang, hvor turen går hen næste gang. Somme tider kører vi måske så langt, at det kan være en fordel at tage Metro/S-tog tilbage. Måske finder vi et sted, hvor vi kan drikke en kop kaffe sammen. Kun fantasien sætter grænser. Alle deltagere skal bære cykelhjelm og Ældre Sagens cykelvest.

Af administrative årsager kræves tilmelding, som kun er gældende for forårssæsonen. Leder: Grethe Kring/Theo Frank Jandausch. Gratis.

367.02 Ballet og fleksibilitet - A

Fredage kl. 9.15-10.45.
10. januar-30. maj.

Sted: Karate Klubben, Bernhard Bangs Alle 27 1. sal.

Oplev balletens tidløse skønhed i en klasse skabt til dem, der værdsætter ynde og vitalitet. Nyd glæden ved at danse til udsøgt musik, som holder både krop og sind forfrisket og inspireret. Fokuser på at styrke din core, forbered dine leds bevægelighed, smidighed og balance gennem elegante bevægelser, der fremmer både kondition og holdning. Deltag i en atmosfære, der hylder kunsten at leve smukt med hvert skridt og hver tone. Leder: Marianna Minasova. Pris: 560 kr.

370. Seniorpetanque

Tirsdage 22. april-21. oktober.

- Hold 370.17 kl. 12-16.

Onsdage 23. april - 22. oktober.

- Hold 370.18 kl. 12-16.

Sted: Frederiksberg Stadion, Sønderjyllands Alle 6.

På 20. år tilbyder Ældre Sagen Frederiksberg petanque i samarbejde med FIF Petanque. Et spil der går ud på at kaste sine petanquekugler så tæt som muligt på den lille målkugle (grisen). Man kan lære at spille petanque på 10 minutter, men man kan stadig udvikle sit spil, selvom man har spillet i flere år. Spillestedet er Frederiksberg Idrætspark, hvor FIF Petanque - udover 15 baner - har meget fine faciliteter. Leder: Lars Juul og Bent Christensen. Pris: 240 kr.

371.04 Dart

Onsdage kl. 14.30-16.

8. januar-23. april.

Sted: Howitzvej 1, 1. sal.

Kom og spil dart - det er sjovt, uformelt og hyggeligt.

Der kræves ikke nogen forudsætninger.

Leder: Hans Erik Larsen.

Pris: 200 kr.

374. Floorball

Mandage 6. januar-26. maj.

- Hold 374.16 kl. 12-13.30.

- Hold 374.17 kl. 14-15.30.

Tirsdage 7. januar-27. maj.

- Hold 374.18 kl.15-16.30 - Begyndere.

Torsdage 9. januar-29. maj.

- Hold 374.19 kl. 7.45-9.15.

Fredage 10. januar-30. maj.

- Hold 374.20 kl. 12-13.30.

Sted: Kedelhallen, Lille hal, Nyelandsvej 75.

Floorball er en holdsport i hockeyfamilien med markspillere og en målmand på hvert hold. Der spilles på en indendørsbane med stave og plastbold med huller.

Vi spiller motionsfloorball, en variation af floorball, hvor perioderne normalt er på 5 til 10 minutter. Vi er 3-6 deltagere på hvert hold, og der er ikke nødvendigvis en fast målmand.

Det er vigtigt at alle har det sjovt, og at vi får sved på panden og pulsen op. Efter spillet drikker vi en kop kaffe eller te og får en hyggelig snak.

Ledere: Kai Flomann, Kelvin Nielsen, Peter Bunster, Henrik Sørensen, Torben Nielsen, Christoph Wiese, Poul Birner Pedersen, Helle Søegaard og John Walther Nielsen. Pris: 200 kr.

375. Bordtennis

Tirsdage 7. januar-27. maj.

- Hold 375.08 kl. 9-12.

Torsdage 9. januar-22. maj.

- Hold 375.09 kl. 9-12.

Fredage 10. januar-23. maj.

- Hold 375.10 kl. 9-12.

Sted: Karate Klubben, Bernhard Bangs Alle 27, 1. sal.

Bordtennis er, som de fleste vil vide, et boldspil for to eller fire spillere, hvor man med et bat skiftes til at sende en let bold over et net, som er spændt ud på tværs af

et bord. Formålet er at tvinge modstanderen til at begå fejl. Det er således en af de sportsgrene, der i størst mulig grad kombinerer fysikken med det mentale. Bordtennis byder på god motion, sved på panden og socialt samvær. Ældre Sagen Frederiksberg stiller bolde, bord og net til rådighed. Der er plads til både øvede og interesserede nybegyndere. Ledere: Tirsdage: Annette Madsen/Peter Kilhof. Torsdage: Hans Aage Vollert/Poul Scøtt Hansen. Fredage: Gert Møller Nielsen. Pris: 200 kr.

376.01 Motion i naturen - Rollatorbrugere/Stavgængere/ Gangbesværede

Torsdage kl. 11-12 hele året undt. helligdage.

Mødested: Hovedindgangen til Frederiksberg Have v/ runddelen.

Er du dårligt gående, bruger du rollator eller går det ikke så hurtigt med stavene længere, så er her et rigtig godt tilbud til dig om at komme ud i naturen i godt selskab, når vi følger årets gang i skønne Frederiksberg Have. Selv om det kan være svært at komme ud af døren, vil du opleve, at det måske er muligt at gå smerter væk med en rollator!

Vi begynder med en let opvarmning, så der kommer gang i kroppen, og undervejs laver vi let intervaltræning. Måske slutter vi af med at drikke en kop kaffe sammen - det finder vi ud af, når vi mødes. Det er let at komme til Frederiksberg Haves hovedindgang med Frederiksbergs servicebusser, der holder ved runddelen. Leder: Inger-Lise Povlsen. Gratis.

Kursussæsonen starter i slutningen af januar. Der er ikke undervisning i påskeferien 14.-18. april.

Det er en forudsætning for gennemførelse af et kursus, at der er tilmeldte nok. På kurserne medbringer du selv dit udstyr samt strømforsyning. På pc-kurserne er der mulighed for at låne en af Ældre Sagens pc'ere. Er der særlige krav for deltagelse på et kursus, vil du blive kontaktet af instruktøren.

Tirsdag 7. januar kl. 12 åbner vi for tilmelding både online og på kontoret på Howitzvej 1, hvor du kan få hjælp til tilmelding.

iPad-kurser

Forudsætning for deltagelse på alle iPad-kurser:

Du medbringer din iPad og dit Apple-id (brugernavn og adgangskode) samt din strømforsyning. Du vil få mest glæde af kurset, hvis din iPad er en model, der er eller kan opdateres til iPadOS 18.0 styresystem eller nyere. Er du i tvivl om hvilken model og opdatering du har, så ring til Michael Keller, tlf. 2170 8430.

472.02 iPad, Start - 6 gange

Tirsdage kl. 9.30-11.15.

21. januar-25. februar.

Sted: Howitzvej 1,1. sal.

Kurset er for dig, der er ny bruger på iPad, eller kun bruger din iPad til lidt mails og surfing på internettet. Du får en grundlæggende viden om de mange mulighe-

der der er på din iPad.

Vi går langsomt frem og sikrer at alle er med, inden vi går videre til næste punkt. Pris: 390 kr.

472.06 iPad - Få mere ud af dine apps. - 3 gange

Tirsdage kl. 9.30-11.45.

4.-18. marts.

Sted: Howitzvej 1,1. sal.

Kurset er for dig, der har lidt kendskab til iPad, men gerne vil have genopfrisket din viden. Har du også lyst til at få flere tips, som kan gøre en masse ting i hverdagen nemmere og sjovere, er dette kurset for dig.

På kurset lærer du at

- finde og downloade nye interessante, spændende og sjove apps i AppStore.
- samle og strukturere dine apps i mapper.
- opdatere apps automatisk.
- finde nyttige websider (hjemmesider) i Safari, som du kan gemme på hjemmeskærmen.
- læse artikler uden reklamer.
- gemme artikler i Safari som bogmærker eller i læselisten.

Pris: 195 kr.

472.08 iPad - Lær mere om smart kommunikation - 3 gange

Tirsdage kl. 11.45-13.30.

4.-18. marts.

Sted: Howitzvej 1,1. sal.

Kurset er for dig, der har lidt kendskab til iPad, men gerne vil have genopfrisket din viden. Har du også lyst til at få flere tips, som kan gøre en masse ting i hverdagen nemmere og sjovere, er dette kurset for dig.

På kurset lærer du

- at oprette/redigere kontaktpersoner og grupper.
- mere om mails, beskeder (SMS), gemme eller vedhæfte filer, billeder og webadresser.
- at kopiere, videresende, eller slette. Tilføj nye kontakter fra mails eller SMS. Hvordan du kan dele med andre ved hjælp af Airdrop.
- at tale med Siri, som kan udføre et hav af forskellige opgaver for dig.
- om telefonopkald fra iPad og videoopkald med FaceTime.
- hvordan du indstiller lyde til mails og beskeder.
- hvordan du med trådløs printer kan udskrive dokumenter, billeder, mails og hjemmesider.

Pris: 195 kr.

472.10 iPad - Få mere styr på din hverdag (kalender noter, memoer og påmindelser) - 3 gange

Tirsdage 4.-18. marts kl. 13.45-15.30.

Sted: Howitzvej 1,1. sal.

Kurset er for dig, der har lidt kendskab til iPad, men gerne vil have genopfrisket din viden. Har du også lyst til at få flere tips, som kan gøre en masse ting i hverdagen nemmere og sjovere, er dette kurset for dig.

På kurset lærer du at

- oprette, ændre, gentage og slette begivenheder i din kalender.
- bruge appen Noter til at skrive noget hurtigt ned. Scan dokumenter. Send noter
- bruge appen Memoer, hvor du kan indtale en besked.
- bruge appen Påmindelser, når du

skal mindes om noget vigtigt.

- bruge appen Pages (tekstbehandling) og appen Numbers (regneark).

Pris: 195 kr.

Smartphone-kurser

På smartphonekurserne medbringer du selv din smartphone og din strømforsyning samt de nødvendige koder (brugernavn og adgangskode), der fulgte med udstyret.

Undervisning i smartphone af andre fabrikater end nedennævnte, eller har du en anden telefon, så spørg før tilmelding!

Tjek nøje, at du tilmelder dig et kursus der passer til det fabrikat, som din smartphone har.

473. iPhone, Start - 6 gange

- Hold 473.02 onsdage kl. 14-15.45.

22. januar-26. februar.

- Hold 473.04 torsdage kl. 9.30-11.15.

23. januar-27. februar.

Sted: Howitzvej 1,1. sal.

Få styr på din iPhone. Det er kurset for brugere af iPhone, nye såvel som øvede. Du bruger måske kun din iPhone til telefonopkald og måske lidt mails og SMS. Her får du tjek på mulighederne i Kontakter, Kalender og AppStore

Forudsætning for deltagelse: Du skal helst have en iPhone modelXR eller nyere eller iPhone SE 2. generation eller nyere. Husk dit Apple-id (brugernavn og adgangskode), din pin-kode til SIM-kortet samt strømforsyning.

Pris: 390 kr.

473.08 Smartphone, Android, start (Samsung, OnePlus, Nokia og lignende) - 6 gange

Mandage kl. 11.45-13.30.

7. april-19. maj.

Sted: Howitzvej 1, 1. sal.

Forudsætning for deltagelse: At du medbringer din smartphone (Samsung, Huawei eller anden, dog ikke iPhone (Apple) eller DORO), og at du har en Googlekonto (xxx@gmail.com).

På kurset lærer du - udover at ringe og modtage opkald - at

- bruge maps, noter, sikkerhed, ur, diktafon, kamera, flytte billeder til pc og til skyen (Google Photos), kalender m.m.
- Gå på internettet m.m.
- Downloade apps.
- Skive SMS.
- Oprette kontakter i adressebogen.

Pris: 390 kr.

473.10 Android Apps for tablets og telefoner - 4 gange

Mandage kl. 11.45-13.30.

10.-31. marts.

Sted: Howitzvej 1, 1. sal.

Kurset er for dig som vil vide noget om apps til din enhed. F.eks. maling / tegning, stjernehimlen, fartkontroller, sundhedskort, bank, skridttæller, fotos, brug din telefon til din PC/tablets internet, noteapp, e-tilbudsviser, Coop, Vivino, osv. Hvordan tilslutter jeg en ekstern højttaler - TV - stereoanlæg. Kurset tilrettelægges i samarbejde med kursisternes ønsker.

Pris: 260 kr.

476. Windows 11, Grundlæggende - 4 gange

• Hold 476.02 tirsdage kl. 14-15.45.

4. marts-25. marts.

• Hold 476.04 tirsdage kl. 14-15.45.

• 13. maj-3. juni.

Sted: Howitzvej 1, 1. sal.

Kurset er for dig der vil lære hvordan Windows 11 adskiller sig fra tidligere versioner.

Det er en fordel, hvis du medbringer din egen pc med Windows 11 og samt strømforsyning, men vi har også udlåns-computere.

Pris: 260 kr.

476. Forlæng levetiden på din pc - Linux Mint - 3 gange

• Hold 476.10 tirsdage kl. 14-15.45.

28. januar-11. februar.

• Hold 476.12 onsdagene 5. marts, 19. marts og 26. marts (12. marts er ikke en kursusdag) kl. 14-15.45.

• Hold 476.14 tirsdage kl. 14-15.45.

22. april-6. maj.

Sted: Howitzvej 1, 1. sal.

Pc'er der ikke kan køre Windows 11 vil få et problem, når Microsoft inden længe stopper supporten af Windows 10. Desuden er en del ældre pc'er ved at være for langsomme, efterhånden som der kræves mere af de nye programmer. Ved at skifte til Linux Mint får man et moderne styresystem, der er hurtigere og mindst lige så sikkert som Windows. Og så er det gratis. Det er en fordel, hvis du medbringer din egen pc samt strømforsyning, men vi har dog pc'er til låns.

Det vil også være muligt at komme i Data-stuen og prøve maskinerne.

Pris: 195 kr.

476.20 Forlæng levetiden på din pc - Chromebook - 2 gange

Tirsdage kl. 14-15.45.

1.+ 8. april.

Sted: Howitzvej 1, 1. sal.

Pc'er der ikke kan køre Windows 11 vil få et problem, når Microsoft inden længe stopper supporten af Windows 10 til næste år. Desuden er en del ældre pc'ere ved at være for langsomme, efterhånden som der kræves mere af de nye programmer. Ved at skifte til Chromebook får man et moderne styresystem, der er hurtigere og mindst lige så sikkert som Windows. Og så er det gratis.

Det er en fordel, hvis du medbringer din egen Pc samt strømforsyning, men vi har også udlåns Pc'ere.

Det vil også være muligt at komme i Data-stuen og prøve maskinerne.

Pris: 130 kr.

479.02 Billedbehandling på pc med Google Photos - 4 gange

Mandage kl. 11.45-13.30.

20. januar-10. februar.

Sted: Howitzvej 1, 1. sal.

Du medbringer din egen pc og Android smartphone. Sikkerhed for at få et godt udbytte får du ved at besøge Datastuen, der er åben onsdage og fredage kl. 9.30-13 før kursusstart, medbringende pc og telefon.

Kurset er for dig, der gerne vil have styr på billeder du har taget med kamera eller telefon. Vi samler dine billeder i Google Fotos, så du let kan finde dem igen og bruge dem på mange spændende måder.

Vi arbejder med:

- Sortering af billederne.
- Samling i albums med forskellige emner.
- Afsendelse af billeder på mail.
- Collager og gavefoto.
- Sikkerhedskopiering af billeder

Pris: 260 kr.

Som medlem af Ældre Sagen, kan du få gratis hjælp til at få løst problemer med din pc, tablet, smartphone, printer, netværk eller tv og vejledning i brug af disse.
Vi tilbyder dig disse muligheder:

1. Datastuen, Howitzvej 1, 1. sal

Vi har åbent onsdage og fredage kl. 9.30-13 fra 7. januar, men holder påskeferie 16. og 18. april. Endvidere er Datastuen lukket 30. maj.

Du kan henvende dig i Datastuen, hvis du har problemer med din bærbare pc, tablet eller smartphone.

Eksempler på, hvad du kan få hjælp til i Datastuen:

- Oprettelse og brug af MitID.
- Installation og opdatering af apps.
- Løsning af mail- og internetproblemer.
- Oprydning og sikkerhedskopiering.
- Fjernelse af skadelig software.
- Hvordan man bruger programmerne i sit udstyr.

Du skal medbringe din pc, tablet eller smartphone og HUSK også strømforsyningen.

Du kan også få vejledning i brug af dit udstyr.

2. It-hjælp i dit hjem

Hvis du bor i Frederiksberg Kommune og ikke er i stand til at forlade dit hjem, eller hvis dit it-udstyr ikke er flytbart, kan vi komme hjem til dig efter aftale på hverdage efter kl. 10.

Du skal ringe til vores it-vagttelefon, tlf. 4412 8559 på hverdage efter kl. 10 og fortælle os, hvad dit problem er.

Du vil herefter blive kontaktet af en frivillig, så I kan aftale et tidspunkt for besøg.

3. It-hjælp pr. telefon

Hvis du har et akut problem med it, så prøv at ringe til vores it-vagttelefon, 4412 8559, på hverdage efter kl. 10.

Telefonen passes på skift af vores it-frivillige, som kan løse de fleste problemer pr. telefon. Ellers finder I sammen ud af, hvordan og hvor problemet kan løses.

Med den internationale udvikling, der løbende sker omkring os, har vi som individer store fordele ved at kunne begå os på flere sprog end på modersmålet. Engelsk, fransk, italiensk, tysk og spansk i forskellige sværhedsgrader er attraktive tilbud til udvidelse af vores personlige horisonter.

601.65 Engelsk, let konversation

Tirsdage kl. 12.15-14.15.

7. januar-20. maj.

Sted: Howitzvej 1, 1. M7.

Vi læser noveller, avisartikler og forskellige andre engelske tekster og taler engelsk i timerne.

Leder: Marion Gervasini.

Pris: 525 kr.

601.70 Engelsk på højere niveau

Onsdage kl. 12-14.

8. januar-30. april

Sted: Howitzvej 1, 1. M7.

Engelsk konversation. Vi læser og diskuterer aktuelle artikler fra aviser, tidsskrifter og magasiner samt kortere litterære tekster.

Engelske film/filmklip anvendes også som diskussionsoplæg, ligesom der hver gang afsættes tid til en kort drøftelse af ugens nyheder. Indhold og emner aftales løbende med holdets deltagere. Specielle grammatiske problemer kan om ønsket kort blive gennemgået.

Der undervises ikke den 1. onsdag i måneden.

Leder: Lone Seier.

Pris: 350 kr.

601.75 Fransk, lettere konversation

Tirsdage kl. 10-12.

7. januar-8. april.

Sted: Howitzvej 1, 1. M7.

Konversationshold for alle niveauer om aktuelle emner, begivenheder og tekster. Der lægges vægt på varierede arbejdsformer, undervisningsdifferentiering, dagligdags moderne vendinger og nyere tekster (herunder også film og billeder).
Leder: Anne Grethe Ildved.

Pris: 420 kr.

601.78 Fransk konversation, let øvede

Tirsdage kl. 16.15-18.15.

21. januar-8. april.

Sted: Howitzvej 1, 1. sal. M7.

Dette hold er for dig, der allerede taler noget fransk, og som har brug for at holde det ved lige. Vi taler sammen to og to, i smågrupper og i plenum. Vi bruger billeder, små videoer, sange og tekststykker, både forberedte og ekstemperede. Målet er at få munden på gлед!

Leder: Christine Imbert da Rocha.

Pris: 525 kr.

601.80 Italiensk, let øvede

Torsdage kl. 10-12.

30. januar-3. april.

Sted: Howitzvej 1, 1. sal. M7.

Kurset henvender sig til dem, der har afsluttet et begynderkursus i italiensk. Vi læser og diskuterer korte litterære tekster og avisartikler samt laver grammatikøvelser og oversættelser.

Leder: Lise Velschow.

Pris: 350 kr.

601.82 Italiensk, mellemniveau

Torsdage kl. 13-15.

9. januar-3. april.

Sted: Howitzvej 1, 1. M7.

Kurset henvender sig til dem, der har beskæftiget sig med sproget gennem

flere år. Vi læser og diskuterer artikler fra italienske aviser/tidsskrifter samt lettere litterære tekster.

Leder: Lisbeth Rütz.

Pris: 350 kr.

601.85 Tysk for let øvede

Mandage kl. 13-15.

6. januar-7. april.

Sted: Howitzvej 1, 1. M7.

Vi arbejder med grammatik, samtaleøvelser og tekster, således at man forhåbentlig kan blive bedre rustet til at klare sig på egen hånd i de tysktalende lande. Der forventes et vist kendskab til tysk i forvejen.

Leder: Henrik Scheibye.

Pris: 420 kr.

601.88 "Hier sprechen wir Deutsch"

Mandage 15.30-17.30.

6. januar-24. marts.

Sted: Howitzvej 1, 1. M7.

Har du lyst til at genopfriske dit kendskab til tysk og samtidig bruge det tyske sprog? Vi forventer at du har noget kendskab til tysk, da vi bruger små tekster til at tale om og andre små øvelser.

Leder: Christiane Hansen.

Pris: 350 kr.

601.89 Tysk, konversation

Torsdage kl. 10-12.

9. januar-27. marts.

Sted: Howitzvej 1, 1. M5.

I princippet kan alle emner præsenteres og diskuteres - fx historie, litteratur, kunst, kultur, medier og politik. Andre inspirationskilder kan f.eks. være rejser og ophold i Tyskland, artikler i tidsskrifter eller udsendelser i medier.

Deltagerne opfordres til selv at foreslå emner, og selv forberede en præsentation og dermed bidrage til dialog og konversation.

Leder: Johannes Laursen.

Pris: 420 kr.

602.02 Spansk for seniorer, fortsættelse - A

Fredage kl. 9.30-11.

10. januar-30. maj.

Sted: Howitzvej 1, 1. M7.

Kunne du tænke dig at lære sprog i et hyggeligt miljø med megen morskab? Vi er et lille aftenskolehold, som har gået til spansk i nogle måneder, hvor vi har lært lidt basisk grammatik, at hilse, at præsentere os selv samt lidt andet ordforråd.

Undervisningen foregår i en let og tryk atmosfære, og vi bruger et hæfte, som er sammensat til holdet af lederen.

Leder: Yurika Kristensen.

Pris: 800 kr.

602.03 Spansk for seniorer, begyndere - A

Fredage kl. 11-12.40.

10. januar-30. maj.

Sted: Howitzvej 1, 1. M7.

Tager du på tur til Spanien eller andre spansktalende lande og savner at kunne bestille bord og andre små vigtige fraser? Så er dette kursus for dig.

Undervisningen foregår i en tryk og let atmosfære, og der anvendes et hæfte, som er sammensat af lederen til netop dette hold.

Leder: Yurika Kristensen.

Pris: 800 kr.

At høre nogen fortælle om i det, de har oplevet eller erhvervet faglig forstand på, er noget de fleste af os gerne lægger øre til. I forårssæsonen 2025 tilbyder vi igen en række foredrag af forskelligartet karakter, som vi håber, vil vække interesse hos mange deltagere.

640.30 Livsglæde hele livet - trivsel i seniorlivet! Foredrag - A

Tirsdag 7. januar kl. 14.30-17.30.

Sted: Howitzvej 1, 1.

Hvordan reagerer kvinder og mænd når de mister deres ægtefælle? Få ny viden om depression blandt ældre, hvordan man spotter den, og måske kan hjælpe den ramte videre.

Michael Wichmann Pedersen fra DepressionsForeningen holder dette foredrag, hvor han giver eksempler fra det 'virkelige' liv om uopdaget depression blandt ældre. DepressionsForeningen blev stiftet af en gruppe læger og patienter i 1988.

Pris: 125 kr. inkl. 1 glas vin/vand i pausen.

640.31 Danske statsministre, foredrag - A

Torsdag 30. januar kl. 14-16.

Sted: Howitzvej 1, 1.

Claus Hagen Petersen fortæller i dette foredrag om danske statsministre, som han mødte dem. Den første var Anker Jørgensen - herefter fulgte en række interviews med de efterfølgende statsministre. Ud over at portrættere disse, vil han sætte deres ledelse af landet ind i samfundshistorisk sammenhæng - krydret med selvoplevede anekdoter.

Claus Hagen Petersen er historiker og journalist og har bl.a. været ansat på Danmarks Radio, hvor han har været med til at tilrettelægge historiske udsendelser, portrætprogrammer og debatprogrammer.

Pris: 125 kr. inkl. 1 glas vin/vand i pausen.

640.32 Tre tyske romantiske komponister, kursus - A

Onsdage kl. 13.15-15.

5. februar-12. marts (i alt 6 gange).

Sted: Stormly, Nordre Fasanvej 81 - indgang fra Godthåbsvej.

Kurset omfatter Mendelssohn, Schumann og Brahms, der repræsenterer forskellige udgaver af romantisk musik, hvis hovedformål er at udtrykke komponisternes inderste følelser. Vi lytter til orkestermusik, kammermusik, klavermusik, sange og kirkemusik - gengivet på CD.

Kurset afholdes af Peter Neersø, der tidligere har undervist på Folkeuniversitetet.

Pris: 450 kr.

640.34 Det dobbelte KRAM, foredrag – A
Torsdag 27. februar kl. 14-15.30.

Sted: Howitzvej 1, 1.

Heldigvis er der mange mennesker i Danmark, som er sunde, raske og trives. Men desværre er der en orm, som gnaver i folkesundhedens røde æble: Den nationale sundhedsprofil peger på, at en stadig stigende andel af befolkningen får "ondt i livet" og udvikler især stress, depression og angst.

Det Dobbelte KRAM introducerer som noget nyt et mentalt sundheds-KRAM: *Kompetencer – Relationer – Accept – Mestring*, som alle er med til at skabe mening og sammenhæng i livet, og som derfor er vigtige beskyttende faktorer for vores psykiske modstandskraft og mentale sundhed.

KRAM står ligeledes for: Kost – Rygning – Alkohol – Motion.

Foredraget afholdes af Karina og Sylvia som er ansat i Frederiksberg Sundhedscenters afdeling for forebyggende hjemmebesøg.

Pris: 125 kr. inkl. 1 glas vin/vand i pausen.

640.35 Fremtidsfuldmagter, foredrag – A

Torsdag 27. marts kl. 14-16.

Sted: Howitzvej 1, 1.

Lasse Plambeck og Rebecca Sørensen fra Assecca Advokater kommer og fortæller om fremtidsfuldmagter og andre fuldmagter - herunder hvad fremtidsfuldmagter er for en størrelse, og hvem der bør have en fremtidsfuldmagt samt hvordan den oprettes. Herudover kommer de ind på forskellen mellem fremtidsfuldmagter og andre fuldmagter.

Vi serverer et glas vin/vand i pausen.

Pris: 125 kr. inkl. 1 glas vin/vand i pausen.

640.36 Blomsterkunst i krukker og på altaner, foredrag – A

Søndag 6. april kl. 14-16.

Sted: Howitzvej 1, 1.

Mangler du inspiration, når du i foråret skal tilplante havens krukker eller din altankasse?

Hvis det er tilfældet, kan vi anbefale hos os på Howitzvej 1, 1., hvor blomsterkunstner Tina Sandegaard kommer på besøg et par timer og giver gode idéer. Vi ser hende bl.a. tilplante krukker, som hun selv har medbragt.

Tina har sin egen forretning på Godthåbsvej.

Pris: 125 kr. inkl. 1 glas vin/vand i pausen.

640.37 At være ramt af eller tæt på alvorlig sygdom, foredrag – A

Torsdag 24. april kl. 14-16.

Sted: Howitzvej 1, 1.

I dette foredrag vil Mette Harpsø Engel, psykolog og rådgivningsleder i Kræftens Bekæmpelses rådgivning i København, sætte fokus på nogle af de reaktioner og udfordringer der kan være i livet med alvorlig sygdom, hvad enten du selv er ramt eller er pårørende. Der vil også være en generel beskrivelse af den hjælp og støtte man kan få i Kræftens Bekæmpelses rådgivning.

Pris: 125 kr. inkl. 1 glas vin/vand i pausen.

640.38 Filmeftermiddag med Birgit Bau, foredrag – A

Tirsdag 27. maj kl. 14.30-16.30.

Sted: Howitzvej 1, 1.

Hvis du kan lide at høre om Frederiksbergs svundne tider, så vil denne eftermiddag helt sikkert være noget for dig.

Vi skal først se en film om det nu nedlagte Trifolium Mejeri på daværende Fabriksvej (Stæhr Johansens Vej). Her hører vi om, hvordan andelsbevægelsen startede og får livlige beretninger om dagligdagen på fabrikken af tidligere medarbejdere.

Efter en pause skal vi se en film om Vinstuen 90'eren på Gl. Kongevej. Peter fortæller om, hvordan det er at eje den 100-årige vinstue med den særlige historie. Vi er med på fødselsdagen med fest og farver og masser af anekdoter fra en svunden tid. Eftermiddagen slutter med et unikt besøg hos Frederiksbergborgeren Klavs Graa - en af landets absolutte feinschmeckere inden for læder og skind. Pris: 125 kr. inkl. 1 glas vin/vand i pausen.

650.04 Operaforedrag – A

Mandage kl. 13-15.

Sted: KU.BE, Dirch Passers Allé 4.

De populære operaforedrag af cand.mag. Lilo Sørensen finder igen i denne sæson sted i perioden januar, februar og marts 2025.

Vi skal lytte og se uddrag af operaer på storskærm, og Lilo Sørensen vil kommentere opførelserne og tiden omkring den enkelte opera.

- 13. januar
G. Verdi: La Traviata (1853).
 - 3. februar
C. Gounod: Romeo og Julie (1867).
 - 3. marts
Gaetano Donizetti: Don Pasquale (1843).
Leder: Christiane Hansen.
- Pris: 350 kr.

Er du til akvarelmaling, debatter, frimærker, litteratur, eller slægtsforskning, så kast et blik på de hold, som Ældre Sagen Frederiksberg har på programmet i foråret 2025, og som er beskrevet herunder.

660.04 Debatgruppen

1. og 3. torsdag i måneden kl. 11-13.
16. januar-15. maj.

Sted: Stormly, Nordre Fasanvej 81 - indgang via Godthåbsvej.

I debatgruppen tager vi de emner og problemstillinger op, som deltagerne ønsker at få diskuteret. Vi laver sammen en emneliste i begyndelsen af sæsonen. Formålet med at skabe debat er at få et emne eller problem belyst ud fra forskellige synspunkter og holdninger, som kan give anledning til interessante, berigende og sjove diskussioner.

Vi debatterer ikke for at nogen skal vinde en diskussion, men for at vi kan blive klo-gere på, hvad vi selv mener, når vi lytter til de meninger, andre kan have.

Leder: Torben Christensen.

Pris: 200 kr.

670. 07 Litteraturkreds 1

Første onsdag i måneden kl. 12-14.
15. januar-21. maj.

Sted: Howitzvej 1, 1. sal.

Læsestoffet besluttet første gang hver sæson, og vi læser og debatterer de udvalgte bøger.

Leder: Elisabeth Frank-Rasmussen.

Pris: 200 kr.

670. 08 Litteraturkreds 2

Første onsdag i måneden kl. 14.30-16.30.
5. februar-4. juni.

Sted: Howitzvej 1, 1. sal.

Læsestoffet besluttet første gang hver sæson, og vi læser og debatterer de udvalgte bøger.

Leder: Suzan Skovborg.

Pris: 200 kr.

680.04 Akvarel, mal sammen

Torsdage kl. 9-12.30.

9. januar-15. maj.

Sted: Howitzvej 1, 1. sal.

Holdet tager udgangspunktet i malefællesskab, gensidig inspiration og erfaringsudveksling omkring akvarellens mangeartede udtryk og udfordringer. Der tilbydes ikke undervisning og indføring i akvarelteknikker. Sæsonen kan evt. afsluttes med en fælles udstilling i Ældre Sagens regi.

Ideen bag "mal akvarel sammen" -holdet er, at interessefællesskab og positiv samvær øger Steinteressefællesskab ofte vejen til nye venskaber.

Egne materialer skal medbringes.

Leder: Litten Samuelson og Helle Kofod.

Pris: 525 kr.

681.04 Tegning og Akvarel

Fredage kl. 10-13.

17. januar-13. juni.

Sted: Stormly, Nordre Fasanvej 81 - indgang via Godthåbsvej.

Her kan du komme og tegne/male akvarel sammen med andre, så vi kan inspirere hinanden. Der er ikke tale om undervisning, men det kan jo være vi kan lære hinanden forskellige ting.

Måske kan vi tegne/male et fælles motiv i Stormly eller uden for huset eksempelvis i Frederiksberg have og snakke om resultatet.

Leder: Peter Parsbæk.

Pris: 400 kr.

683.05 Workshop inden for håndarbejde

Mandage kl. 13-16.

13. januar-28. april.

Sted: Stormly, Nordre Fasanvej 81 - indgang via Godthåbsvej.

Har du lyst til at være sammen med andre håndarbejdets glade pensionister i dejlige omgivelser i nyrenoveret Stormly, så er chancen her. Stormly emmer af historie og indbyder til forskellige kreative udfoldelser. Lige nu er der mulighed for:

Der vil være mulighed for:

- Almindelig strik/hækling efter egne mønstre.
- "Free form" hækling/strikning, som er en metode, hvor vi glemmer alt om strikkeprøver, strikkefasthed og opskrifte men danner vores egne unikke værker.
- Broderi, patchwork, perler m.m.
- Læder, skind og pels.
- Syning/reparation af mindre ting.
- Evt. andre kreative udfoldelser - kun fantasien sætter grænser.

Det forudsættes, at du kender de almindelige hække-, strikke- og syteknikker. Du skal selv have materialer med.

Besøg på kunst/kultur museum til inspiration (på en gratis dag som normalt er en onsdag)

Leder: Gwilli Bergenholtz.

Pris: 240 kr.

684.04 Kreativt Håndarbejde

Fredage kl. 13-15.

10. januar-9. maj.

Sted: Howitzvej 1, 1. sal.

Håndarbejde er blevet en trend, som mange har taget op i de seneste år. Især strik, hækling og broderi. Vi følger trop. Vi er kreative håndarbejdende amatører, som er klar til at øse af vores erfaringer og samtidig tilbringe et par gode timer i hinandens selskab.

Kom og vær med, lad dig inspirere i hyggelige omgivelser. Der er ikke professionelle undervisere, men sammen har vi meget at byde ind med. Vi hjælper, motiverer og kommer med alverdens kreative løsninger. Egne materialer skal medbringes.

Og mens hænderne arbejder, er der tid til lidt hyggesnak over en kop kaffe.

Leder: Kirsten Walløe Beenfeldt.

Pris: 300 kr.

685.04 Bogbinding

Mandage kl. 9-13.

6. januar-7. maj.

Sted: Howitzvej 1, 1.

Bogbinding er et ældgammelt håndværk med traditioner. Klassisk indbinding af bøger, dvs. i hånden, på hæfteplade, etc. Leder: Irene Alm.

Pris: 550 kr.

688.04 Slægtsforskning, Studiekreds

Mandage kl. 16.15-18.15.

13. januar-31. marts.

Sted: Howitzvej 1, 1.sal.

Der er her tale om en selvstyrende studiekreds, hvor man dels beskæftiger sig med egen slægtsforskning ved hjælp af programmet Brothers Keeper, dels deltager i KIIP, hvor man helt på frivillig basis indtaster folketællinger og kirkebøger i en søgbar database styret af Rigsarkivets afdeling i Odense.

Vi arbejder med alle de tilgængelige kilder, som er lagt på internettet af Rigsarkivet og af andre offentlige og private instanser og vi lærer at gemme oplysningerne i Brothers Keeper. Vi arbejder

med at lægge vores gamle billeder og dokumenter ind i Brothers Keeper og at skrive biografier. Vi hjælper hinanden med at finde rundt i arkiverne og med at få it-teknikken til at makke ret. Vi har været på enkelte relevante ekskursioner og har også haft mulighed for at få enkelte personer til at komme og inspirere os. Det er en forudsætning for at kunne deltage i studiekredsen, at man har en e-mailadresse og er fortrolig med den grundlæggende it-teknik i sin pc. Intereserede i deltagelse i studiekredsen bedes kontakte lederen Ulrik Liberoth, tlf. 2068 2997, inden tilmelding.

Pris: 495 kr.

Spil et instrument i SeniorOrkestret.

Vi øver hver fredag kl. 9 - 12.30.

Sted: Den lille kirke på Frederiksberg Hospitalsgrund.

Henvendelse til Ulf Nordlund,
Tlf. 2031 9684 eller mail Ulnordl@yahoo.dk

Hvis du ønsker at spille bridge, skal du først træffe aftale herom med turnerings- eller holdlederen. Du kan kontakte kontoret, som vil henvise dig til holdlederen. Herefter tilmelder du dig i bookingsystemet eller på kontoret.

Ønsker du at være suppleant på et bridgehold, beder vi dig kontakte holdets leder.

701. 30 Bridge, Turnering

Mandage kl. 13.15-17.

6. januar-28. april.

Sted: Howitzvej 1, 1.

Der spilles i to rækker. Der anvendes Bridge Maté, og resultaterne vises på www.bridgewebs/h1bridge
Leder: Henrik Schledermann.

Pris: 490 kr.

701. 31 Bridge, Turnering

Tirsdays kl. 10-14.

7. januar-29. april.

Sted: Howitzvej 1, 1.

Der spilles i to rækker. Der anvendes Bridge Mate, og resultaterne vises på www.bridgewebs/h1bridge
Leder: Bjarne Christensen.

Pris: 490 kr.

701. 32 Bridge, Turnering

Tirsdays kl. 19-22.30.

7. januar-29. april.

Sted: Howitzvej 1, 1.

Ældre Sagen har et samarbejde med bridgeklubben Culbertson, som er medlem af DBF. Der spilles i to rækker for øvede spillere, og der anvendes Bridge Mate og bridge-handicap. Ud over nedenstående kursusgebyr betales også kontingent til Culbertson - se klubbens hjemmeside www.bridge.dk/1118

Leder: Annette Møller.

Pris: 490 kr.

701. 33 Bridge, Turnering

Onsdage kl. 10-14.

8. januar-23. april.

Sted: Howitzvej 1, 1.

Der spilles i 2 rækker. Der anvendes Bridge Mate, og resultaterne vises på www.bridgewebs/h1bridge
Leder: Erik Flodgaard.

Pris: 490 kr.

701.34 Bridge, Begynderundervisning

Onsdage kl. 9.30-12.

8. januar-23. april.

Sted: Stormly, Nordre Fasanvej 81 - indgang via Godthåbsvej.

Undervisning i hyggelig atmosfære med gennemgang af de mest anvendte konventioner.

Leder: Bjarne Bjarnarsson.

Pris: 430 kr.

701.35 Bridge, Turnering

Torsdage kl. 13-17.

9. januar-24. april (dog ikke sidste torsdag i måneden).

Sted: Howitzvej 1, 1.

Der spilles i 2 rækker. Der anvendes Bridge Mate, og resultaterne vises på www.bridgewebs/h1bridge

Leder: Bjarne Bjarnarsson.

Pris 430 kr.

701.36 Bridge, Let Øvede

Fredage kl. 9.30-12.30.

10. januar-25. april.

Sted: Stormly, Nordre Fasanvej 81 - indgang via Godthåbsvej.

Gennemgang og med lejlighedsvis undervisning af de mest anvendte konventioner.

Leder: Henrik Schledermann.

Pris: 430 kr.

702.04 Whist

Fredage kl. 13-17.

10. januar-25. april.

Sted: Howitzvej 1, 1.

Kom og spil med – vi hygger os, og spillet foregår i en afslappet atmosfære.

Vi spiller med trumf-es-makker uden fast makker.

Leder: Eugen Pedersen.

Pris: 430 kr.

710.04 Skak

Mandage kl. 10-12.

6. januar-14. april.

Sted: Stormly, Nordre Fasanvej 81 - indgang via Godthåbsvej.

Leder: Rolf Dieter Michael.

Pris: 200 kr.

720.04 Frimærker

Tirsdage kl. 10-12.30.

7. januar-29. april.

Sted: Howitzvej 1, 1. sal.

Frimærkegruppen mødes hver tirsdag fra september til maj for at bytte og tale om mærker, lave landesamlinger, deltage i auktioner, teste viden på årstal - og hygger.

Leder: Klaus Amelung.

Pris: 300 kr.

Udflugter handler om at få oplevelser direkte ind på krop og sjæl. Hertil kommer fornøjelsen ved at dele oplevelser med andre. Samværet i forbindelse med en udflugt kan for mange af os være et mål i sig selv.

810.20 Flyvehistorisk Museum, Kastrup, Rundvisning – A

Onsdag 29. januar kl. 10.30-13.30.

Mødested: Nedgangen til metroen i lufthavnsterminal 3. Herefter går vi sammen til museet på Peterdalsvej 1, Kastrup.

Vi besøger Flyvehistorisk Forening i Kastrup lufthavn, hvor vi får en guidet rundvisning på museet og ser en film om SAS' historie.

I museets samling findes alt lige fra sjældne modeller af de flytyper, som SAS og DDL har haft i flåden gennem årene, til uniformer, flydele og et stort udvalg af små og store effekter, som er blevet brugt af SAS. Der vil også blive mulighed for at prøve at flyve et fly selv – dog via en computer, hvor fødderne er solidt plantet på jorden!

Vi får kaffe og kage efter rundvisningen.

Tilmelding online eller på kontoret.

Pris: 50 kr.

810.22 Besøg på Storm P. Museet, Rundvisning – A

Tirsdag 25. februar kl. 11-14.

Mødested: Storm P. Museet, Frederiksberg Runddel.

Storm P. Museet rummer det bedste fra den danske revyverden, og man kommer i godt humør ved gensynet med de morsomme og mest underholdende kunstnere. Vi bliver guidet rundt på alle etager, mens vi ser klip fra revyer og hører sange, som vi kender fra scenen, radio og TV.

(Her er ingen elevator, men hjælp til røllator tilbydes).

Efter rundturen går vi til restaurant Allégade 10, som vil servere et lækkert stjerneskud.

Drikkevarer er for egen regning.

Tilmelding online eller på kontoret.

Pris: 270 kr.

810.24 Snublesten på Frederiksberg, Rundvisning – A

Onsdag 19. marts kl. 15-17.

Mødested: Julius Thomsens Plads 2.

En spændende gåtur med Nikolaj Bøgh, som undervejs vil fortælle historien om "snublestenene" på Frederiksberg. Stenene, som blev lagt til minde om ofre for nazismens forbrydelser, er små sten med messingplader med korte oplysninger nedlagt ud for den pågældendes bolig eller arbejdsplads. Nikolaj Bøgh vil berette om historien bag hver enkelt sten og personens skæbne.

Tilmelding online eller på kontoret.

Pris: 120 kr.

810.26 Bustur til Gavnø Slot, Rundvisning – A

Tirsdag 22. april kl. 8.30-17.

Mødested: Bag Hotel Scandic Falkoner ved Howitzvej.

En vidunderlig tur til Gavnøs skønne parkanlæg, hvor du i april/maj bl.a. kan opleve Danmarks største og ældste tulipanfestival i den historiske slotspark. Flere tusinde tulipanarter fremvises i et eventyrligt farvespil – herunder Kronprinsesse Mary-tulipanen fra 2009 og Prinsesse Marie-tulipanen fra 2014. Også de kunst- og historieinteresserede kan glæde sig til smukke bygninger og spændende arkitektur.

Vi får en guidet rundvisning, som både omfatter haveanlægget og slotskirken, hvorefter vi får 3 stk. smørrebrød i Café Tulipanen. Drikkevarer er for egen regning.

Pris: 530 kr.

810.28 "Ind med 4-toget" - A

Tirsdag 13. maj kl. 10.45-12.45.

Mødested: Hovedbanegården, indgangen ved Vesterbrogade.

Kom med på en helt særlig byvandring med historikeren Paul Hartvigson, der vil tage os gennem indre Vesterbro, der engang var sumpede strandenge lige uden for byens travleste port. I midten af 18-tallet kom jernbanen, og med den kvæghandel, boliger og forlystelser til mange nye indbyggere, og bydelen blev hjem for jævne familier. I vore dage er Købbyen og Halmtorvet et attraktivt kvarter, ikke mindst på grund af byfornyelserne, der startede i 90'erne. Vi hører om det hele.

Pris: 120 kr.

810.30 Frederiksberg Rådhus, rundvisning - A

Tirsdag 17. juni kl. 11-15.

Mødested: Frederiksberg Rådhus, Hovedindgangen.

Kunne du tænke dig at se Frederiksberg sådan lidt fra oven?

Kom med på en rundvisning på Frederiksberg Rådhus med efterfølgende adgang til klokketårnets øverste etage med en enestående udsigt over vores skønne bydel.

Rundvisningen er ledet af rådhusbetjente, således at vi får en grundig gennemgang af husets mange kroge - og mon ikke der falder en enkelt god historie af? Efter rundvisningen, der varer ca. 90 min., går vi sammen hen på Café Svejg og får et stykke smørrebrød. Drikkevarer er for egen regning.

Pris: 130 kr.

Årsmøde 2025

Der afholdes årsmøde i Ældre Sagen Frederiksberg:

**Lørdag 29. marts 2025 kl. 14.
(Dørene åbnes kl. 13).**

i KU.BE, Dirch Passers Allé 4, Frederiksberg.

Indkaldelse og dagsorden udsendes senere.

I forlængelse af årsmødet holdes generalforsamling i Ældre Sagen Frederiksbergs Aftenskole.

Medlemskortet, der er udsendt med december måneds bladpakke, SKAL medbringes.

Bliv mentor for en lokal, tosproget sosu-elev

Flere steder på Frederiksberg mødes danske seniorer lokalt med flersprogede sosu-elever.

De berigende 1:1-møder mellem lokale medborgere er en gevinst for begge parter, og den lille organisation **Sammen på tværs** har samarbejdet med Frederiksberg Kommune i flere år.

Mentormøder

Alle seniorer på Frederiksberg, der er dannet af dansk sprog og kultur kan være med. Brug din livserfaring og ekspertise til at klæde en flersproget sosu-elev bedre på til arbejdet med ældre. Opgaven er enkel: I mødes ca. 1 time om ugen eller hver 14. dag og taler sammen. Måske drøfter I dansk udtale, hjemmearbejde til uddannelsen, godt kollegaskab eller hvordan et stykke smørrebrød bedst serveres. Du har en unik mulighed for at forme din kommende omsorgspleje i mødet med en udenlandsk social- og sundhedsselev og herved gøre en konkret forskel for en lokal medborger.

Vær med..

Vi matcher mennesker over hele Danmark, og det er gratis og frivilligt at være med. Siden 2017 er mere end 2500 mennesker blevet matchet. På Frederiksberg har vi brug for flere seniorer, der har lyst til at mødes med en flersproget sosu-elev.

Er det dig, eller én du kender? Kontakt *Sammen på tværs* www.sammenpaetvaers.dk eller ring 8182 7002 for at tilmelde dig og høre mere.



Kevin og Lars mødes hver anden onsdag på Frederiksberg.

www.sammenpaetvaers.dk



Ældre Sagen

FREDERIKSBERG

Aktivitetscenter og Kontor

Howitzvej 1, 1. sal, 2000 Frederiksberg.
Kontortid: Tirsdag, torsdag og fredag kl. 12-14.
Telefon: 3379 3162 kl. 12.30-14.
kontor@aeldresagenfrb.dk

Aktivitetscenter Stormly

Nordre Fasanvej 81, 2000 Frederiksberg.
Telefon: 3321 0034.

Hjemmeside

aeldresagen.dk/frederiksberg

Redaktion og korrekturlæsning

Birthe Laursen
Inger Jessen
Ejvind Jensen

Layout og opsætning

Jarl Axel Studio

Tryk

Dystan & Rosenberg

Oplag

4000

Kontorets åbningstider fra jul til påske.

Fredag 13. december er sidste åbningsdag før jul.

Tirsdag 7. januar kl. 12-14 åbner vi for tilmeldinger til forårets aktiviteter.

Det gælder både online-tilmeldinger og tilmeldinger ved personligt fremmøde på kontoret, Howitzvej 1.

Vi tager imod tilmeldinger efter "først-til-mølle"-princippet.

Se retningslinjerne for tilmelding og betaling inde i bladet.
