

Ældre Sagen

Glostrup 2. halvår 2025



Nye lokaler på Nyvej nr. 7

Næste gang du skal booke en aktivitet eller en tur, og gerne vil gøre det personligt, skal du besøge os på Nyvej 7. Se Medlemsservices åbningstider på side 37.

Andre spændende ting i bladet...

Leder	4-5
Ældreloven, Demens og Sundhedsreformen	6-11, 36
Arrangementsoversigt	12
Tilmelding til ture	13
Nye arrangementer	14-29
Faste aktiviteter	31-33
Andre tilbud fra Ældre Sagen Glostrup	35
Bestyrelsen	37



Søndagscaféer i efteråret

side 17, 19, 23 og 24

**Demenscafé med
hygge, sang og infor-
mation** med kommu-
nens demenskonsulenter,
frivillige og pårørende.

side 11, 31



Ældrereform og Ældre- lov

Nu er det forhåbentlig
slut med minuttyraniet

side 6-7

Bestillingsseddel Færdigretter



Glentevej 13
2600 Glostrup
Åbningstider: man-fre 10.00-17.30
lørdag og søndag efter aftale.
info@hansenskodssalg.dk
Tlf 42 23 82 52

Retter	Stor 500 gr	Lille 250 gr	Hjemmelavet Kartoffelmos sødmælk, smør	Basmati ris
Gullasch Oksetern, gulerødder, løg, fløde				
Bøf Stroganoff Okse strimler, Bacon, champignon, løg, fløde				
Millionbøf Hakket oksekød, løg, engelsk sauce, fløde				
Hakkebøf med bløde løg Hakket oksekød, løg, brun sovs				
Paprikagryde Svinekød i tern, bacon, cocktailpolser, champignon, løg, fløde				
Jægergryde Svinekød i tern, bacon, cocktailpolser, champignon, løg, gulerødder, ribsgele, fløde				
Svensk pølseret Stor 800 gr, lille 400 gr Pølser, kartofler, løg, fløde			X	X
Vintergryde Pølser, bacon, champignon, løg, fløde				
Boller i karry Hakket svinekød, løg, karry sovs, fløde				
Kylling i karry kylling, karry sovs med fløde				
Butter chicken kylling, yoghurt, løg, ingefær, fløde				
Kylling i rød karry (stærk) kylling, kokosmælk, rød peberfrugt, rød karrypasta, løg, hviceløg, ingefær, fiskeauce				

Navn	
Tlf nr	
Adresse	
Kommentar til ordre	

Bestil dine retter senest fredag og de vil blive
leveret Torsdag ugen efter hjemme hos dig
mellem kl 17.30-19.00

Stor ret 74,- inkl tilbehør
Køb 5 retter eller flere for 65,- stykket

Lille ret 40,- inkl tilbehør
Køb 5 retter eller flere for 35,- stykket

Du kan enten betale kontant eller på
mobilepay 259299 (Hansens kødsalg)

Hyggeaften med introduktion af aktiviteterne i 2. halvår 2025

arrangement nr. 605

Tirsdag 3. juni 2025 kl. 19.00 - 20.30

Aktivitetsudvalget afholder hyggeaften med kaffe/te og småkager, hvor vi i løbet af aftenen vil præsentere de enkelte aktiviteter, så du har mulighed for at stille eventuelle afklarende spørgsmål. Du er i løbet af aftenen meget velkommen til at komme med forslag til kommende arrangementer (fra 1. halvår 2026).

Bemærk, at der først vil være mulighed for tilmelding via hjemmesiden aeldresagen.dk/glostrup, fra **fredag 6. juni kl. 13–15**.

Vi har ekstra bemanning på Medlemsservice .

Pris: Gratis

Sted: Aktivitetscentret Glostrup

Ansvarlig: Jan Brundby, mobil: 50917295

Tilmelding: til arrangement er åbent nu, og kan foretages Online eller i Foreningshuset Nyvej 7.

Og sæt allerede nu kryds i kalenderen til informationsmøde om arrangementerne i 2. halvår 2025. Det bliver tirsdag 3. juni 2025.

Glostrup Apotek

På Glostrup Apotek møder du faguddannet personale, der er klar til at tage godt imod dig. Vi vejleder dig ud fra dit behov.

Apoteket tilbyder en lang række sundhedsydelser som vaccination, medicinsamtaler og dosispakket medicin. Ønsker du, at få din medicin eller andre apoteksvarer bragt, tilbyder vi hurtig levering til døren. Vi har åbent alle årets dage kl. 6-24.



Glostrup Apotek
Tlf. 43 96 00 20



Kære medlemmer

Velkommen til andet halvårs medlemsblad 2025.

Nyt Foreningshus

Det er med stor glæde, at vi nu er flyttet fra de tidligere og noget tidsvarende lokaler til et helt nyrenoveret og bevaringsværdigt foreningshus. For det første fordi det er godt at se, Glostrup Kommune vælger at renovere frem for at rive ned og bygge nyt. For det andet at vi dermed har fået disse muligheder for noget mere anvendeligt og brugbart.

I huset deler vi nu faciliteterne med dels Røde Kors og Dykkerklubben Vagus Mambila, og hvor vi i en konstruktiv dialog fordeler lokalerne og tiderne, hvor hver forening heldigvis kan bruge det både i dag, aften og weekenderne, hvilket betyder at der vil være aktivitet næsten alle dage og aftener.

Vi har samme åbningstider i **Medlemsservice**, nemlig tirsdage kl. 10-12 og torsdage kl. 13-15. Er du lidt mindre mobil eller går med rullator, er indgangen bag huset meget lettere at bruge.

Som noget nyt har medlemmerne nu mulighed for om torsdagen, at få hjælp til udfordringer med din PC, tablet, eller andre problemer, så sidder vores IT erfarne frivillig klar til at hjælpe. Eller du kan kontakte Medlemsservice for hjemmebesøg eller hjælp via fjernforbindelse.

Vi har samtidigt dannet nogle fælles arbejdsgrupper med de andre foreninger

i huset, som skal varetage forskellige funktioner ex. Køkken, Grillvogn, IT Teknik og Haven. På nuværende tidspunkt er der allerede planer om yderligere aktiviteter, som vi før har afholdt i andre af kommunens ejendomme.

Årsmødet 2024

Ved det tidligere afholdte årsmøde, hvor mere end 100 af vores medlemmer var mødt op, blev vores bestyrelse udvidet til 9 medlemmer og 2 suppleanter. Vi er nu flere til at påtage os de opgaver, som vi dagligt arbejder med indenfor det Ældre- og sundhedspolitiske, det sociale, og aktivitetsområdet. Alt dette arbejde afspejler netop disse opgaver i denne udgave af medlemsbladet.

Samarbejde

Som tidligere fortsætter det gode samarbejde vi har med kommunen på flere områder. Dels i forbindelse med de nye lokaler, dels på det ældre- og sundhedspolitiske hvor vi jævnligt mødes med de lokale politikere.

De frivillige

Igen skal der lyde en stor tak til alle vore frivillige, som hver især yder en stor indsats, som gør det muligt for os at gennemføre, dels alle de faste aktiviteter, men også de enkelte udflugter og arrangementer som glæder rigtig mange af vore medlemmer. Vi har igen fået frivillige til at påtage sig opgaven som "Hjælpende hånd", så kontakt Medlemsservice for at aftale en kontakt med beskrivelse af opgaven.

Medlemsbladet

Som det ses har vi ændret på denne udgave, så man allerede på forsiden kan se noget af indholdet i bladet, aktiviteterne er i kronologisk orden efter dato-

er, med farveskift for hver måned, for dermed at gøre det mere læsevenligt.

Så læs det igennem og se de mange tilbud du som medlem i Glostrup kan

få glæde af, med et endnu større udbud af aktiviteter end tidligere.

Jens Marcussen



Hanne Søbye får overrakt jubilæumsnålen som frivillig i 10 år af Jens Marcussen



Jens Marcussen (tv.) overrækker diplom som årets frivillig til Jens Erik Larsen (th.)



Har du taget stilling til det sidste farvel?

- Giv dine efterladte ro med Forudbetalt Begravelse

Med Forudbetalt Begravelse er det meste aftalt og betalt på forhånd. Dette giver dine efterladte klarhed og ro i en ellers svær tid.

Få mere information om Forudbetalt Begravelse på **www.forudbetalt.dk**

Begravelse Danmark • Hovedvejen 127, 2600 Glostrup • 43 96 00 83

Hvad betyder Ældrereformen og den nye Ældrelov for dig?

Af Steen Ledsager

Hvis du er pårørende til en ældre der får hjemmehjælp, eller hvis du selv er hjemmehjælpsmodtager, vil den kommende Ældrelov få stor betydning for den måde du bliver visiteret til hjælp. Ældrereformens lovpakke består af flere love. Mest interessant er selve Ældreloven og loven om ældretilsyn. Med ældrereformens lovpakke lægges op til en omfattende frisættelse og afbureaukratisering af ældreområdet, der grundlæggende forandrer den måde ældreplejen styres, leveres, dokumenteres og kontrolleres på.

Ældreloven

Ældreloven er de lovgivningsmæssige rammer for fremtidens ældrepleje, med udgangspunkt i tre tydelige og bærende værdier:

- Den ældres selvbestemmelse
- Tillid til medarbejderne og den borgernære ledelse
- Tæt samspil med pårørende, lokale fællesskaber og civilsamfund.

Formålet med loven er at sikre at ældreplejen, der – med udgangspunkt i den enkelte persons aktuelle livssituation og behov – understøtter en alderdom, som er præget af mest mulig livsglæde, evne til at klare sig selv og tid til omsorg og nærvær.

Ældreloven træder i kraft den 1. juli

2025. Fra 1. juli 2025 skal borgere visiteres til hjælp efter ældreloven. Der vil være en overgangsperiode, idet borgere der før 1. juli 2025 er visiteret til hjælp og som er omfattet af ældreloven, skal overgå til ældreloven senest 1. juli 2027.

Et fundament for bedre omsorg

Ældreloven udgør det centrale lovgrundlag for den hjælp og støtte, som ældre borgere i Danmark modtager. Den har som mål at sikre en mere værdig og helhedsorienteret ældrepleje, der tager udgangspunkt i den enkelte borgers behov, ønsker og livssituation.



Baggrunden for Ældreloven er et ønske om at styrke kvaliteten og værdigheden i ældreplejen.

En af de vigtigste nyskabelser i Ældreloven er det øgede fokus på selvbestemmelse. Ældre skal i højere grad kunne bestemme over egen hverdag, både i hjemmet og på plejehjem. Loven fremhæver retten til medindflydelse og respekt for personlige valg, fx i forhold til døgnrytme, mad, og personlig pleje.

Derudover introducerer Ældreloven en såkaldt "kerneopgave", der skal danne grundlag for al ældrepleje:

At understøtte det gode ældreliv.

Det betyder at pleje og hjælp ikke kun skal dække fysiske behov, men også sociale, mentale og følelsesmæssige aspekter.

Ældreloven lægger op til et nyt ældresyn, hvor ældre ikke blot betragtes som modtagere af hjælp, men som aktive medborgere med ressourcer og erfaringer. Det afspejles i tiltag, der skal fremme sociale fællesskaber og modvirke ensomhed.

Ældreloven fastlægger, at Glostrup Kommune - med henblik på at sikre alderdom med mest mulig selvstændighed - fortsat skal sikre en generel forebyggende indsats over for ældre borgere, herunder iværksættelse af opbyggende indsatser målrettet de borgere, hvor der vurderes at være potentiale. Kravet om de forebyggende hjemmebesøg afskaffes. Det er op til

den enkelte kommune at tilrette de forebyggende indsatser.

Værdighedspolitik og kvalitetsstandarder

Med den nye ældrelov fjernes kravet om en værdighedspolitik og årlige kvalitetsstandarder. Det giver blandt andet mulighed for en samlet seniorpolitik i Glostrup Kommune. I de senere år har Glostrup Kommunes seniorpolitik, værdighedspolitik og demensstrategi været målrettet de ældre, og det er tidligere besluttet, at muligheden for en ny samlet ældre/seniorpolitik skal til politisk drøftelse, når ældreloven er gældende.

Desuden er der behov for ny, generel og borgerrettet serviceinformation om, hvilken hjælp man som borger kan forvente at få i Glostrup Kommune, herunder oplysninger om rammerne for og indholdet i kommunens pleje- og omsorgsforløb. Aktuelt planlægges en proces, der skal bidrage til formuleringen af de kommende pleje- og omsorgsforløb.

Sammenfattende markerer Ældreloven et vigtigt skridt mod en mere menneskelig og sammenhængende ældrepleje. Loven sætter borgeren i centrum og lægger vægt på værdighed, faglighed og medinddragelse – principper, der skal være pejlemærker for fremtidens ældreomsorg i Danmark.

For de interesserede er her et link til Ældreloven:

retsinformation.dk/eli/lta/2024/1651

Invitation

Kom til gratis og uforpligtende høretest og få svar på kun 20 minutter

Hvordan står det til med din hørelse?

Hvis din hørelse fungerer fint, tænker du nok ikke så meget på at få den testet. Men vidste du, at et høretab ofte sker gradvist? Det sker så langsomt, at du ikke lægger mærke til det, før det for alvor begynder at genere dig eller dine omgivelser.



Måske har du allerede fået bemærkninger fra dine nærmeste om, at du skruer højt op for fjernsynet, eller at du ikke hører, hvad de siger? Vi anbefaler, at du får testet din hørelse én gang om året. Også selvom du synes, du hører godt nok.

Derfor inviterer vi dig nu til en gratis og helt uforpligtende høretest i dit lokale AudioNova Hørecenter.

Nemt, hurtigt - og helt gratis

Høretesten tager kun 20 minutter, og du får svar med det samme. Det er gratis, og du behøver ikke have henvisning fra din læge.

Ring og bestil tid på:

➔ 44 45 60 09

eller www.audionova.dk/book



AudioNova Hørecenter
Hovedvejen 118
2600 Glostrup

AudioNova 
God hørelse til alle

Sundhedsreformen er på vej

Af Steen Ledsager

Sundhedsreformen har i de seneste år været et centralt emne i dansk politik, og formålet er klart: et mere sammenhængende, effektivt og nært sundhedsvæsen for borgerne. Reformen forsøger at imødekomme en række udfordringer, som det danske sundhedssystem står over for – herunder en aldrende befolkning, mangel på sundhedspersonale og et stigende pres på sygehusene. Her er nogle af de vigtigste emner i reformen:

1. Nærhed i sundhedsvæsenet

Flere behandlinger skal kunne klares i det nære sundhedsvæsen – altså i kommunerne og hos praktiserende læger fremfor på sygehusene. Der lægges vægt på at styrke det tværfaglige samarbejde, så borgeren oplever en mere helhedsorienteret behandling.

2. Etablering af 17 Sundhedsråd

Reformen introducerer Sundhedsråd, som samler sygehuse, kommuner og almen praksis i et forpligtende samarbejde. Formålet er at sikre bedre koordinering og sikre, at patienter – især dem med kroniske sygdomme og multisyge – får en sammenhængende indsats på tværs af sektorer.

3. Mere lighed i sundhed

Ulighed i sundhed er stadig en stor udfordring. Reformen forsøger at adressere dette ved at forbedre forebyggelse og tidlig indsats i udsatte områder. Det skal sikre, at alle borgere – uanset

social eller geografisk baggrund – får adgang til den samme høje kvalitet i sundhedsydelserne. Her på Sjælland sker det bl.a. ved at Region Hovedstaden, som har en god lægedækning slås sammen med Region Sjælland, hvor lægedækningen i yderområderne er et problem.

4. Bedre digital understøttelse

Digitalisering er en hjørnesten i reformen. Ved at bruge bedre it-løsninger og data skal det være lettere for sundhedsprofessionelle at samarbejde og dele viden. Samtidig skal borgerne have bedre adgang til egne sundhedsdata og digitale sundhedstilbud.

5. Fokus på sundhedspersonalet

Manglen på sygeplejersker og læger er en kritisk barriere for udviklingen af sundhedsvæsenet. Derfor har reformen også fokus på arbejdsmiljø, uddannelse og fastholdelse af sundhedspersonale, så der er hænder nok til at levere den nødvendige pleje og behandling. For ældre borgere der har været henvist til kommunal sundhedspleje, betyder reformen, at det i fremtiden vil være regionen, der er ansvarlig for den lokale sundhedspleje. Det betyder fx at det der tidligere hed midlertidige kommunale pladser med egenbetaling, for borgere der var for syge til at være i eget hjem fx efter et hospitalsophold, i fremtiden ændres til regionale omsorgspladser med regional sundhedspleje uden egenbetaling.

Kom trygt igennem din bolighandel – spar kr. 5.000 på salæret!

I disse tider kræver en bolighandel en dygtig og grundig ejendoms-mægler. Vi står i et marked, hvor det er afgørende med den rette rådgivning – og ikke blot et hurtigt salg. **Som medlem af ældresagen giver vi 5.000 kr. i rabat** på salæret, hvis du sætter din bolig til salg hos os.

Tag derfor fat i RealMæglerne Hallberg, hvor vi altid er klar til en snak om netop din boligsituation.



REAL

RealMæglerne Hallberg

Hovedvejen 118, 2600 Glostrup

✉ 2600@mailreal.dk ☎ 43 43 03 04

Demenscaféen hygge og samtaler med kommunens demenskonsulenter

Af Ellen Margrethe Krabbe



Demens er en tilstand med svækkelse af hukommelse, indlæring, evnen til at løse problemer og ændringer i personligheden.

Ældresagen har et godt samarbejde med Glostrup Kommune omkring vores demenscafé Solkrogen, hvor vi mødes den tredje mandag i hver måned.

Her er kommunens demenskonsulenter, en del frivillige og jeg er med som Ældre Sagens repræsentant.

De hjemmeboende mennesker med demens kommer med en pårørende. Her bliver der hygget med sang og underholdning af forskellige slags (f.eks. glemmer du så husker jeg).

Der er samtaler os imellem, hvis der er brug for en snak omkring det der kan være svært at forholde sig til og de problemer af forskellige slags, der opstår i et demensforløb.

Demens kan ses ved mange forskellige sygdomme og er et væsentligt symptom ved mange hjernesygdomme, kan være forskellige, afhængig

af, hvilken sygdom der ligger til grund for demens. Symptomer kan variere i sværhedsgrad, fra få og lette symptomer til en tilstand, hvor personen ikke længere kan genkende pårørende, og hvor adfærden er alvorligt ændret.

Hvis disse symptomer varer ca. et halvt år, må egen læge kontaktes og der må en udredning i gang, da ens tilstand også kan skyldes andre faktorer.

Ellen Margrethe Krabbe
Demenskoordinator.

Demens ansvarlig i Ældresagen i lokalafdeling Glostrup



Demenscaféen Solkrogen er beliggende på Sydvestvej 12 på første sal, over Aktivitetscenteret, og som nabo til Ældrecenter Sydvestvej. Der er gratis adgang både for medlemmer og ikke medlemmer.

Arrangementer 2 Halvår 2025	Dato	Seneste tilmelding	Side
Intro af program for 2. halvår 2025	3/6	27. maj	3
Lille Mølle	21/8	12. august	14
Rundvisning på Christiansborg	25/8	14. august	14
Temamøde omkring "telefoni- Fastnet"	28/8	14. august	15
Rundvisning Thorsvang SamlerMUSEUM	2/9	14. august	15
Rundvisning på Christiania	3/9	17. august	16
Kend dig selv - Søndags Cafe	7/9	2. september	17
Nordisk film	11/9	4. september	17
Nyboder med Mindestuen	17/9	9. september	18
Egholm Museum, Slot	25/9	16. september	18
Musik m. OneManBand- Søndags Cafe	28/9	22. september	19
Fri BikeShop "Er du ven med din cykel"	30/9	25. september	20
Rundvisning på Vesterbro	1/10	15. september	21
Rundvisning Assistens Kirkegaard	2/10	15. september	21
Hold Hjernen Skarp -Søndags Cafe	5/10	30. september	22
Løvfaldstur Dyrehaven	10/10	2. oktober	22
Svanholm Gods Rundvisning	20/10	1. oktober	23
Borgermøde m. Politikkerne	21/10	13. oktober	23
Gaute Præst - Søndags Cafe	26/10	21. oktober	24
Line Dance—Søndags Cafe	2/11	28. oktober	24
FN byen - Unicef og arveret	6/11	29. oktober	24
Danmark Spiser Sammen	7/11	30. oktober	25
"Nedskaler dit hjem"	12/11	6. november	25
Minigolf City 2	21/11	7. november	26
Jule Jazz m. smørrebrød	27/11	24. november	26
Julecabaret Furesø teater	30/11	15. november	27
Juleindkøbstur til Ullered Center SV.	3/12	26. november	28
Julemærkemarch- STØT Julemærkehjemmene	7/12	15. november	28
Julefrokost	13/12	4. december	29
Juletur i bus for dårligt gående	16/12	9. december	29

Tilmelding til ture og arrangementer

Du kan tilmelde dig alle ture og arrangementer i 2. halvår 2025 fra **fredag d. 6. juni 2025 kl. 13.00** Du kan tilmelde dig på to måder:

- På hjemmesiden aeldresagen.dk/glostrup
- Personligt fremmøde på Medlemsservice (i åbningstiden - se side 3)

Framelding og tilbagebetaling

Du kan fortryde og få dine penge igen indtil dagen for sidste tilmelding ved at oplyse dit kontonummer til Medlemsservice. Herefter kan du ikke få penge tilbage, medmindre arrangementet bliver aflyst, eller vi fra ventelisten finder en anden deltager, som betaler. Vi har en bagatelgrænse for tilbagebetaling, således at deltagerbeløb under 50 kr. ikke vil blive tilbagebetalt. Vi udbetaler ikke kontanter.

Hjemmesiden

På hjemmesiden aeldresagen.dk/glostrup under Aktiviteter finder du den tur/arrangement, du vil tilmelde dig. Udfyld felterne, betal med Dankort eller MobilePay, hvorefter du kan udskrive en kvittering. Det er vigtigt, at både telefonnummer og e-mail adresse (hvis du har en) er udfyldt, så vi kan kontakte dig, hvis der skulle ske ændringer eller aflysning. Dette gælder også, hvis du "kun" kommer på venteliste. **Uden kontaktinfo, går vi ved ledige pladser videre til den næste på ventelisten.**

Fremmøde på Medlemsservice

Du kan tilmelde dig på medlemsservice i åbningstiden. Medbring dit medlemskort. Betal med Dankort (husk også MitID), MobilePay eller kontanter (dog helst med lige penge). Du får en kvittering. Hvis du tilmelder en ven, skal du medbringe hans/hendes telefonnummer, e-mail adresse og fødselsdato (og gerne medlemsnr.). Medlemsservices åbningstid: Se nedenfor.

Tilmeldingsfrister

Vær opmærksom på, at de angivne tilmeldingsfrister er **seneste** tilmeldingsfrist. (læs aktivitets oversigt side 12) Mange arrangementer bliver "udsolgt" før tid, så hurtig tilmelding tilrådes.

Medlemsservice holder sommerferie lukket fra 20 juni til og med d. 4. august og har åbent igen **tirsdag d. 5. august 2025**

**tirsdage mellem kl. 10 og 12
torsdage mellem kl. 13 og 15
juleferie d.18. december 2025.**

AUGUST Tur: LILLE MØLLE PÅ CHRISTIANSHAVN

Torsdag d. 21. august kl. 11.45 - ca. 15.00

nr. 640



Medlemmer 135,- kr.
Pris: Ikke medlemmer 150,- kr.

Mødested: Glostrup St.
perron 3.

Ansvarlig: Charlotte
Brandt. Tlf. 2618 7929

Tilmelding:
Senest 12. august

Lille Mølle på Christianshavn er en stor mølle med hjerterum.

Lille Mølle er den eneste bevarede af de mange gamle voldmøller på Christianshavns vold i den del af Københavns befæstning, der kaldtes Løvens Bastion. Af de ca. 25 gamle befæstningsmøller er kun to møller bevaret, Kastelsmøllen og Lille Mølle. Lille Mølle er en stor mølle, dog uden vinger, den består af flere bygninger, flere etager og kringelkroge. Guiden fortæller fra hjertet, og der

er knyttet mange tankevækkende og spændende livshistorier til møllen. Historier, som udfoldes på turen rundt i alle de originale rum med kunst, møbler og nips og indtil flere hemmelige hemmeligheder.

Vi slutter af med egne madpakker på fæstningsterrænet, alternativt Lagkagehuset, hvis vejret peger i den retning.

AUGUST Tur: RUNDVISNING CHRISTIANSBORG

Mandag d. 25. august kl. 16-18

nr. 813



Pris: Gratis

Mødested: Christiansborg Slot, Rigsdagsgården kl. 15.50 eller Glostrup st. S-tog kl. 15.09

Ansvarlig: Jens Erik Larsen, tf. 2119 1442

Tilmelding: Senest 19. august

Sigurd Agersnap, MF valgt i Ballerup/Glostrup kreds, viser os rundt på "Borgen". Omvisningen kommer bredt rundt, men der kan være lokaler, som er optaget af møder på dagen. Der

er på rundvisningen maksimalt plads til 30 deltagere inkl. turleder. Bemærk, at der ikke er arrangeret fællesspisning efterfølgende, men der er mange muligheder i området.

AUGUST Foredrag: TEMA MØDE OM TELEFONI

Torsdag d. 28. august kl. 13-15

nr. 431

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

I løbet af foredraget vil vi belyse:

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

Pris: Gratis, vi giver en kop kaffe og en "basse" til

Sted: Foreningshuset 7, 2600 Glostrup

Ansvarlig: Kirsten Inger Østergaard, tlf. 4019 9944 / Jan Brundby, tlf. 50917295

Tilmelding:

Senest tirsdag d. 14. august

Tag din telefoni regning med – så kan vi rådgive dig om du har den bedste løsning og/eller om du kan spare mange penge.

Der vil være mulighed for at stille spørgsmål og få konkrete råd til, hvordan du kan optimere dine telefoniløsninger og spare penge.

SEPTEMBER Tur: THORSVANG SAMLERMUSEUM

Tirsdag d. 2. september kl. 9

nr. 858



Pris: kr. 575,-

Mødested: Trafikpladsen i Glostrup kl. 9.00

Ansvarlig: Marianne Marcussen

Antal deltagere: 40

Oplev den vidunderlige verden af i går.

Besøg de gode gamle dage i Thorsvang. Her kan du opleve verden af i går. Gå en tur gennem de gamle butikker og værksteder, der bugner af alverdens ting fra de skønne dage,

hvor farfar var ung. Herunder opleve det gamle Herolds Varehus, som er noget af det første du ser ved ankomsten.

–en samling spændende samlinger Du kan for eksempel også opleve luftgyngerne fra en svunden tid. Og dykke ned i et beskyttelsesrum fra krigstiden.

Husk at få et kort over museet inden din rundtur for alvor startes – det vil hjælpe dig med at komme hele huset rundt og ikke mindst undgå at du farer vild! Inden du slippes løs, skal du lige holde øje med tidspunkterne for besøg i bunkeren. Et besøg i bunkeren tager blot 9 minutter og det må du ikke undlade. Der er tale om et lyd- og billedshow fra 2. verdenskrig tilsat musik og sang samt

små anekdoter fra Møn. Alt sammen lavet af frivillige tilknyttet Thorsvang – uden at prale – helt enestående.

Ca. kl. 11 ankomst til Thorsvang Samlermuseum for intro og entré til området. Tid på egen hånd til at se og opleve stedets mange udstillinger mm.

Ca. kl. 12.30 frokost inkl. en øl eller vand.

Efter frokost, besøg på Møns Klint (på egen hånd) og Liselund Romantiske have på egen hånd. Her nyder vi eftermiddagskaffe og kage ved bussen.

SEPTEMBER Tur: RUNDVISNING PÅ CHRISTIANIA

Onsdag d. 3. september kl. 11, med guide

nr. 858



Vi mødes ved hovedgangen i Prinsessegade på Christiania og går samlet hen til Gallopperiet, hvor vores guider står.

Christiania er uden tvivl et af de mest ikoniske steder i København. Denne unikke fristad har tiltrukket nysgerrige besøgende fra hele verden, der ønsker at opleve et alternativt samfund og en anderledes livsstil. En gang var *Christiania* et militærom-

Pris: kr. 230,-

Mødested: ved hovedindgangen i Prinsessegade på Christiania

Ansvarlig: Marianne Marcussen

Antal deltagere: 24

Transport: Tog B fra Glostrup – skift til Metro som kører til Christianshavn 29min.

råde. Det ligger lige midt i København, og derfor har beliggenheden altid været attraktiv. Efter militæret gik ud af området, blev området beboet af frisindede mennesker, der på det tidspunkt identificerede sig som hippier. De fastsatte egne regler for, hvordan deres lille samfund skulle fungere, og officielt blev Fristaden Christiania grundlagt i 1971. Rundvisningen varer ca. 2 timer og begynder med en halv times fore-

drag, efterfulgt af en gåtur i området.

Bespisning: Efter rundvisningen er der frokost som indtages på Cafe Nemoland, der ligger i Christiania.

Frokost er en hjemmelavet Club Sandwich + en øl, vin eller vand.

Hvis vejret er godt sidder vi ude i haven, ellers er vi indendørs.

SEPTEMBER Foredrag: SØNDAGSCAFÉ

Søndag d. 7. sept. KL. 12-15 Foredrag v/ Jens Erik Larsen

nr. 285

KEND DIG SELV – PERSONLIGHEDSANALYSE – ENNEAGRAMMET

Udover sin baggrund som økonom har Jens Erik Larsen en mangeårig baggrund ("i sit tidligere liv") inden for HR. Han har i denne funktion i en årrække afholdt kurset under temaet selvledelse, hvor det at kende sig selv (og andre) er en væsentlig del. Jens Erik vil denne søndag over 2 x 45 minutter give en introduktion til det at kende sig selv med udgangspunkt i "Enna grammet", som beskriver 9 forskellige personlighedstyper. Ved at kende sig selv bedre, kan man undgå at falde i mange typiske fælder og dermed blive en bedre version af sig selv. Man kan måske også bedre aflæse venner og

Pris:

Medlemmer kr. 75,-
Øvrige kr. 90,-

Sted: Aktivitetscentret, Sydvestvej 12, 2600 Glostrup

Ansvarlig:

Kirsten Inger Østergaard,
tlf. 4019 9944

Tilmelding:

Senest mandag 1. september

bekendte og på den måde undgå typiske konflikter. Jens Erik Larsen har denne dag stillet sig frit til rådighed for Ældre Sagen så deltagere betaler kun for forplejning.

Som altid ved søndagscafeer starter vi med lidt spiseligt, drikkevarer kan købes til rimelige priser. Kaffe og lidt sødt serveres i pausen

SEPTEMBER Tur: NORDISK FILM VALBY

Torsdag d. 11. september Kl. 9.15 - 13 eller senere

nr. 855



Pris:

Medlemmer kr. 135,-
Øvrige kr. 150,-

Mødested: Glostrup st. spor 3 ved venterummet

Ansvarlig:

Charlotte Brandt. Tlf. 2618 7929

Tilmelding: (maks. 29 personer)
Senest 4. september 2025

Rundvisning m/guide på Nordisk Film, Valby.
NB. Turen er ikke egnet for kørestolsbrugere.

Træd indenfor på verdens ældste og stadig producerende, filmselskab. Guiden tager os med ind i en levende filmby, som siden 1906 har skabt store oplevelser for virkeligt mange børn og voksne. Vi skal bl.a. i biografen og opleve verdens ældste filmscene, hvor dansk stumfilms største mandlige stjerne, Valdemar Psilander, udfolder sit talent for skuespil. Lidt komisk set med vores øjne anno 2025.

Vi får også chancen for at se Nordisk Films fine samling af originale kostumer og kulisser fra Olsen Banden,

Huset på Christianshavn og Matarador. Vi hører også om, hvordan Nordisk Film har udviklet sig ind i vores tidsånd og ser eksempler på de nye kulisser. Der kan være ændringer i vores program, da der arbejdes og optages, mens vi er der. Vi glæder os: Det bli'r skidegodt! ... også at besøge shoppen.

Da vi er lige i smørhullet af Valby, anbefales det, at man i grupper besøger området omkring Tingstedet og falder ind på et af de mange spisesteder for en kop kaffe eller en frokost.

SEPTEMBER Tur: SLENTRETUR I NYBODER m.m.

Onsdag d. 17. september kl. 10

nr. 862



Pris:

Medlemmer kr. 80,-

Øvrige kr. 90,-

Mødested: Glostrup station
17 sept. 2025 kl. 10:00

Ansvarlig:

Vinnie Hansen, tlf.: 2022 9673

Tilmelding:

Senest tirsdag 9. september

Med Christian 4.s etablering af Nyboder blev der skabt en helt ny bydel i København – et levende fællesskab med en særlig korpsånd blandt flådens folk, kendt som Holmens faste

stok. Holmen var Danmarks største arbejdsplads, og Nyboders beboere havde deres egen kirke, skole, hospital og lovgivning, håndhævet af deres eget politi.

SEPTEMBER Tur: EGHOLM SLOT OG MUSEUM

Torsdag d. 25. sept. kl. 9-15

nr. 947

Bustur ud på landet til Egholm slot og museum med Danmarks største samling af effekter fra 2. verdenskrig.



Pris:

Medlemmer kr. 455,-

Øvrige kr. 480,-

Inkl. morgenkaffe og senere en let frokost

Mødested: Glostrup Rådhus

P-plads/ eller Kirkens P-plads. Kagan Busser kører os til Egholm Slot

Ansvarlig: Charlotte Brandt. Tlf. 2618 7929

Tilmelding: (Maks. 30 pers.)
Senest d. 16. september

Hvem drømmer ikke om at drikke formiddagskaffe under vingen på et Drakenfly?

En tur på landet, vi skal til Hornsherred og Egholm slot, hvor familien Falck gennem en længere årrække har etableret Danmarks største samling af små og store effekter fra tiden omkring 2. verdenskrig. En dedikeret rundviser, en godsejer eller en krigsveteran fortæller engage-

ret om de store haller, der er fyldt med spændende og tankevækkende hændelser. Alt er med et glimt i øjet sat op i tableauer eller udstillinger, som rummer både unikke og værdifulde ting og samtidigt afspejler en gammel og erfaren samler, der er på evig jagt efter spændende ting, og for ikke længe siden faldt gods-ejeren over en kampvogn, som han købte med hjem til samlingen.

SEPTEMBER Musik: SØNDAGSCAFÉ OneManBand

SØNDAG d. 28 september KL. 12-15

nr. 619



Pris:

Medlemmer kr. 165,-

Øvrige kr. 185,-

Mødested: Aktivitetscentret,
Sydvestvej 12, 2600 Glostrup

Ansvarlig: Kirsten Inger Østergaard, tlf 4019 9944

Tilmelding: Senest tirsdag 23.9.2025

Denne søndag skal vi underholdes af Klavs Westi også kaldet OneMan-Band. Klavs er en alsidig herre. Han er uddannet sanger og skuespiller har medvirket i musical og har siden 2007 underholdt, i stor grad det

modne publikum med sin sang og sit guitar-spil.

Kodeordet er **"syng med"**

Klavs' repertoarer er bredt men han er god til at spotte sit publikum, hvad

skal vi synge? Skal det være Birthe Kjær, Kim Larsen, John Mogensen eller Four Jacks, al det finder vi ud af på dagen. Som altid starter vi kl. 12.00 med lidt godt at spise. Drikkevarer kan købes til rimelige priser. Kl. 13.00 Starter Klavs sit musikalske

indslag, han tager os med på en musikalsk rejse.

- Ca. kl. 14.00 serveres der kaffe med lidt sødt og Klavs fortsætter sin underholdning

- Kl. 15.00 siger vi tak for en forholdsvis god dag.

SEPTEMBER Workshop: FRI BIKESHOP

Tirsdag d. 30. september kl. 17.30 - 19

nr. 432



Er du ven med din cykel?

Så er dette arrangement noget for dig. Fri BikeShop og Ældre Sagen sætter sammen fokus på cykelpleje, sikkerhed og udstyr. Du kan til dette arrangement medbringe din cykel og få gode Tips & Tricks, så du selv kan fikse de mest almindelige problemer og dermed spare penge. Du kan også deltage blot at lytte og spørge. Vi får en rundvisning og et oplæg om, hvad enhver cyklist har brug for at vide i forhold til sikkerhed, cykelpleje og lækkert udstyr til som-

mer- og vinterkørsel. Under hele arrangementet er der fri adgang til vand- og kaffemaskinen og lidt sødt. Vi kommer ind på værkstedet, hvor der er mulighed for at få vejledning til mindre opgaver, de dygtige cykelmekanikere, hjælper gerne og så mange som muligt. Det vil være muligt at prøve cykler, cykelhelme og andet udstyr, spørg bare.

Hvis nogen har set noget, de mangler, gives der **20 % rabat.**

Pris: Gratis

Mødested: Fri BikeShop
Hovedvejen 121, Glostrup

Ansvarlig:

Charlotte Brandt. Tlf. 2618 7929

Tilmelding: (maks 18 pers.)
Senest torsdag d. 25 september

OKTOBER Tur: VESTERBRO MED GUIDE

Onsdag d. 1. oktober kl. 10

nr. 432



Pris: Kr. 170,-

Mødested:

S-tog B fra Glostrup –
ca. 17 min.

Ansvarlig:

Marianne Marcussen

Tilmelding: (maks. 23 pers.)

Senest tirsdag d. 16 september

Vesterbro på kryds og tværs. Vi mødes ved Frihedsstøtten overfor Hovedbanegården, inden vi krydser rundt i denne farverige bydel. Vi skal se "Listige steder", Radison Blue, Tromme-salen, DGI-byen, kødbyen og sundhedsrummet. Desuden er der Københavns mærkværdigste bygningsværk, Skydebanemuren, hvor Caroline Mathilde skød Papegøjen, og parisergaden Westend, der blev bygget til bodel gade. Un-

dervejs ser vi på smukke bygninger, kunstværker og gavlmalerier. Hvorfor har Hotel Astoria 20 cm tykke døre? Har Paladsteatret engang været hovedbanegård, hvorfor foretager politiet aldrig anholdelser i en bestemt gade?

Byvandringen tager ca. 2 timer 15 min. og slutter på Vesterbros Torv. Undervejs besøger vi Jernbanecafen, hvor vi kan få lidt at drikke.

OKTOBER Tur: ASSISTENS KIRKEGÅRD

Onsdag d. 2. oktober kl. 10

nr. 635

Hør om guldalder, filosofi, bysladder og meget mere, når vi besøger forskellige kulturpersonligheders grave. Det er gribende fortællinger som næsten bliver til levende historier.

Pris: Gratis

Mødested: Glostrup station, torsdag d. 2. oktober kl. 10:00.

Ansvarlig: Turleder Vinnie Hansen
tlf.: 2022 9673

Tilmelding: Senest 23. sept.

OKTOBER Foredrag: HOLD HJERNEN SKARP

Søndag d. 5. oktober KL. 12-15.30 v/Lis Puggaard

nr. 286

Sidste år gik mange forgæves til dette spændende arrangement. Vi er stolte og glade over at kunne gentage dette foredrag.

Efterhånden som vi bliver ældre oplever mange, at det bliver vanskeligere at lære nyt og at følge med i alt det nye. Hvis ikke hjernen bliver udfordret bliver den "doven".

Hjernen kan og skal trænes og vedligeholdes hele livet, og det er aldrig for sent at gå i gang.

Der er tæt forbindelse mellem hjerne og krop, som konstant arbejder sammen ved hjælp af sanserne. Både hjernen og kroppen skal udfordres.

I dette foredrag skal du høre om:
Hvordan hjernen fungerer, og hvor-

Pris:

Medlemmer kr. 75,-
Øvrige kr. 90,-

Sted: Aktivitetscentret,
Sydvestvej 12, 2600 Glostrup

Ansvarlig:

Kirsten Inger Østergaard,
tlf. 4019 9944

Tilmelding:

Senest tirsdag d. 30 september.

dan den kan/skal trænes og vedligeholdes i hverdagen.

Lis har sammensat et muntert og underholdende program. Som altid ved søndagscafeer starter vi med lidt spiseligt, drikkevarer kan købes til rimelige priser.

Kaffe og lidt sødt serveres i pausen.

OKTOBER Tur: LØVFALDSTUR I DYREHAVEN

Fredag d. 10. oktober kl. 10-14

nr. 367



Vores sædvanlige løvfaldstur i Dyrehaven. Tager du ikke med toget fra Glostrup (10:19 med skift til C-linjen), skal du være på Klampenborg

Pris: Gratis

Mødested: Glostrup St. kl. 10
Klampenborg st. kl. 11.00

Ansvarlig:

Mette Hansen,
tlf. 4035 1704

Tilmelding:

senest torsdag d. 2. oktober.

st. kl. 11.00. Den medbragte madpakke spises ved Eremitage Slottet. Evt. efterfølgende for egen regning kaffe m.m. på Peter Liep.

OKTOBER Tur: SVANHOLM GODS

Mandag d. 20. oktober Kl 10, rundvisningen starter kl. 12.30 nr. 843

Rundvisningen starter kl. 12.30 og varer ca. 90 minutter

På rundvisningen hører vi om etablering af Svanholm gods, samt den spændende udvikling af det økologiske landbrug til i dag. Vi kommer ind i den gamle hovedbygning fra 1749, forbi storkøkkenet og spisesalen med plads til flere hundrede mennesker.

Vi kan købe frokost i Caféen, alternativt kan vi spise medbragte mad-

Pris:

Medlemmer kr. 140,-
Øvrige kr. 150,-

Mødested: Glostrup station spor 3, Kl 10. Ankommer til Fjorlandsskolen Dalby Kl. 11.50

Ansvarlig: bestyrelsen

Tilmelding: senest torsdag d. 2. oktober.

pakker i et udendørs område med borde og bænke.

OKTOBER Møde: ÆLDREPOLITISK BORGERMØDE

Tirsdag d. 21. oktober kl. 18-21

nr. 624

Borgermøde m. Politikkerne i Glostrup Kommune

Vi planlægger i efteråret at afholde et møde med repræsentanter fra kommunen, hvor vi i forbindelse med det kommende kommunalvalg, vil afholde et møde, hvor du aktivt vil få mulighed for en dialog på skift, med de enkelte politikere, om hvor-

Pris: Gratis

Sted: Bibliotekets underetage.

Ansvarlig: bestyrelsen

Tilmelding: senest tirs. 14. okt.

dan de vil være med til at føre den vedtagne Ældrelov ud i livet og sikre at Kommunen lever op lovteksten. Der serveres en sandwich og en ØL/vand ved mødets start.

OKTOBER Foredrag: BÅDE HER OG HISSET

Søndag d. 26. oktober KL. 12-15

nr. 219



Pris:

Medlemmer kr. 75,-
Øvrige kr. 90,-

Sted: Aktivitetscentret, Sydvestvej 12, 2600 Glostrup

Ansvarlig: Kirsten Inger Østergaard, tlf. 4019 9944

Tilmelding:

Senest tirsdag d. 21. oktober.

FOREDRAG V/SOGNEPRÆST GAUTE GRIMELAND

Gaute Grimeland vil fortælle om sit varierede liv med opvækst i Norge, en scenekunst-karriere som danser og sanger og beslutningen om at sadle om til at læse teologi og blive præst.

Sideløbende med teater og dans har Gaute fra sine unge år skrevet salmer og komponeret melodier til salmer. Én spændende fortælling om et spændende og farverigt menneske

skal vi møde og Gaute vil præsentere os for en del melodier han selv har komponeret. Glæd jer det bliver en spændende farverig søndag.

Søndagscafe starter som altid kl. 12.00 med lidt spiseligt inden foredrag starter kl. 13.00

Drikkevarer kan købes til rimelige priser. Kaffe og lidt sødt serveres i pausen

NOVEMBER Workshop: LINEDANCE

Søndag d. 2. november kl. 12-15

nr. 362

Vi har med stor succes tidligere haft Workshop med Linedance på programmet.

Vi vil igen byde velkommen til Dorrit, som med sine øvede dansere denne gang vil vise os hvordan Linedance skal danses, inden vi nybegyndere kaster os ud i fælles bevægelse på gulvet.

Til de der ikke har prøvet at deltage før kan det anbefales, det er særdeles morsomt og alle kan deltage uden forudgående kendskab. Såfremt du ikke ønsker at danse med men

Pris:

Medlemmer kr. 125,-
Øvrige kr. 140,-

Mødested: Glostrup bibliotek, kælderens, Kildevældets Alle 5, 2600 Glostrup

Ansvarlig: Kirsten Inger Østergaard, tlf. 4019 9944

Tilmelding:

Senest tirsdag d. 28.oktober

kun vil deltage i arrangementet og se på er det bestemt en mulighed.

Vi byder på en sandwich og en danskvand, kaffe og lidt sødt.

NOVEMBER Tur: BESØG FN-BYEN

Torsdag d. 6. november kl. 14-17

nr. 649



Pris: Gratis, der er mulighed for fælles spising på en lokal restaurant for egen regning

Mødested: Glostrup St., spor 3 ved venterummet.

Ansvarlig: Charlotte Brandt. Tlf. 2618 7929

Tilmelding: (Maks. 19 pers.)
Senest tirsdag d. 28. oktober

Besøg FN-Byen med rundvisning og foredrag om Unicef og om familiearveret.

FN-byen ligger i Nordhavn og rummer mere end hundrede NGO-organisationer. FN byen har ansatte fra lande over hele verden. Det er et internationalt arbejds-, samarbejds- og praktiksted for særligt unge mennesker fra mange forskellige lande. Den spektakulære og stjerneformede bygning ligger på sin egen lille beskyttede ø, hvortil der kræves særlig tilladelse for komme ind. Derfor skal besøgende have Pas eller

lignende billede-legitimation med på dagen.

Unicefs guide viser os fortællende rundt i bygningen og afholder et gratis og uforpligtende foredrag om deres arbejde ude i verden. Derudover har Unicef en aftale med en kendt advokat, der fortæller om familiearveret og om fordele og ulemper ved evt. donationer. Der er ingen donationsforpligtelser, men deri mod kaffe og god kage.

NOVEMBER: DANMARK SPISER SAMMEN

Fredag 7. november kl. 12-15

nr. 656

For Ældre Sagen er det sammen med andre organisationer m.fl. vigtigt at bekæmpe ensomheden i Danmark. Det gør vi bl.a. med vores traditionelle spise-sammen arrangement. Drikkevarer kan købes til rimelige priser. Vi serverer kaffe og småkager/ sødt, imens vi sælger lodder til lotteri og synger et par sange.

Pris:

Medlemmer kr. 110,-
Øvrige kr. 130,-

Sted: Glostrup Bibliotek, kælderen

Ansvarlig: bestyrelsen

Tilmelding:

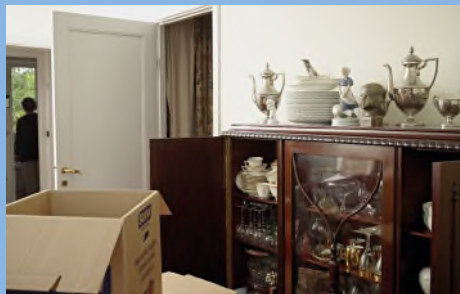
Senest torsdag d. 30. oktober

(men arrangementet bliver erfaringsmæssigt hurtigt udsolgt, så hurtig tilmelding tilrådes)

NOVEMBER Workshop: "NEDSCALER DIT HJEM"

Onsdag d. 12. november mellem kl. 14 og 16

nr. 734



Pris:

25 kr. (til dækning af kaffe mv.)

Sted:

Fællesrummet på Nyvej 7.

Ansvarlig: Jens Erik Larsen,
tlf. 2119 1442

Tilmelding:

Senest torsdag d. 6. november

"Mange af os ender med at bo i boliger, der ikke passer til vores behov, til vi er alt for gamle og ikke kan overkomme rengøring og vedligeholdelse, eller hvor indretningen i boligen gør hverdagen besværlig." Sådan hedder det i indledningen til en pjece fra Videnscenter Bolius om projektet "Hjem til den 3. alder". Det handler jo om at få gjort noget ved det, vi godt ved skal ske på et tidspunkt. Men vel at mærke få det gjort, mens vi stadig har kræfterne til at gøre noget.

Denne eftermiddag vil Jens Erik Larsen indlede med et oplæg til

gruppearbejde om, hvad vi selv kan gøre for at komme i gang – eller aktivt tage beslutningen, at der ikke skal gøres noget. Relevante spørgsmål kunne fx være, om du på sigt har kræfter til at bo, som du gør nu? Er fx trapper en udfordring? Og hvem skal rydde op? Dig selv eller dine arvinger? Derefter gruppearbejde, hvor alle kan komme til med sine ideer og bekymringer. Opsamling til sidst. Evt. etablering af små studiegrupper, hvor man kan arbejde videre og opmuntre hinanden. Opsamling ca. en måned senere: Hvad har jeg sat gang i? (tidspunkt aftales nærmere).

NOVEMBER Tur: MINIGOLF PÅ CECILIES I CITY2

Torsdag d. 21. nov. kl. Kl. 10-13

nr. 735

Minigolf på Cecilies minigolfbane i City2

Hos Cecilie i City er der en 18 hullers naturtro minigolfbane som henvender sig til gæster i alle aldre.

Minigolfbanen er indendørs.

Pris: kr. 59,-

Sted: Glostrup station spor 3 ved venterummet

Ansvarlig: Birgit Jørgensen tlf. 42272667

Tilmelding:
Senest torsdag d. 6. november

NOVEMBER musik: JULEJAZZ OG SMØRREBRØD

Torsdag d. 27. november kl. 18-21

nr. 722

Igen igen gentages succesen med Bottos Jazz Band.

Det er blevet en tradition at vi i Glostrup ældresag mødes den sidste uge i november til julejazz, spisning og hygge inden vi for alvor går ind i den travle julemåned.

Pris:
Medlemmer kr. 185,-
Øvrige kr. 225,-

Mødested: Glostrup bibliotek, Kildevældets Alle 5, 2600 Glostrup

Ansvarlig: Kirsten Inger Østergaard, tlf. 4019 9944

Tilmelding:
Senest tirsdag d. 25. november

Bandets repertoire spænder fra jazz, dixieland til swing, alt sammen under den kategori man kalder Happy jazz.

Bandets intensitet og glæde ved at spille er smittende og mens vi bliver underholdt spiser vi et par stykker

smørrebrød. Drikkevarer kan købes til rimelige priser.

Har du lyst til en svingom er der rig mulighed for det.

NOVEMBER Tur: FURESØ TEATER

Søndag d. 30. november kl. 14.45 - 17.50

nr. 631



Furesø Teater - Galaksen,
Bymidten 48, 3500 Værløse

Kl. 14.45 Kaffe og Kage
kl. 16.00 - varighed: 1 time og 50
min. Inkl. Pause

**Café Livas Julecabaret, Julefæet
på besøg! på Furesø teater**

MEDVIRKENDE: Mette Marckmann, Ja-
cob Morild, Thomas Pakula og Morten
Wedendahl.

Producent Café Liva

Årets julecabaret har siden 1989
været Café Livas tilbagevendende
flagskib og har ry og tradition for at
være et af landets skarpeste sati-
riske termometre for Rigets tilstand.
Verdens tilstand er ikke blevet be-

Pris:

Medlemmer kr. 300,-
Øvrige kr. 335,-

Mødested: Bus 500S Glostrup
Stationsplads til Værløse Sta-
tionsplads ca: 30. min. 5.min.
gang til Furesø Teater

Ansvarlig: Marianne Marcussen

Tilmelding: (maks. 28 pers.)
Senest tirsdag d. 25. november

dre, eft er at 68-generationen har
overladt styringen til deres børn – og
det endda på trods af, at Generation
X har haft de bedste levevilkår samt
den største velstand, som nogen
generation har oplevet i verdenshis-
torien. Så i Café Liva-regi i år fejres
julen af en generation, som aldrig
gør noget halvt og vil klemme den
sidste blodsdråbe ud af højtiden,
som stod de tilbage i 1980-erne og
råbte No Future.

– Der kommer jo nok nogen bed-
steforældre eller børnebørn og tager
opvasken inden nytår.

Kaffe og kage ved reserverede borde
i café Galakseen.

DECEMBER Tur: JULEINDKØBSTUR

Onsdag d. 3. december Kl. 7.45

nr. 946

Juleindkøbstur til Skandinaviens største varehus

Alt er bare større i Gekås Ullared. Der findes et meget stort udvalg i næsten alle kategorier af varer og der er store besparelser at hente sammenlignet med danske priser.

Dette er ikke blot en shopping tur med mulighed for at gøre gode indkøb, men en dejlig udflugt ud i den svenske natur omkring Ullared inkl. lækker frokost.

Afgang ca. kl. 8.00, opsamling Busholdeplads ved Glostrup Station. Bustransport og chauffør med under hele turen.

Sejltur Helsingør-Helsingborg tur/retur (alternativ via Øresundsbroen) Ca. 4 timers ophold til frokost og shopping i Gekås.

Pris:

Medlemmer kr. 285,-
Øvrige kr. 300,-

Mødested: kl. 7.45 Opsamling
Busholdeplads ved Glostrup
Station

Ansvarlig: Kirsten Inger Øster-
gaard, tlf. 4019 9944

Tilmelding:

Senest tirsdag d. 25. november

God plads i bussen til indkøbte varer
Der kan i bussen købes drikkevarer
til rimelige priser. Inkluderet i prisen
er stor Asiatisk frokostbuffet inkl.
dessert (softice) samt sodavand og
kaffe ad libitum.

Hjemkomst til Glostrup station ca.
kl.19.00

HVER GÆST MODTAGER ET GAVE-
KORT TIL GEKÅS ULLERED PÅ KR.
100 (svenske kroner)

DECEMBER Tur: JULEMÆRKEMARCHEN

Søndag d. 7. december kl. 12.30 (varer ca. 90min.)

nr. 642

Vi går 5 km eller 10 km.
Ved start kan der købes te/kaffe og
kakao

Ved hjemkomst kan der købes flæ-
skestegssandwich

Yderligere information kan findes på
Facebook.

Pris:

kr. 60,-
Beløbet går ubeskåret til
Julemærkehjemmene.

Mødested: kl. 11.00 Rødovregård
Kirkesvinget 1, 2610 Rødovre

Ansvarlig: Birgit Jørgensen
tlf. 4227 2667

Tilmelding:

Senest tirsdag d. 18. november

DECEMBER: GLOSTRUP SPISER JULEFROKOST SAMMEN

Lørdag d. 13. december kl. 12-15

nr. 634



Ingen skal spise julefrokost alene. Vi holder derfor igen i år et arrangement, hvor menuen vil være traditionel julefrokost. Drikkevarer, herunder snaps, kan købes til rimelige priser.

Pris:

Medlemmer kr. 110,-
Øvrige kr. 130,-

Mødested: Glostrup bibliotek,
Kælderen, Kildevældets Alle 5

Ansvarlig: bestyrelsen

Tilmelding:

Senest torsdag d. 4. december (nb. der bliver hurtigt udsolgt, så hurtig tilmelding tilrådes)

DECEMBER Tur: JULEBUSTUR I JULEPYNTEDE KBH.

Tirsdag d. 16. december kl. 14-18.30

nr. 645



Julebustur i julepyntede Kbh. inkl. julegodtepose til turen.

Her er en Julebustur for alle dem, som ikke selv har mulighed for at køre en tur rundt inde i København, når julestemning og juleudsmykning er på sit højeste. På turen bliver vi kørt rundt og ser de oplyste gader, parker, bygninger og butiksfacader. Bussen vil være fyldt med julestemning og lidt godt til mund og mave.

Vi forventer, bortset fra et enkelt toiletstop, at blive i bussen på hele turen, hvor der også i bedste julestil uddeles julegodteposer til alle. Turen er særligt tiltænkt AES medlemmer, der har nog-

Pris:

Medlemmer kr. 350,-
Øvrige kr. 380,-

Mødested: Glostrup Rådhus
P-plads/ eller Kirkens P-plads
(Kagan Bus)

Ansvarlig: Charlotte Brandt
Tlf. 2618 7929

Tilmelding: (Maks. 29 pers.)
Senest tirsdag d. 9. december

le funktionsnedsættelser, som f.eks. hindrer dem i at færdes i byen og trafikken. Alle medlemmer er dog meget velkomne til at tilmelde sig. Der er ikke særlige hjælpere med på busturen, så man skal være selvhjulpen i forhold til at stige ind og ud af bussen.

Vi starter i eftermiddagsskumringen med at køre lidt rundt om København, og når lysene tændes, kører vi tættere på de oplyste gader og bygninger, mens julemusikken spiller i bussen. Nissehuer og -skæg er velkomne, dog skal alle passagerer kunne se ud ad vinduerne.



SPECIALKLINIK FOR TANDPROTESER

GRATIS TAND- PRO- TESER

- laver
vi ikke

men til
gengæld
har vi faste
lave priser

FOR EKSEMPEL:

Helprotese	7.940
Stål-unitor.....	12.875
Klikprotese med 3 tryklåse.....	15.242

Klinikken har **MERE END 52 ÅRS**
ERFARING. ALT fremstilles på
EGET LABORATORIE, hvilket
giver optimal kvalitet og kortere
behandlingstid. Ligger tæt på bus
300S og S-tog. **RING** for **GRATIS**
konsultation på **tlf. 43 73 45 06**

KLINISK TANDTEKNIKER

Lise-Lotte Laugesen
Vallensbæk Strandvej 288
2665 Vallensbæk Str.
www.1tandbedre.dk



BADMINTON

Vi spiller i Glostruphallen, Hal 2 hver torsdag kl. 10 - 11 hele året. Vi har ingen undervisning, så du må gerne have spillet lidt før. Ketcher og bolde medbringer du selv.

Kontakt: Bente Beyer:
Soren.beyer@icloud.com

Pris: Gratis (men husk tilmelding)



BOWLING

Vi spiller hver tirsdag kl. 13:00 - 14:00 i Rødovre Bowlinghal, Rødovre Centrum 99, 2610 Rødovre, mellem 1. september og 31. maj.

Vi er aktuelt fuldt bookede, så det er kun muligt at spille (som gæstespiller) efter forudgående aftale med en af aktivitetslederne.

Kontakt:
Niels Sørensen tlf. 6166 5860
Lisbeth Brandis tlf. 2946 5153.

Pris: 1.375 kr. sæson 2025/26



DART

Vi spiller hver mandag kl. 12.30 - 15.00 (sommerpause mellem maj og august inkl.) på Skydebane 1 i kælderen under Glostruphallen.

Kaffe og småkager medbringer man selv.

Kontakt:
Jens Kristensen, tlf. 2714 7838

Pris: Gratis (men husk tilmelding)



DEMENSCAFÉ SOLKROGEN

Solkrogen er mødested for mennesker med demens og deres pårørende. Caféen er et samarbejde mellem Ældre Sagen og Glostrup Kommune og er åben 3. mandag i måneden (undtagen juli) mellem kl. 14 og 16.

Kontakt:
Hanne Søby, tlf. 3058 2373.

Pris: Gratis (ingen tilmelding)



GÅTURE TIL KUNST- VÆRKER I GLOSTRUP

Vi mødes ved foreningshuset Nyvej 7, **den 2. og 4. tirsdag i måneden.**

Vi går 5-8 km. og er retur efter 2-3 timer. Af praktiske grunde beder vi om en generel tilmelding. Der er ingen mødepligt til de enkelte ture.

Pris: gratis

Tilmelding: På Medlemsservice eller på hjemmesiden.

Turleder:
Birgit Jørgensen tlf.: 4227 2667

Turen er ikke for gangbesværede



IT-HJÆLP

Driller din pc, printer eller telefon, og du ikke har andre muligheder for hjælp, kan Ældre Sagens frivillige måske komme hjem til dig og hjælpe eller besøg os i Foreningshuset torsdage fra kl. 13-16, hvor du kan få hjælp af en frivillig.

Kontakt Medlemsservice med beskrivelse af dit problem.



KROLF

Vi spiller i hold på 4 personer hver tirsdag kl. 10 på banen ved Aktivitetscentret, Sydvestvej 12.

Vores udstyr står på Aktivitetscentret.

Kontakt:

Kurt Dons Laursen, tlf. 2936 7688

Pris: Gratis (men husk tilmelding)



PETANQUE

Vi spiller hver torsdag 13.00 - 15.00 fra april til oktober inkl. bortset fra helligdage. Vi bruger banerne, der ligger mellem Egeparken og Glostrup Hallen.

Du medbringer selv egne kugler og kaffe og kage.

Kontakt:

Jørgen Thomsen 2614 9883

Pris: Gratis (men husk tilmelding)



SYNG DIG GLAD

Hver anden torsdag mellem kl. 14.00 og 16.00 med start 12. september samles vi i underetagen i Medborgerhuset og synger gamle og nyere sange. Det er ikke et sangkor, men en sanggruppe. Alle kan deltage. Evt. kaffe må du selv medbringe. Max 50 deltagere.

Kontakt: Ruth Fabritius Petersen, tlf. 2650 2950.

Pris: 50 kr. for et år



TRYGHEDSOPKALD

Bor du alene, og har du ikke jævnlig kontakt med andre, kan du tilmelde dig denne ordning.

Du bliver ringet op hver morgen mellem kl. 9 og 10. Tager du ikke telefonen, vil vi sørge for, at der kommer hjælp.

Kontakt:

Lis Bondo Clausen på tlf. 2515 6105 og hør nærmere samt evt. tilmelding.



TENNIS

Betaling for tennis dækker både udendørs i sommerhalvåret og indendørs i vinterhalvåret.

Til nye (uøvede) spillere har vi reserveret en bane, så du kan spille med ligestillede. Vi har dog ikke mulighed for at tilbyde undervisning.

Udendørs spiller vi på tennisbanerne, Stadionvej 80, hver onsdag fra kl. 10.00 - 12.00 mellem 1. maj og 30. september.

Man behøver ikke være et par eller et hold for at spille. Ketcher medbringer du selv sammen med gode sko, som kan tåle at blive røde på grund af gruset.

Indendørs spiller vi fra oktober til april onsdage 11.00 - 13.00 i Hal 2 i Glostruphallen. Vi spiller med skumbolde på badmintonbaner. Husk indendørssko.

Kontakt:

Hanne Løvhøj, tlf. 2853 0968

Pris: Inkl. bolde 45 kr. for et år



ÆLDRE - OG SUNDHEDSPOLITISK NETVÆRK - ÆSN

ÆSN er et netværk, Ældre Sagen i Glostrup har etableret for at hente og dele viden om vilkårene for og tilbuddene til de ældre i Glostrup. Netværket holder møde 3-4 gange om året, hvor der på forhånd udsendes en dagsorden, som afspejler aktuelle temaer. Tilmelding til de enkelte møder sker via hjemmesiden. Orientering om mødedatoer vil komme i nyhedsbreve.

Kontakt:

Steen Ledsager, tlf. 2011 2711

Pris: Gratis



ÆLDRETELEFONEN

Vi har alle brug for nogen at tale med om det, der fylder i vores liv. Nogle har venner og familie, de kan tale med, andre af os har ikke.

Men alle kan føle sig alene af og til. Også selvom man har familie og andre tæt på, kan der være situationer og emner, som er svære at tale om med dem. Og meget føles lettere, når man deler det med andre.

På Ældretelefonens samtalelinje kan du ringe anonymt med lige det, der fylder og er svært for dig. Det kan være ensomhed, en ægtefælles eller egen sygdom, ønsket om at se sine børnebørn eller noget helt andet.

Ældretelefonen 32 210 210 Åben mandag-fredag kl. 9-15

Ældretelefonen er en samtalelinje, ikke en rådgivning. I den anden ende af røret vil du møde et menneske, der har tid og ro til at tale med dig – en der lytter, er nærværende og nysgerrig på, hvad du har på hjerte og brug for.

Når livet
slår knuder

Ring til Ældretelefonen
på 32 210 210

Malerfirmaet Jan Dohlmann

Trænger boligen til
at blive frisket lidt op?

Så ring til den
dygtige malermester

Tlf.: 60 12 66 77

Dit ønske
- mit mål !



Vi maler grønt.....



....og kører 100% på EL

www.jandohlmann.dk

ANDRE TILBUD FRA ÆLDRE SAGEN GLOSTRUP

HAR DU LYST TIL AT FÅ EN BESØGSVEN

Savner du en at snakke med om stort og småt? Har du svært ved at komme ud, eller har du blot behov for lidt selskab til et spil kort eller lidt højt-læsning? Så kan du få en besøgsven. Ring til Dorte på tlf. 6012 2933 og aftal nærmere.

VIL DU GERNE VÆRE BESØGSVEN?

Vær med til at skabe samvær og nærvær. Som frivillig i Ældre Sagen kan du med aftalte mellemrum besøge ældre, der ikke har så stort netværk eller af fysiske årsager ikke kommer så meget ud. Ring til Dorte på tlf. 6012 2933 og få en snak om, hvad det indebærer at være besøgsven.

BISIDDERE

Kontakt Medlemsservice tlf. 43440433

Har du brug for ekstra ører, når du skal til læge, på hospitalet eller andre offentlige myndigheder, er du velkommen til at kontakte **Medlemsservice** direkte. Der vil være fuld anonymitet.

HJÆLPENDE HÅND

Få hjælp til mindre opgaver i eget hjem. Så har vi igen fået et par frivillige, som kan hjælpe med mindre opgaver hjemme hos dig.

Dog ikke rengøring, snerydning, havearbejde, eller opgaver der kræver autorisation, men mindre reparationer, skift af pærer, hænge billeder op m.v. Kontakt Medlemsservice som vil formidle kontakten.

BETINGELSER FOR AT BENYTTE DISSE TILBUD

De frivillige hjælpere må ikke modtage betaling for arbejdet, men du skal afholde de udgifter, der er forbundet med opgaven, f.eks. til materialer eller eventuel kørsel. Bestilling af praktisk hjælp kan KUN ske ved henvendelse til **Medlemsservice**.

TILBUD FRA ANDRE AFDELINGER AF ÆLDRE SAGEN

Husk, at du som medlem af Ældre Sagen er velkommen til at benytte tilbud fra afdelinger over hele landet. Har du et sommerhus, kunne det måske være relevant at tjekke den lokale afdeling på internettet. Ellers se i bladet **"Det Sker"**.

Modtagelse af bladet

Bladet omdeles af "brevduer" fra Ældre Sagen.

Hvis din opgang er aflåst, og du ikke er hjemme, når omdeleren kommer forbi, kan det være, at dit blad ender på **Medlemsservice**.

Husk, at du altid kan læse bladet på vores hjemmeside.

Aeldresagen.dk/glostrup

Ellers kom forbi på **Medlemsservice** og få et blad. Nyvej 7.

En arv til Ældre Sagen kan gøre en stor forskel

Af Steen Ledsager

Når du testamenterer til Ældre Sagen, er du med til at sikre, at ingen ældre skal føle sig ensomme, svækkede eller oversete. Det kan enten være til Ældre Sagen lokalt i Glostrup eller vores landsdækkende arbejde.

Ældre Sagen har siden 1986 arbejdet for et samfund, hvor alle kan leve et godt liv – hele livet.

Du bidrager til nærvær, omsorg og fællesskab

- Hvis du testamenterer til Ældre Sagen, støtter du bl.a. vores arbejde for en værdig og tryk ældrepleje. Mennesker skal modtage omsorg og støtte på en måde, der respekterer deres værdighed, giver selvbestemmelse og livskvalitet.
- Vi kæmper også for, at demensramte og deres pårørende får den støtte, de har brug for. Den arv, du efterlader, kan være med til at sikre rådgivning, aflastning og aktiviteter, der skaber tryghed og livskvalitet for demensramte og deres familier.
- Du er også med til at styrke vores indsats for, at færre mennesker skal opleve ensomhed. Med

din støtte kan vi fortsætte vores besøgstjenester, fællesspisninger og telefonvenner, så flere ældre får nogle at tale med.

Selv en lille arv kan gøre stor forskel

Hvis du gerne vil skrive Ældre Sagen ind i dit testamente, er det helt op til dig, hvor stor en del af den arv, du efterlader, du vil testamentere til Ældre Sagen. Det kan være hele din formue, en procentdel eller et bestemt beløb.

Dine penge vil gå til vores arbejde for et bedre samfund, hvor man kan få den støtte og nærvær, der er brug for – og uanset, hvad du støtter med, så gør du en forskel.

Vælger du at betænke Ældre Sagen i dit testamente, så kan du få op til 5.000 kr. i tilskud til oprettelsen af dit testamente, når det udfærdiges af en advokat.

KONTAKT

Jens Marcussen på tlf. 2265 7400 eller fm.glostrup.161@aeldresagen.dk for at høre nærmere.

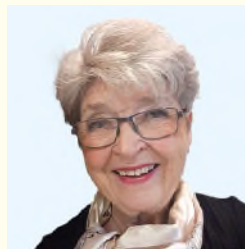
BESTYRELSEN



Jens Marcussen
Formand



Steen Ledsager
1. Næstformand



Kirsten Østergaard
2. Næstformand



Povl Lupin
Kasserer



Christian Lassen



Ellen Margrethe
Krabbe



Helle Østergaard
Nielsen



Jan Kenno Brundby
Redaktør



Benny Klitbo



Dorthe Rulffs
1. supleant



Pia Kirkegaard Pedersen
2. supleant

Forside: Det nye foreningshus på Nyvej 7 åbnede 1. april 2025

Oplag: 4.000 eks. (1stk. pr. husstand)

Tryk: Stenby Tryk

Redaktion: Jan Brundby (ansv.)
Jens Marcussen og Steen Ledsager

Kontaktpersoner



Foreningshuset:

Nyvej 7, 2600 Glostrup
tlf. 4344 0433

Åbent:

**tirsdage kl. 10-12 og
torsdage 13- 15**

E-mail: aesglostrup@gmail.com

CVR-nr.: 10625408

Hjemmeside:

aeldresagen.dk/glostrup

Formand:

Jens Marcussen, tlf. 2265 7400,
fm.glostrup.161@aeldresagen.dk

Næstformænd:

Steen Ledsager, tlf. 2011 2711
Kirsten Østergaard, tlf. 4019 9944

Kasserer:

Povl Lupin, tlf. 5059 5635
ks.glostrup.161@aeldresagen.dk

Bestyrelsesmedlemmer og suppleanter:

Christian Lassen, tlf. 2025 3272
Ellen Margrethe Krabbe, tlf. 2618 6711
Jan Kenno Brundby, tlf. 5091 7295
Helle Østergaard Nielsen tlf. 2278 1742

Benny Klitbo, tlf. 4028 6500
Dorte Rulffs, tlf. 6012 2933
Pia Kirkegaard Pedersen, tlf. 2030 0119

Kontaktpersoner for faste aktiviteter:

Se side 31, 32 og 33.

Besøgsvenner:

Dorte Rulffs, tlf. 6012 2933
aeldrespis@gmail.com

Tryghedsopkald:

Lis Bondo Clausen, tlf. 2515 6105

Demenscafé:

Hanne Søby, tlf. 3058 2373

Bisidder:

Steen Ledsager, tlf. 2011 2711

Arrangementer og aktiviteter:

Jan Brundby, tlf. 5091 7295

It-hjælp:

Kontakt Medlemsservice,
tlf. 4344 0433
aesglostrup@gmail.com

Ældre Sagens hovedkontor

Snorresgade 17-19, 2300 Kbh. S.
Tlf. 3396 8686 (mellem kl. 8 og 16,
fredage til kl. 15)
mail: aeldresagen@aeldresagen.dk

Har du mistet dit medlemskort, kan
du ringe til hovedkontoret på tlf.
3396 8689 (mellem kl. 10 og 15 tors-
dage til kl. 18).

Rådgivning er åben for henvendelser
på tlf. 7089 0081 mandag, tirsdag,
onsdag og fredag mellem kl.10 og 14
samt torsdag mellem kl. 14 og 18.



**25% rabat
til dig
over 60 år**

på hele brillen

**Gratis
synstest**
med
sundhedstjek

Louis Nielsen

Glostrup
Hovedvejen 98 · Tlf. 9632 5224

**Bestil synstest
på louisnielsen.dk**

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

KOBBERNETTET ER UNDER NEDLUKNING - UNDGÅ AT MISTE DIT FASTNETNUMMER

Flyt dit fastnetnummer til mobilen

- eller til en fastnet-
telefon med simkort

Fra kun kr.

38,-

***SÆRPRIS**

kr. **749,-**

Med Fastnet.nu
abonnement

doro 
4100H
til simkort



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

15 Timer
15 GB
+12 GB i EU

+Ring gratis fra DK til alle EU-lande

Din faste medlemspris

62,-^{md.}

Normalpris 69 kr./md.

Fri Tale
35 GB
+17 GB i EU

Din faste medlemspris

89,-^{md.}

Normalpris 99 kr./md.

MEGET BILLIGE MOBILABONNEMENTER

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

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

HUSK, ÆLDRE SAGENS TEMAMØDE 28/8 -2025 kl. 13.00

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

Fastnet.nu

- Fastnet, mobil & bredbånd

Du kan være tryk i vores selskab

