

Ældre@Sagen

Høje-Taastrup

Efterår 2025



Lokalbestyrelse

Formand Erik Møllerup

Tlf. 48 41 45 08
erik.mollerup@youmail.dk

Næstformand Johnny Egon Dall

Tlf. 40 44 95 11
johnnyegondall@gmail.com

Bestyrelsesmedlemmer

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

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

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

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

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

Suppleanter

Hanne Frøsig
Tlf. 23 70 57 57

Anette Dahl Nielsen

Tlf. 30 26 66 54
chran@privat.dk

Sekretær

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

Kasserer

Anne-Lise Sloth Nielsen

Forsidefoto:

Sundhedscenter Espens Vænge

Den lidt 'usete' have rummer både blomster, buske og træer, men også et område med aktiviteter til genoptræning af centrets brugere.

.....

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

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

Redaktion

redaktion@aeldresagenhtk.dk

Ansvarshavende red.

Erik Møllerup, tlf. 48 41 45 08

Annoncer, layout & redigering

Mariann Friberg, tlf. 50 92 45 10

Redaktionen afsluttet maj 2025

Næste dead-line: 27. okt. 2025

Årgang 37 / Efterår 2025

Medlemsbladet udkommer 2 X årligt.

Tryk

Stenby Tryk A/S, Taastrup



Uddeling

FK Distribution A/S i uge 24 og 50. Bladet er adresseret til alle medlemmer i Høje-Taastrup Kommune og uddeles sammen med reklamer - også hvis du er tilmeldt 'Nej Tak Reklamer'!

Modtag dit lokale NYHEDSBREV!

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

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

ÆLDRE SAGEN
Høje-Taastrup

INDHOLD

SIDE

Andet:

Det-Sker-kalender	39
Ha' det godt! - Andre foreninger	29
Høje Taastrup Seniorkor	29
Kom og Syng i Fløng	29
Lokalbestyrelse	2
Velkommen nye medlemmer	4

INFO fra:

Formanden	6
Opfordring til medlemmerne	7
Demensudvalget, Café Pusterummet, Frivillige til demensområdet	13
IT-gruppen, IT-stuer, Web	15-16
Kontoret, Kontaktinfo, Tilmeld. ture, Sommerferie, Det Sker-kalender	38-39
Socialt Humanitært Udvalg, Borgertilbud	11-12

Medlemsaktiviteter:

Billedmalerne - Canasta - Cykelture Dameværelset - Herreværelset Håndarbejdsklubben - Seniordans Sproghjørnet	23-28
---	-------

Medlemstilbud:

Besøgsven søges - Den Hjælpende Hånd - Cykelpiloter søges Gå-tur-venner søges - Patientven Seniorvejledning/bisidderordning Sorg- og Livsmødsgruppen Tryghedsgruppen - Vågetjenesten	17-21
--	-------

TEMA-møder:

Det moderne Grønland	8
Skriv og udgiv din egen historie	9
Hørelse & hjerne - derfor hænger det sammen!	9

TUR-gruppens aktiviteter

31-36

ANDEN
KONTAKT-INFO
finder du ved omtalen af
aktiviteter/medlemstilbud
o.a. inde i bladet.

byder velkommen til **482 NYE** medlemmer!

Kære nye medlem!

I starten af 2026 har vi fornøjelsen at invitere nye medlemmer til et 'Velkomstmøde'. Vi vil præsentere lokalafdelingen og fortælle om vores mange aktiviteter.

Vi håber, du får lyst til at benytte dig af et eller flere af de mange tilbud lokalafdelingen Høje-Taastrup har til dig.

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

Det er en god idé at tilmelde dig vores **Nyhedsbrev**, hvor sidste nyt

og anden info publiceres. Tilmelding kan ske via hjemmesiden.

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

Al arbejde i Ældre Sagen foretages med hjælp af engagerede frivillige borgere. Måtte DU ønske at være en del af denne gruppe frivillige, er du meget velkommen til at kontakte kontoret.

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

Venlig hilsen

Erik Møllerup, formand

**10% RABAT PÅ AL MAD & TAKE-AWAY
TIL MEDLEMMER AF ÆLDRE SAGEN
GÆLDER MANDAGE OG TIRSDAGE**

Café Crema støtter og værner om Ældre Sagen og byder jer derfor velkommen til en smagsoplevelse med en skøn blanding af italienske og franske retter.

43 71 44 77
Man-Søn - 09:30-22:00
City 2, Rød indgang – 2630 Taastrup
www.cafecremacity2.dk

CREMA
CAFE & RESTAURANT



STORT UDVALG I VORES SPECIALBUTIKKER - 2-TIMERS PARKERING

Dato	Sted	Arrangement
31. maj	AFHOLDT	SOMMERFEST
21. juni	MUSIK KL. 11.30-13.30 V/FINN INN	WESTERN TIMES Country stemning i stor stil
28. juni	MUSIK KL. 11.30-13.30 V/HOS RAMUS CAFE MANGO	BOOGALOO BROTHERS Groovy souljazz fra 50'erne og 60'erne Amerikanerbiler på Domhustorvet
5. juli	MUSIK KL. 11.30-13.30 V/FINN INN	D&D Guitar duo der spiller Evergreens o.m.a.
12. juli	MUSIK KL. 11.30-13.30 V/HOS RAMUS CAFE MANGO	SCOTTY MC IRISH Duo som spiller irsk musik i høj kvalitet
19. juli	MUSIK KL. 11.30-13.30 V/FINN INN	10000 BEES Klassiske country hits og lidt egne sange.
26. juli	MUSIK KL. 11.30-13.30 V/HOS RAMUS CAFE MANGO	LOUISE DUBIEL DUO Finurlige dansksprogede sange
2. august	MUSIK KL. 11.30-13.30 V/FINN INN	NEW VALENTINOS 50'er til 80'er pop, rock og soulmusik,
9. august	MUSIK KL. 11.30-13.30 V/HOS RAMUS CAFE MANGO	JAKOB SVEISTRUP Kendt fra MGP men også meget andet, høj kvalitet og fed entertainer. OG KNALLERTRÆF
16. august	MUSIK KL. 11.30-13.30 V/FINN INN	SØREN SEBBER OG BOBO MORENO Søren Sebber siger det så beskedent : " Der er sangere....og så er der Bobo Moreno..."
23. august	MUSIK KL. 11.30-13.30 V/HOS RAMUS CAFE MANGO	LITTLE BY LITTLE Største danske og udenlandske hits, fra 60'erne og frem
30. august	KL. 9-16.00 HELE GADEN	HØSTFEST Kræmmermarked, musik hos RAMUS og Finn Inn
28. november	KL. 15.30-17.30 DOMHUSTORVET	JULETRÆET TÆNDES, Julemand, Gløgg og æbleskiver

Der tages forbehold for ændringer eller aflysninger

Stor tak til ByMidtens medlemmer, Lars Green Musik / VestPop.dk, 365 Axeltorv, Viggo Pedersen Eftf., Janum, Nybolig samt Musikudvalget i Høje-Taastrup Kommune som har bidraget til at vi kan have musik hver lørdag



Erik Møllerup
Formand for
Lokalafdelingen
Høje-Taastrup

ÅRSMØDE 2025

Fra min beretning for 2024 kan fremhæves, at vi centralt nu er oppe på over 1 mill. medlemmer i Ældre Sagen og 20.000 frivillige. Når vi taler lokalt i Høje-Taastrup Kommune har vi ca. 9.000 medlemmer og 215 frivillige.

På den lokale hjemmeside www.aeldresagen.dk/taastrup i feltet 'Årsmøde' kan man læse årsberetningen og mødereferatet.

Efter årsmødet konstituerede Lokalbestyrelsen sig som følger:

Formand Erik Møllerup
Næstformand Johnny Egon Dall
Bestyrelsesmedlem Bendte Andersen
Bestyrelsesmedlem Jette Bergø
Bestyrelsesmedlem Birgit Juul Larsen
Bestyrelsesmedlem Leif Ostermann
Bestyrelsesmedlem Lone Haagensen
1. suppleant Hanne Frøsig
2. suppleant Anette Dahl Nielsen

VELKOMSTMØDE

Vi har i januar fortsat med at afholde velkomstmøde for nye medlemmer, hvor ca. 40 personer mødte op. Vi vil fremover afholde sådanne møder hvert år.

NY ÆLDRELOV

Folketinget har nu vedtaget den nye ældrelov, der træder i kraft den 1. juli i år. Ældreloven er en 'kan og skal'-lov. Det betyder primært fra Ældre Sagens side, at vi skal holde øje med en 'vi skal'-lov og ikke en 'vi-kan'-lov.

Den nye ældrelov betyder, at vi primært skal følge ændringer i visitationen, de nye faste teams, friplejehjem, og evt. lokalplejehjem og ikke mindst, at demente borgere kan få den bedst mulige pleje og selvfølgelig yderligere ældrepolitiske forhold.

Dette vil vi blandt andet gøre ved vores faste møder med borgmester og forvaltningschef.

GOD SOMMER!

Erik Møllerup
Formand

INFO om oplysning af KONTAKTDATA!

Det er et **lovkrav**, at personer, hvis kontaktdata ønskes oplyst i det lokale blad, skal give samtykke til off.gørelsen heraf.

- Foreningerne er selv ansvarlige for at orientere Ældre Sagen Høje-Taastrup, når opdatering af disse informationer bliver aktuelt.
- INFO herom skal sendes til: **leif@ostermann.dk**
- Samtykkeerklæring fremsendes til personen/forening. Relevante data udfyldes, underskrives og returneres.
- og derefter retter vi gerne 😊

LOKALBESTYRELSEN

KÆRE LÆSERE!

Alting udvikler sig og ikke altid til de "voksnes" forståelse og accept. Sådan er det også med vores lille lokale blad, du læser i nu.

Omkostningerne stiger og stiger både for trykning og distribution. Bestyrelsen kan ikke sidde dette faktum overhørig og arbejder derfor på at finde en vej videre.

I skrivende stund vides ikke hvordan, men en elektronisk løsning kan ikke udelukkes. Det synes mere og mere almindeligt at betjene sig af internettet, og derfor modtager du fx heller ikke så mange breve mere med posten.

Vi vil gerne være sikre på at kunne kommunikere med vores medlemmer på flere måder, og derfor vil vi gerne kende din mailadresse. Kontakt venligst kontoret for denne information – meget gerne på mail - kontor@aeldresagenhtk.dk - eller et ring til tlf. 29 74 57 43.

Der vil ikke ske nogen ændringer her og nu! - men vi søger en løsning for fremtiden til gavn for alle - en løsning, som kan være med til, at vi sammen kommer videre!

Med venlig hilsen

Lokalbestyrelsen

Johnny Dall, næstformand



Skriv og udgiv din egen historie

Mandag 1. september kl. 16.30 - ca. 18.30

Tilmelding online 14/8 - 28/8

Alle mennesker har en historie, der er værd at fortælle. Hør hvorfor og hvordan du skriver din egen livshistorie – til glæde for dig selv og dine nærmeste.



Forfatter og journalist
Christopher Glimberg Rønne

Journalist Christopher Glimberg Rønne viser, forklarer og giver tip til, hvordan du kommer i gang med din livshistorie. For hvordan skriver du egentlig din livshistorie, så den bedst fortæller om dit liv og samtidig giver mening og glæde til læseren?

Christopher Glimberg Rønne har skrevet portrætter og livshistorier for og af et utal af kendte og "almindelige" danskere i bøger og aviser.

Du bliver her præsenteret for livshistoriens muligheder, de gode spørgsmål og konkrete tips og tricks til, hvordan du kommer i gang – og ikke mindst - hvordan du holder 'næsen i sporet', når du skriver.



Hørelse & hjerne ...

... derfor hænger det sammen!

Mandag 29. september kl. 16.30 - ca. 18.30

Tilmelding online 10/9 - 24/9

Er hørelsen virkelig så vigtig?

Ja! God hørelse styrker både hukommelse, samvær og livskvalitet!

Professor Lone Percy-Smith fra Center for Hørelse og Balance, Rigshospitalet fortæller, hvorfor – og hvordan - vi kan passe på hørelsen hele livet.

Hør om forbindelsen mellem hørelse og hjerne!

Lær, hvorfor ubehandlet høretab kan skade både helbred og trivsel!

Prøv VR-spillet 'Øreverset' eller vores helt nye 'Hjerneapp' – en legende måde at lære om hørelsen på.



Der er ingen løftede pegefingre!
– kun viden, grin og nye indsigter.



Det moderne Grønland

Mandag 15. september kl. 16.30 - ca. 18.30

Tilmelding online 27/8 - 10/9

Foredrag af biolog Uwe Lindholdt om Grønlands nyere historie fra 2. verdenskrig og til i dag. Om et folk der er gået fra fangerkultur til moderne nation på få årtier og et land, der er gået fra at have status som dansk koloni over hjemmestyre til selvstyre. Der fortælles om grønlændernes svære vej til selvstyre og om de store udfordringer, landet står over for i fremtiden.

Grønland blev ved grundlovsændring i 1953 et dansk amt. I 1979 fik Grønland hjemmestyre og i 2009 fik Grønland selvstyre, så man næsten kunne bestemme selv over alle forhold.

Grønland blev nu udnævnt som et folk efter folkeretten i FN og fik retten til at løsrive sig fra Danmark efter en folkeafstemning.

Selvom det er bredt anerkendt, at hovedparten af grønlænderne er tilhængere af uafhængighed, så er meningene om og strategierne for, hvordan man skal nå denne status, divergerende. Især ønsket om selv-



Uwe Lindholdt, biolog og bl.a. tidligere bosat og guide i Grønland

stændighed har øget USA's interesse for at overtage Grønland for at undgå et magttomrum i Arktis.

Der er dog mange åbne spørgsmål omkring en mulig selvstændighed - emner som økonomi, fangst og fiskeri, minedrift, sikkerhedspolitik, klimaændringer og turisme, vil blive belyst.

INFO om TEMA-møder

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



Ældre Sagen Høje-Taastrup

Lone Haagensen



**25% rabat
til dig
over 60 år**
på hele brillen

**Gratis
synstest
med
sundhedstjek**

Louis Nielsen

Taastrup
Taastrup Hovedgade 79 · Tlf. 9632 5225

Bestil synstest
på louisnielsen.dk

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



INFO fra Socialt Humanitært Udvalg



Bendte Andersen
Udvalgsformand for
Socialt Humanitært
Udvalg

De frivillige under området yder en stor indsats med alle de forskellige aktiviteter – og det med det ene formål at hjælpe og gøre en forskel for de ældre medborgere, som enten kan have det svært i hverdagen eller som har brug for netværk og socialt samvær, tiltag der kan bidrage til, at de får gode oplevelser, bedre livskvalitet og dermed større livsglæde.

Alle vores aktiviteter drives og arrangeres af personer, der arbejder frivilligt, fordi de har lyst, det er sjovt og det giver god mening.

Med de mange forskellige aktiviteter samt et naturligt frafald betyder det, at der er brug for nye kræfter. Har du lyst til at blive medlem af vores store netværk af frivillige, hører vi meget gerne fra dig – ring til mig på telefon 21 32 83 52.

NY PÅ POSTEN

Anethe Christensen er ny aktivitetsleder for Gå-tur-venner.

SPIS SAMMEN-ARRANGEMENT

Til arrangementet den 25. april 2025, som blev afholdt i Taastrup Kulturcenter, havde vi valgt at invitere nogle af de borgere, som vi i forvejen har

kontakt med, nemlig Telefonstjernens brugere og opringere, deltagere i Livsmodsgrupper m.fl. De 59 deltagende personer havde en hyggelig dag med god mad, og snakken gik livligt, selv om man ikke kendte hinanden på forhånd.

FRIVILLIGHEDSDAGENE 2025

Ældre Sagen var repræsenteret ved Frivillighedsdagen i Taastrup den 31. maj 2025 og vil være det igen i Hedehusene den 6. september 2025. Kom forbi vores stand og hør om det at blive frivillig i en af vores mange aktiviteter.

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

Alle læsere af bladet ønskes en rigtig god og solrig sommer!

Bendte Andersen

Udvalgsformand for
Socialt Humanitært Udvalg

Vi kan altid bruge flere frivillige!

- På side 12 kan du læse om de mange aktiviteter, som Ældre Sagen tilbyder i Høje-Taastrup Kommune.
- Vil du høre om det at være frivillig ved aktiviteterne, kan du få nærmere information ved henv. til:

Bendte Andersen

Tlf. 21 32 83 52

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

Besøgsvenner, der tilbyder regelmæssige besøg hos en besøgsvært.

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

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

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

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

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

Motionsvenner tilbydes let motion på små hold.

Patientven ved sygdom og hospitalso-phold ledsager og støtter ved lægesamtaler.

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

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

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

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

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



INFO fra Demensudvalget



Lone Haagensen
Udvalgsformand for
Demensudvalget

Vi har nu været godt i gang med vores lokale indsats siden september 2024.

Indtil nu har vi med succes åbnet to caféer kaldet 'Café Pusterummet'. Vi har placeret dem henholdsvis i Hede-husene og i Taastrup.

Her kan demente mennesker og deres følgeskab tilmelde sig og nyde sam-været med ligestillede. Vi har forskel-lige oplevelser hen over året ud fra de ønsker, gæsterne i caféen giver udtryk for. Der er en mindre betaling på 35-50 kr. pr. gang som går til den fortæ-ring, der er valgt til dagen.

Vi har i foråret haft erindringsbio, hvor man kunne nyde at se gamle film i Bio City 2. Efterfølgende fik vi en god snak om minderne over en kop kaffe og kage, som biografen solgte for 25 kr. Vi håber, vi kan gentage bio-besøg i efteråret.

Vi har lavet aftale med Cecilies i City 2. Her kan vi samle mindre hold og for en gunstig pris spille petanque, bord-tennis, bowle m.m.

Demensudvalget har søgt §18 midler i kommunen for at give vores gæster endnu flere gode oplevelser. Vi har fået bevilliget penge til busudflugter i kommunen, havespil, duge, trænings-ting og musik underholdning m.m. Disse midler bruger vi hen over året.

Café PUSTERUMMET

HEDEHUSENE

Hedehuset, Hovedgaden 371B

Mandage kl. 14 - 16

**25. august / 22. sept. / 20. okt.
24. nov. og 15. dec. 2025**

TILMELDING:

**Senest søndagen før kl. 16 til
Marianne, tlf. 60 12 66 04**

TAASTRUP

Sundhedscenter, Espens Vænge 44

Onsdage kl. 17 - 19

**13. august / 10. sept. / 8. okt.
12. nov. og 11. dec. 2025**

TILMELDING:

**Senest mandagen før kl. 16 til
Anne, tlf. 51 80 53 80**

FRIVILLIGHED - DEMENSOMRÅDET

Går du med tanker om at 'springe ud i det' og prøve at være frivillig indenfor vores område? - **SÅ TØV IKKE!**

Vi tager en dialog med alle der lyster, for at sikre, at DU lige præcis føler dig tryk i din "NYE ROLLE" og har en op-gave, som du selv føler dig tilpas med. OG ikke mindst passer til den tid du har at byde ind med.

Vi søger frivillige til flg. områder:
Besøgsven hos demensramte familier, korsang, ugentlige gåture i grupper, erindringsbio og til spil o.a. i City 2.

Har du lyst? - kontakt os gerne:
Lone på 22 11 01 58 eller
Anne på 51 80 53 80



Overvejer du at sælge din bolig?

Der er i øjeblikket
stor efterspørgsel på
boliger i dit område

Nybolig Taastrup – Hedehusene
Tlf. 4371 4422



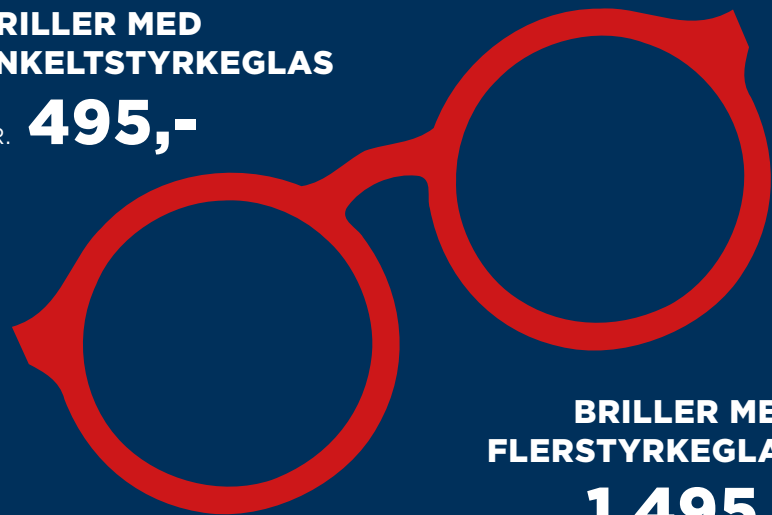
LAVPRIS
THIELE
BRILLER

LAVPRIS BRILLER MED SERVICE

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

BRILLER MED
ENKELTSTYRKEGLAS

KR. **495,-**



BRILLER MED
FLERSTYRKEGLAS

KR. **1.495,-**



KONGELIG HOFLEVERANDØR

THIELE

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

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



INFO fra IT-gruppen

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

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

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

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

Vi kan tilbyde hjælp til:

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

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

Hanne Frøsig

IT-kontaktperson
Tlf. 23 70 57 57

IT-hjælp i hjemmet!



Har du problemer med din PC, printer, dit fjernsyn eller radio, har du også mulighed for at få hjælp fra vores IT-gruppe i hjemmet. Ring for aftale til :

Kurt Ove Rasmussen

Aktivitetsleder
20 64 87 54 / mail: kr2011@live.dk

Nyhedsbrev, Facebook og den lokale hjemmeside

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

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

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

Frank Rudy Sørensen

Webmaster
webbestyr@gmail.com



Oplæg afholdes i IT-stuen i Hedehuset

IT-Stuen Hedehuset

Hovedgaden 371 B
Hedehusene

Torsdage kl. 10-12
fra sept. t.o.m. marts
(skoleferier undtaget)

Aktivitetsleder:

Torben Rydiander
Tlf. 42 44 68 22
aeldresagen@
rydiander.dk

IT-Stuen Taastrup Bibliotek

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

Aktivitetsleder: Steen Hansen, tlf. 26 97 46 36

HOS UFFE GASTRONOMI

Har du set, at vi har åbnet en fransk bistro i Taastrup Idrætscenter?

Hos os får du gode franske retter til bistro priser. Nyd dem i hyggelige omgivelser i restauranten eller på vores solrige terrasse med udsigt over grønne områder.

Terrassen er åben i sæsonen til frokost og aften.

Åbent: Mandag-fredag kl. 17.30-22.00. Frokost kl. 12.00-15.00

Weekend åbent i sæsonen. Køkkenet lukker kl. 21.00

Adresse: Parkvej 78, 2630 Taastrup



Medlemstilbud

TRYGHEDSgruppen har sagt 'GOD MORGEN' I 20 ÅR!



Tryghedsopkald / Telefonstjernen i
Høje-Taastrup kan fejre sit 20 års
jubilæum den 11. juli 2025

Vi har mange dejlige samtaler med de borgere, der ringes til hver morgen hele året rundt mellem kl. 8.30-9.00 - lige for at høre 'om du har det godt!' - og hvilke planer du eventuelt har for dagen.

Du kan blive en del af gruppen, så fremt du bor alene, ikke får daglige besøg af hjemmeplejen og har 2 personer, vi kan kontakte telefonisk, hvis vi ikke får kontakt med dig om morgenen.

Alle, der ringer til dig fra Tryghedsgruppen, har selvfølgelig tavshedspligt om det, I taler om.

Har du lyst og behov for at være en del af vores brugere af Tryghedsopkaldsgruppen eller være opringer i gruppen, er du velkommen til at kontakte

Susanne Frantzen

Aktivitetsleder

Tlf. 21 44 54 79

Vågetjenesten fejrer 10 års virke i Høje-Taastrup Kommune!



Aktiviteten 'Vågetjenesten' blev den
1. maj 2015 etableret i Høje-Taastrup
Kommune af Ældre Sagen

INGEN SKAL DØ ALENE

Vi syntes, at der var et behov, da ingen skal dø alene. Vi kunne være med til at skabe ro, nærvær og tryk ved livets afslutning, og samtidig skabe et

pusterum for de pårørende - og det vil vi fortsat gerne.

Vi kommer både på plejehjem og i private hjem i kommunen, men vores besøg *erstatte* ikke det professionelle personale.

En vågning udføres på skift af en af vore 16 frivillige damer eller mænd i vagter af 4 timers varighed mellem kl. 19 aften - 7.00 morgen. Arbejdet er ulønnet. I gennemsnit har vi ca. 3 vågninger per måned.

Såfremt en vågning ønskes, kan vi tilkaldes af hjemmeplejen, plejehjem og pårørende.

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

Kirsten Thuesen

Aktivitetsleder

Tlf. 20 31 39 93

Har du styr på testamentet?



Mange begivenheder i livet har indflydelse på dit testamente.

Hvis du vil sikre, at dine værdier efterlades til de rette, er det derfor vigtigt at opdatere dit testamente.

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



ADVODAN
Glostrup København

Kontakt os direkte på:



Tlf. 4614 5000



glostrup@advodan.dk



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

Vil du være populær? - så skal du blive CYKELPILOT!

Vi er 15 cykelpiloter – friske kvinder og mænd, der kører med ældre borgere fra kommunens plejehjem.

Vi bruger fine nye El- Duo cykler (Høje-Taastrup Kommune bevilligede penge til nyanskaffelser – herligt!) – så vi kan alle være med! - og man behøver ikke at være cykelrytter for at trampe i pedalerne!

Der venter masser af frisk luft og gode oplevelser med vores medcyklister.

Vi mangler dig i vores team! - og vi arrangerer gerne en prøvetur! Kontakt venligst:



Mikael Storgaard

Aktivitetsleder

Tlf. 30 63 84 24

mikaelden1@yahoo.dk

SENIORvejledning/bisidderordning

Henvendelsene til Seniorvejledningen/Bisidderordningen er steget med næsten 50% i 1. halvår af 2025 - især har der været brug for hjælp til fremtidsfuldmagter.

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

... så kan du få hjælp af Seniorvejlederne, som også kan hjælpe dig med at lave et budget.

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

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

For aftale med en seniorvejleder/bisidder kontakt venligst:

Leif Ostermann

Aktivitetsleder

Tlf. 46 59 69 50

vejleder@aeldresagenhtk.dk

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

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

Sorg- og Livsmodsgruppen - når ♥♥♥ bliver til ♥

Er du blevet alene - har mistet din ægtefælle, pårørende eller en god ven - vil deltagelse i en sorggruppe være en rigtig god idé og give inspiration for din nye hverdag.

Gruppen vil bestå af 5-6 deltagere samt 2 ledere, og man mødes 10 mandage kl. 10-11.30 med start 1. september.

Mødestedet er Rønnevang Kirke i

Taastrup, hvor vi låner et lokale.

Tilmelding og nærmere oplysninger fås ved henvendelse til:

Arne Kristiansen

Aktivitetsleder

Tlf. 41 57 79 04

arnekrystiansen48@gmail.com

Har du brug for en patientven?

Vi har en håndfuld frivillige patientvenner, der tilbyder at ledsage og støtte dig samt yde omsorg, når du fx skal til undersøgelse på et af regionens hospitaler, til læge, øjenlæge, høreklub eller tandlæge.

Patientvennen har tavshedspligt.

Har du brug for en ledsager, kan du kontakte:

Bendte Andersen

Aktivitetsleder

Tlf. 21 32 83 52

bendteprivat@gmail.com

Den
Hjælpende
Hånd



Den Hjælpende Hånd yder hjælp til små praktiske opgaver i hjemmet!

- dog ikke havearbejde!

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

Preben Hansen

Aktivitetsleder

Tlf. 26 23 40 98

Glæd et menneske med et besøg! - BLIV BESØGSVEN!

Som frivillig besøgsven kan du være med til at gøre en forskel for et menneske, der savner selskab.

Ældre Sagen vil skabe nye fællesskaber, og derfor søger vi flere frivillige besøgsvenner, som vil bruge et par timer om ugen eller hveranden uge af deres tid.

Du bliver besøgsven enten i et privat hjem eller på et plejehjem. Du vil møde et andet menneske, der har et langt liv af erfaringer at øse af.

Vi mangler GÅ-TUR-VENNER! Vi MANGLER DIG!

På kommunens 5 plejehjem sidder der mange beboere, som længes efter en tur ud i det fri. Det samme gør sig gældende for borgere i private hjem og i ældreboliger.

Du skal påregne 1-1 1/2 time en gang om ugen. Tidspunktet aftales med plejepersonalet/den enkelte borger.

Det kan være små ture i nærmiljøet på en stille villavej, hvor der er smukke blomster at beundre eller til grønne områder med aktiviteter på legepladsen med liv af glade børn og folk, som lufter deres hunde. Sammen har man positive oplevelser og nærvær med beboerne eller den enkelte borger. At gøre noget i fællesskabet sammen

Er det noget for dig at være med til at sprede glæde hos mennesker, der savner nye venner, så kontakt

Bendte Andersen

Aktivitetsleder

Tlf. 21 32 83 52

bendteprivat@gmail.com



med andre skaber glæde og livskvalitet samt tryghed og åbner op for ensomheden.

Som frivillig er du ulønnet, har tavshedspligt og må ikke modtage gaver. Det er ingen betingelse at være medlem af Ældre Sagen.

Er du interesseret i at høre mere, så kontakt gerne:

Anethe Christensen

Aktivitetsleder

Tlf. 53 37 73 67

Anethechristensen@gmail.com



Medlemsaktiviteter

CANASTA

Kender du kortspillet?
- eller er du frisk på noget nyt?

Det kan spilles af 2, 3 eller 4 spillere, og der spilles med 2 sæt spillekort. Reglerne lærer du hurtigt - strategien kan tage lidt længere tid!

Du er velkommen, også som begynder, Der opdeles i begyndere og øvede, og der trækkes lod om partnere/modstandere.

Vi er efter 5. sæson GODT 20 personer, der mødes:

Alle TIRSDAGE fra 12. august
til sommeren 2026, undtaget skoleferier.
kl. 9.00-11.30
i Taastrup Kulturcenter
Der er plads til flere deltagere!



Canasta-spillet Kilde: Spielkartenfabrik Altenburg GmbH

Er du interesseret eller ønsker yderligere oplysninger, kan du kontakte:

Tove Stenberg
Aktivitetsleder
Tlf. 26 35 45 62

SENIOR DANS



Taastrup Kulturcenter - Salen
Poppel Alle, Taastrup

- 2. sept. 2025 - 30. apr. 2026
- Torsdage kl. 10.45 - 13.00
- Danseledere:
Helga Schwedler og
Birthe S. Jensen

Dans er godt for helbredet!

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

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

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

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

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

Dameværelset

"Dameværelset" er et tilbud til damer på 60+. Vi mødes den 3. onsdag i hver måned. Møderne er uforpligtende og tilrettelægges af en arrangements-gruppe efter forslag fra medlemmerne. Det kan være et foredrag, en udflugt eller blot socialt samvær. Vores møder afholdes i Medborgerhuset, Store Sal, hvis vi ikke er på udflugt.

Der er pt. over 175 medlemmer i Dameværelset.

Indkaldelse til møderne via mail.

RESUMÉ

Vi startede forårssæsonen med et foredrag om 'Kvinder og Medicin' v/ Gert Petersen, Lars Spatzek fra Byhistorisk Arkiv holdt et foredrag om Kvindehjemmet SIKEM, besøg på Greve Museum, omvisning i Roskilde Domkirke samt sommertur til Thorsvang – Danmarks Samlermuseum.



Velfærdsdrømme i 1960'erne - Greve Museum
Foto: Pia Liedberg



Egnsdragter - Greve Museum
Foto: Karin Haabb Sørensen

EFTERÅRETS PROGRAM

Følgende er indtil nu planlagt: Foredrag "Min tid som husmoder hos Coco Chanel" v/Karen Høeg, besøg i Den Koptiske Kirke, foredrag om den glemte prinsesse af Orleans v/Annemari Sol og juleafslutning på Restaurant Bollinis i Hedehusene.

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

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

Bendte Andersen

Aktivitetsleder

Tlf. 21 32 83 52

bendteprivat@gmail.com

Cykelture i Taastrup og omegn

Der er fortsat gang i cykelhjulene. De friske cyklister mødes hver onsdag ved Taastrup Kulturcenter.

1. hold - kl. 10

2. hold - kl. 11 (ikke el-cykler)

Alle er velkomne!

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

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

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



Vi mødes ved Taastrup Kulturcenter på Poppel Allé i Taastrup.

Du er velkommen til at tage med på en prøvetur - du skal blot møde op! Vil du vide mere, er du velkommen til at kontakte:

Anni Reinstrup

Tlf. 40 50 28 41

annireinstrup@hotmail.com

BILLEDMALERNE

9. sept. - 25. nov. 2025
Tirsdage kl. 9.30-12.30
Hedehuset i Hedehusene

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

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

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



Grøn skov - malet af Bodil Hansen

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

Ingrid Glue

Tlf. 25 11 42 83 / ingglue@gmail.com

Herreværelset

"Herreværelset" er et tilbud til mænd på 60+. Vi mødes den 2. onsdag i hver måned. Møderne er uforpligtende og tilrettelægges af deltagerne selv. Vi veksler mellem foredrag og udflugter. Der er pt. 100 medlemmer i Herreværelset, omkring halvdelen deltager hver gang i møderne. Vores møder afholdes normalt i Medborgerhusets Store Sal, hvis vi ikke er på udflugt. Der indkaldes til møderne via mail, og tilmeldingen til det enkelte møde foregår også på mail.

Vi startede forårssæsonen med et foredrag, hvor Tom Hansen fra Café Exit fortalte om, hvad de gjorde for tidligere indsatte. Følgende møde var en rundvisning i Danmarks Radio i Ørestaden og dernæst samledes vi til et foredrag om Den Danske Brigade i Tyskland efter 2. verdenskrig og hvorfor de var der.

Så blev det tiden til et besøg på Carlsberg, og vores sommerafslutning er et besøg på Vikingeskibsmuseet.

PLANER FOR EFTERÅRET

Af efterårsprogrammet er der planer om foredrag af industriminister Morten Bødskov, Byvandring i Roskilde og ikke mindst vores traditionelle julefrokost hos Bollinis i Hedeusene.

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

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

Leif Ostermann

Aktivitetsleder

Tlf. 46 59 69 50

leif@ostermann.dk

De berømte elefanter er fast støtte ved indgangen til det nye spændende område: 'Carlsbergbyen'.

Foto: Leif Ostermann



Håndarbejdsklubben

Rendemarkerne

Vi er en gruppe med stor interesse for håndarbejde, som mødes hver 14. dag i Pejsestuen, Kulturcentret på Poppel Allé i Taastrup.

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

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

**Vi mødes torsdage i lige uger!
kl. 14-16**

Sæsonen starter 21. august

Efterårsferie i uge 42



Vi har stadig plads til flere deltagere! Tøv derfor ikke med at tilmelde dig! Har du lyst til at besøge os, så 'kig forbi' en torsdag eller kontakt

Anette Dahl Nielsen

Aktivitetsleder

Tlf. 30 26 66 54

■ IT/MOBIL/IPAD/TABLET-HJÆLP

PC/BÆRBAR | APPLE | ANDROID

- ✓ REPARATION ✕
- ✓ (FJERN)SUPPORT & RÅDGIVNING
- ✓ DIAGNOSE
- ✓ CLONING / BACKUP
- ✓ VIRUSFJERNELSE

■ VARESALG

(BESTILT HJEM)

ConnectingIT

VI TILBYDER

✓ PC/BÆRBAR ✓ OGSÅ UDKØRSEL

✓ MOBIL/IPAD/TABLETS

✓ TILBEHØR

NÆVN, AT DU HAR SET OS I DETTE BLAD OG FÅ 20 % RABAT PÅ DINE NÆSTE 5 KØB HOS OS.

■ ANDRE YDELSER

- ✓ HJÆLP MHT. MITID, E-BOKS, MV.
- ✓ INDSCANNING
- ✓ DOKUMENTSKRIVNING
- ✓ MERE

HER FINDER DU OS

CONNECTING IT S.M.B.A

PARKVEJ 2-4, 2630 TAASTRUP

48 44 19 08 | 28 21 66 19

CONNECTINGIT.DK

INFO@CONNECTINGIT.DK

HVERDAGE: 10-18 | LØRDAG: 10-15
(GÆLDER IKKE HELLIGDAGE)



"SPROGHJØRNET"

ENGELSK

LET ØVEDE - IKKE FLERE PLADSER!

Start 4. SEPT. - HVER torsdag

Tid: kl. 10.30 - 12.30

OBS! Sted: Hedehuset, Hedehusene

ØVEDE

Start 2. OKT. - torsdage i LIGE uger

Tid: kl. 11.00 - 13.00

Vi læser bøger, laver grammatiske øvelser og bruger tid til samtale.

KONVERSATION

Start 9. OKT. - torsdage i ULIGE uger

Tid: kl. 11.00 - 13.00

Grammatik, taler bl.a. om vores oplevelser og aktuelle emner, rollespil 2 og 2 sammen.

Sted: Medborgerhuset, Taastrup

Tilmelding online, på kontoret eller til aktivitetsleder:

Jette Bergø

Tlf. 23 37 33 71

jettebergoe@gmail.com

www.aeldresagen.dk/taastrup

FRANSK

VIDEREKOMNE

Start 26. AUGUST - tirsdage i ULIGE uger

Tid: kl. 17.30 - 20.00

Underviser: Jørgen Stormgaard

Sted: Medborgerhuset, Taastrup

Tilmelding online, på kontoret eller til tovholder:

Doris Vinter

Tlf. 93 90 08 87

devinter@gmail.com

www.aeldresagen.dk/taastrup

TYSK

KONVERSATION

Start 2. SEPT. - tirsdage i LIGE uger

Tid: kl. 10.00 - 12.00

Vi fortsætter som selvfungerende læsegruppe, men søger en, der kan guide os godt igennem forløbet.

Sted: Medborgerhuset, Taastrup

Tilmelding online, på kontoret eller til tovholder:

Pia Achton

Tlf. 28 45 94 60

achton.pia@gmail.com

www.aeldresagen.dk/taastrup

**Læs om Tur-gruppens
tilbud på side 31 - 36
og tilmeld dig på
[www.aeldresagen.dk/
taastrup](http://www.aeldresagen.dk/taastrup)**

*

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



Andre foreninger (ikke under Ældre Sagen)

Høje-Taastrup SENIORKOR



Der er plads til et par nye sangstemmer. Vi kræver ikke, at du kan læse noter, men at du kan tåle at blive feteret af 45 dejlige sangere. Derudover får du gode og mindeværdige dage med ture og oplevelser.

Vi mødes i Medborgerhuset, Store Sal hver torsdag kl. 12.30. Kontingent 600 kr. pr. halvår.

Kontakt Johnny på 40 44 95 11.

OBS! Gratis adgang til julens sange 2. søndag i Advent i kl. 15 i Taastrup Nykirke.

Kom og Syng i Fløng



Efter sommerferien 2025 indbyder vi dig igen til at deltage i dette populære arrangement, der faciliteres af frivillige ved Fløng Kirke i Sognets Hus.

Vi synger fællessange efter højskolesangbogen, men også andre gode sange.

Vi mødes mandage én gang om måneden:

**8. september - 13. oktober
10. november - 8. december**

**Hver gang kl. 14.30-16.30
i Sognets Hus, Fløng Byvej 16**

Alle er velkomne uanset, hvor du bor og tilmelding er ikke nødvendig!

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

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



**Ha' det godt!
HUSK at
motionere!**

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

Fløng-Hedehusene Badminton

v/Hans-Henrik Høg

Tlf. 29 60 72 83

e-mail: haln@mail.tele.dk

Gangforeningen Taaspidsnerne

Ole Osted Nielsen

Tlf. 20 64 20 63

e-mail: oleosted@gmail.com

Hedehusene Gymnastik Forening

Henning Lundstrøm Nielsen

Tlf. 21 93 01 87

henning.nielsen@hedehusenegf.dk

Senior Billard FHI

Jørgen Grøn

Tlf. 30 42 54 07

e-mail: jrgengrnt@gmail.com

Senioridræt i Hedehusene

Camilla Nielsen

e-mail: camilla@hedehuseneif.dk

www.hedehuseneif.dk

Senioridræt i Sengeløse

Jens Bertelsen, tlf. 24 65 10 99

e-mail: jens@bertelsen.mail.dk

Seniorkoret

Johnny Dall, tlf. 40 44 95 11

e-mail: johnnyegondall@gmail.com

Seniormotion i Fløng, FHI

Stefan V. Andersen

Tlf. 30 45 32 25

e-mail: stefanand@outlook.dk

TIK-Badminton, Formidd.spillerne

Lizzie Jensen

Tlf. 43 99 49 32

e-mail: lizziejensen@privat.dk

**Ændring af kontaktfølgere:
se venligst info side 6.**

Når kun det BEDSTE er godt nok til dine fødder !

nēw feet
MEDICAL FOOTWEAR



Stort udvalg af både sko, sandaler, støvler og hjemmesko

KØBENHAVNS Fodplejeskole

 kbhfodplejeskole.dk

 53 20 74 22

Marievej 1C - 2630 Taastrup



Taastrup Ny Vinhandel

- Vestegnens største udvalg

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



Taastrup Hovedgade 58A - 2630 Taastrup - Tlf. 43 99 87 00

Se mere på www.tnv-vin.dk



Tur-gruppens aktiviteter 2025/26

TUR 810

**BUSTUR
til Belgien!**

Europaparlamentet

6 efterårsdage!

4. - 9. OKTOBER

Atomium - Bruxelles 1958
102 m høj - kan også ses indefra!
© Egons Rejser



DAG 1: Med Europa i centrum for turen sætter vi kursen mod Belgien via Rødby-Puttgarden. Vi har en overnatning i Tyskland m. spisning på hotellet.

DAG 2: Vi fortsætter mod Belgien. Besøg på Val-Dieu Abbey Kloster og et bryggeri m. smagsprøver, frokost. Videre til Leuven m. indkvartering og aftensmad på Novotel Leuven Centrum.

DAG 3: Byrundtur i Bruxelles (hhv. m. bus og til fods), bl.a. m. chokoladesmagning. Middag på hotellet.

DAG 4: Udflugt til Gent inkl. byvandring, sejltur og besøg på bryghus samt frokost. Middag på hotellet.

DAG 5: Besøg i Europa Parlamentet, Parlamentarium og Huset for Europæisk Historie. Evt. tur til Waterloo/tid på egen hånd i Bruxelles eller Leuven. Middag på hotellet.

DAG 6: Efter morgenmaden afrejse mod DK via Puttgarden-Rødby.

Turhjælper: Inga Ellemo

Pris: 9.499 kr. i delt db.værelse.

Tillæg: Enkeltværelse 999 kr.

Prisen inkl.: 4*turistbus, ekstra chauffør dag 1 og 6.(opsamling/af-læsning). Færgefart Rødby-Puttgarden tur/retur, dansk rejseleder. 5 x hotelovernatning, 5 x morgenmad, 5 x middag. Byrundtur i Bruxelles m.bus og til fods, chokoladesmagning.

Besøg i Europa Parlamentet, Parlamentarium, Huset for Europæisk Historie. Udflugt til Gent inkl. byvandring, sejltur, besøg på bryghus samt frokost.

Deltagere: Min. 40 og max 52 pers.

Bindende tilmelding: Online fra 14.6 - 13.8 (1. dag fra kl. 10)

Teknisk arrangør: Egons Rejser, der fremsender faktura ca. 2- 3 uger efter tilmelding.

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

Hjemkomst: Sidst på aftenen.

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

INFO: Man skal være selvhjulpent.

TUR 811
Elgsafari i Småland
1-dags bustur
Onsdag, 3. september



Spændende tur til Markaryds Älgsafari i Småland via Helsingør. Græddhyllens Lantcafe byder på en frokostmenu samt kaffe og kage. Vi fortsætter til Markaryds Älgsafari, hvor vi med traktortog kommer på en guidet rundtur i parken. Vi kommer tæt på parkens beboere – skovens konge, elgen og de imponerende bisonokser.

Pris: 550 kr. for medlemmer i Høje-Taastrup Kommune.
 895 kr. for andre medlemmer af AES.

Prisen inkl.: 4*bus, entre og guidet rundvisning, frokost inkl. 1 letøl/vand, kaffe og kage.

Teknisk arrangør: Egons Rejser

Turleder: Ilse Rasmussen, 20 24 15 27

Bindende tilmelding og betaling: Online fra 17.6-10.8 (1.dag fra kl. 10)

Deltagere: Min. 35 og maks. 50 pers.

Opsamling og afgang: Hedehusene St. kl. 8.00, v. Høje Taastrup St. kl. 8.15, Taastrup St v. Netto kl. 8.30.

Hjemkomst: omkring kl. 18.00

INFO: Man skal være selvhjulpnen.

PS! Husk PAS, kørekort eller anden legitimation.

TUR 812
Kødbyen på Vesterbro
m. guide & frokost
Onsdag, 20. august kl. 11



Kødbyen er et stort anlagt område fra dengang, der kom skik på København. Det er bygget med stolthed og i tidens stil i etaper mellem 1870'erne og 1930'erne. Den Brune Kødby med den imponerende Øksnehallen, den Hvide Kødby i flot funkis og den ret ukendte Grå Kødby ind imellem.

Vi kommer igennem labyrinten af bygninger og passager, hører bl.a. om slagterne og gøglernes gl. kvarter, Kødbyens vækst, kriser og op/nedture og om livet på Halmtorvet.

Turen varer ca. 2 timer og vi slutter med frokost hos Chicky Grill på Halmtorvet, hvor der serveres dagens ret.

Turleder: Lotte Eisenreich, 22 95 30 41

Pris: 115 kr. u/frokost og 230 kr. inkl. frokost, ekskl. drikkevarer.

Deltagere: Min. 20 og maks. 25 pers.

Tilmelding og betaling: Online fra 17.6 - 5.8 (1. dag fra kl. 10)

Mødested/tid: Kbh. H. indgangen v. Reventlowsgade/Istedgade kl. 10.50

Vejl. transport: B-tog fra Taastrup St. kl. 10.23 til Kbh. H.

INFO: Man skal være selvhjulpnen.

TUR 813
Museum Sct. Hans m. guide
& 'grøn' frokost i Glashaven
Torsdag, 11. sept. kl. 11

På Museum Sct. Hans dykker vi ned i mere end 200 års psykiatrihistorie. En af museets frivillige viser os rundt og fortæller om forskellige behandlingsmetoder af psykisk syge gennem tiden. Vi skal stifte bekendtskab med inventar fra hospitalet og patientarbejder, bl.a. den sjældne samling af såkaldt psykopatologisk kunst.

Vi går til Sct. Hans Have, hvor frokosten spises i et af de hyggelige gl. drivhuse. Menuen tager udgangspunkt i havens tilbud og fra det nære opland.

Turleder: Kirsten Boeck, 40 59 36 47

Pris: 290 kr. inkl. rundvisning og frokost, ekskl. drikkevarer (postevand uden beregning).

Deltagere: Min. 10 og maks. 20 pers.

Tilmelding og betaling: Online fra 7.8 - 26.8 (1. dag fra kl. 10)

Mødetid/sted: Museum Sct. Hans, Kurhusvænget, Roskilde kl. 10.45. Vi mødes ved den østlige portbue i midterbygningen.

Vejl. transport: Reg. tog til Roskilde St. og Bus 207 til Kurhusvænge/Vest hospitalet på Bistrup Alle.

INFO: Man skal være selvhjulpnen.

TUR 814
Det Kgl. Teater, Gl. Scene
Med guidet rundvisning
Tirsdag, 16. sept. kl. 11

Kom med på opdagelse på Gamle Scene. Oplev den hel særlige stemning, de historiske loftsmalerier, svungne engle og den traditionelle store prismelysekrone i teatersalen.

Vi kommer bag scenen, ser teknik og besøger den store 'eventyrlige' skræddersal. Vi får også et kik ind i H.M Kong Frederik d. 10. salon og loge.

Rundvisningen tager 75 min. og gennemføres på kunstens præmisser, dvs. der kan opstå ændringer.

Efter besøget spiser vi smørrebrød på Hviids Vinstue.

Turleder: Ilse Rasmussen, 20 24 15 27

Pris: 150 kr. u/frokost, 260 kr. inkl. frokost og 1 vand/øl.

Deltagere: Min. 20 og maks. 25 pers.

Tilmelding og betaling: Online fra 5.8 - 26.8 (1. dag fra kl. 10)

Mødested/tid: Det Kgl. Teater i foyeren kl. 10.50.

Vejl. transport: B-tog fra Taastrup St. kl. 10.03 til Nørreport St., skift til Metro og stå af på Kgs. Nytorv.

INFO: Man skal være selvhjulpnen; turen er ikke for gangbesværede.

TUR 815
Charlottenlund Travbane
Komplet væddeløbsoplevelse
Onsdag, 24. sept. kl. 15



Lunden byder velkommen til en storløbsdag med Kvalifikationsløb til Dansk Trav Kriterium - 3 timers væddeløbs-hygge med masser af spænding.

Vi skal først bag kulisserne og opleve stemningen i de gamle stalde, komme tættere på hestene, kuskene, træner, dyrlæge m.fl. - måske får du en 'stald-fidus' til dagens løb.

Pris 350 kr. inkl. 'Travpakke':

Entré, rundvisning i de gamle stalde, resv. bord i Café Lunden & Dagens ret, ekskl. drikkevarer, baneprogram m. tips til løbene og mulighed for spillevejledning.

Turleder: Lotte Eisenreich, 22 95 30 41

Deltagere: Min. 15 og maks. 20 pers.

Tilmelding og betaling: Online fra 12.8 - 2.9 (1. dag fra kl. 10)

Mødested/tid: Charlottenlund Travbane, Traverbanevej 10, Charlottenlund v. indgangen kl. 14.45

Vejl. transport: B-tog fra Taastrup St. kl. 13.23 til Svanemøllen St. Skift til bus 23 mod Klampenborg St, stå af ved Traverbanevej og gå til Travbanen, ca. 5 min.

Parkering bag tribunen ved indgangen eller nede ved stalden.

INFO: Man skal være selvhjulpnen.

TUR 816
Naverhulen i Helsingør
Mødested for de berejste håndværkere - m. guide!
Tirsdag, 21. okt. kl. 11

Naverklubbens formål var - og er stadig - at samle herværende berejste håndværkere for ved hyggeligt samvær at genopfriske minderne fra deres rejsetid i det fremmede. Vi får fortællingen om klubbens stiftelse i 1919, dens historie og aktiviteter frem til nu, hvor der er ca. 150 medlemmer.

Vi vil blive registreret som ekstraordinære medlemmer i det tidsrum, hvor vi opholder os i Naverhulen.



Turleder: Lis Algran, 30 28 77 15

Pris: 190 kr. inkl. guide og frokost i Naverhulen, ekskl. drikkevarer.

Deltagere: Min. 20 og maks. 25 pers.

Tilmelding og betaling: Online fra 18.9 - 9.10 (1. dag fra kl. 10)

Mødested/tid: Naverhulen, Sct. Anna Gade 21, Helsingør kl. 10.50

Vejl. transport: Reg. tog fra Høje-Taastrup St. kl. 9.36 til Helsingør. 5 min. gang til Naverhulen.

INFO: Man skal være selvhjulpnen.

TUR 817
BUSTUR til julehygge i Den Gamle By i Århus
Torsdag, 11. december

I Den Gamle By bliver du ét med historien, og du kan både lugte, smage og prøve dig frem, mens du snuser rundt i gader og stræder. Gå på opdagelse i husene, i Købmandsgården, se de julepyntede stuer, køb en vaniljekrans hos bageren; du møder også byens borgere, som gerne viser frem og fortæller.

75 huse er fra 1500- til 1800-tallet og bygningerne fra 1900-tallet er hentet fra 25 forskellige byer i Danmark. Sidste tiltag er det populære 1970' r kvarter med lejlighed, bodega og butikker.

Vi bliver i de historiske rammer og spiser frokost i Hobrohuset, som er en købmandsgård fra 1814.



Man møder også Lirekassemanden i byens gader. © Den Gamle By

TUR 818
I Lise Nørgaards fodspor
Rundvisning m. guide!
Tirsdag, 12. nov. kl. 10

De fleste danskere kender tv-serien "Matador" med familierne Varnæs og Skjern i den fiktive by Korsbæk. I 2017 vandt Roskilde en afstemning om at være "det rigtige" Korsbæk. Det er også her vi finder skulpturen, som ærer den folkekære journalist, forfatter og Matador-skaberen Lise Nørgaard, der er født, opvokset og gravsat i Roskilde. På turen passerer vi nogle af de steder i Roskilde, som har haft en rolle i hendes liv, og som har givet inspiration til hendes forfatterskab - ikke mindst TV-serien Matador.

Turen er på ca. 1,5 time. For de der ønsker at deltage i spisningen, foregår det i den butik, hvor Lises far havde købmandsgård.

Turleder: Lis Algran, 30 28 77 15

Pris: 150 kr. u/frokost, 350 kr. inkl. frokost og inkl. 1 drik. 10% på varer man køber i butikken.

Pris: 650 kr. for medlemmer i Høje-Taastrup Kommune.
1.090 kr. for andre medlemmer af AES
Prisen inkl.: 4*bus, entre, juleplatte inkl. 1 vand/øl, kaffe/te m. lækker småkage.

Teknisk arrangør: Egons Rejser

Turleder: Lis Algran, 30 28 77 15

Bindende tilmelding og betaling: Online fra 7.10 - 13.11 (1. dag fra kl. 10)

Deltagere: Min. 40 og maks. 50 pers.

Mødested/tid: Hedehusene St. kl. 8.00, Høje-Taastrup St. kl. 8.15 og Taastrup St. kl. 8.30.
Hjemkomst ca. kl. 19

INFO: Man skal være selvhjulpnen.



Deltagere: Min. 20 og maks. 25 pers.

Tilmelding og betaling: Online fra 9.10 - 28.10 (1. dag fra kl. 10)

Mødested/tid: Ved de store vaser overfor Roskilde St. kl. 9.50

Vejl. transport: Bus 123 eller regionaltog fra Høje Taastrup St. til Roskilde St.

INFO: Turen er ikke for gangbesværede eller personer med rollator.

TUR 819

Københavns Byret

Rundvisning m. guide!

Mandag, 24. nov. kl. 9

Det er spændende at besøge Byretten i København. Vi kender vist alle den gamle bygning med påskriften fra Valdemar Sejrs Jyske Lov: "MED LOV SKAL MAN LAND BYGGE" på Nytorv udefra.

Den er bygget i 1805-15 af C. F. Hansen som byens rådhus. Efter ibrugtagning af det nuværende Rådhus i 1905 rummer den gamle bygning nu Danmarks største byret.

TUR 820

"Meter i Sekundet" i Folketeatret incl. 'Teaterpakke'

Torsdag, 26. februar 2026



Teaterstykket "Meter i Sekundet" er baseret på Stine Pilgaards bestseller. © Folketeatret

"Meter i sekundet" er en humoristisk og kærlighedsfyldt historie om en ung kvinde, der flytter til Vestjylland og skal finde vej i Højskolelivet, den vestjyske samtaleform og samtidig finde ind i rollen som oraklet i lokalavisens brevkasse.

En krævende øvelse for en, der bevæger sig sprudlende og buldrende

Hvert år behandles ca. 8.000 civile sager, 30.000 straffesager og en masse skifte-/fogedsager og notarialforretninger.

Turleder: Ilse Rasmussen, 20 24 15 27

Pris: 90 kr. m. frokost, u/drikkevarer

Deltagere: Min. 10 og maks. 20 pers.

Tilmelding og betaling: Online fra 21.10 - 6.11 (1. dag fra kl. 10)

Mødested/tid:

Foran Byretten på Nytorv kl. 8.50

Sikkerhedstjek præcis kl. 9.00

Alle sager starter kl. 9.30

Vejl. transport: S-tog til Kbh. H. og evt. Metro til Rådhuspladsen.

INFO: Man skal være selvhjulp.

bramfrit gennem tilværelsen - og skriver slagsange i smug.

Turleder: Ilse Rasmussen, 20 24 15 27

Pris: kr. 700,00 inkl. Teaterpakke.

Teaterpakken består af:

Kl. 17.15 Dørene åbnes

Kl. 17.30 Optakt ved instruktør,

skuespiller el.a. fra det kreative team.

Kl. 18.00 Folketeaterets Højskolemenu inkl. 1 genstand, kaffe og dessert serveres på Snoreloftet.

Kl. 19.30 "Meter i Sekundet" spilles på Store Scene/A-billet.

Deltagere: Min. 10 og maks. 40 pers.

Bindende tilmelding og betaling:

Online fra 11.11-16.12 (1. dag fra kl. 10)

Mødested og tid: I foyeren, Folketeateret, Nørregade kl. 17. Jeg uddeler billetter.

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

INFO: Man skal være selvhjulp, turen er ikke for gangbesværede.



Få dit naturlige smil tilbage

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

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



Har du protese i forvejen?

Så giver vi medlemmer af Ældresagen **2.000 kroner** i rabat, hvis du skal have en Naturtro eller Naturtro Plus protese.

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

Kontor & Administration



Ældre Sagen Høje-Taastrup

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

Henv. tirsdag og torsdag kl. 10-12:

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

Kontoret er som andre aktiviteter bemandet med frivillige hjælpere. Vi er parate til at hjælpe dig, hvis du fx har spørgsmål, brug for manuel tilmelding til ture, modtage kontingent, mv.

Janne, Else, Ruth og Jette skiftes til at tage 'vagten' i kontorets åbningstid - både på telefonen og personligt.

RIGTIG GOD SOMMER!

Jette Bergø

Kontorleder

Kontingent



Dit kontingent til Ældre Sagen kan betales på kontoret - og du sparer dermed et gebyr.

Vi tager imod VISA/Dankort, MasterCard, MobilePay eller kontant.

Arrangementer & Ture

Online tilmelding og betaling

**VIGTIG
INFO!**

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

Tilmelding skal ske og vejledning vises på vores hjemmeside:
www.aeldresagen.dk/taastrup

Du skal have følgende klar ved din tilmelding:

- ◆ Medlemsnummer
- ◆ Fødselsdato
- ◆ E-mail
- ◆ VISA/Dankort, kreditkort eller mobilepay til 84 563.

Hvis dine data ikke automatisk kommer frem ved indtastningen, skal du kontakte Ældre Sagen:
Medlemsservice - tlf. 33 96 86 89
KUN Medlemsservice kan opdatere dine data.

VIGTIGT! HUSK VENLIGST ved tilmelding til ture/rejser med bus at vælge opsamlingssted samt oplyse navn på rejsefælle hhv. i bussen og ved evt. overnatning.

Samarbejdspartnere ifm. rejser/ture med bus er medlem af Rejsegarantifonden.

* * * * *

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

DET SKER i Høje-Taastrup Lokalafd.

TUR-nr.	Tilmelding ONLINE	EMNE	DATO	MØDE-TID	INFO side
810	14.06 - 13.08	Belgien, bustur	04.09	Se INFO	31
811	17.06 - 10.08	Elgsafari i Småland, bustur	03.09	Se INFO	32
812	17.06 - 05.08	Kødbyen m. guide	20.08	10.50	32
814	05.08 - 26.08	Det Kgl. Teater m. guide	16.09	10.50	33
813	07.08 - 26.08	Museum Sct. Hans m. guide	11.09	10.45	33
815	12.08 - 02.09	Charlottenlund Travbane m. guide	24.09	14.45	33-34
-	14.08 - 28.08	TEMA - Skriv din egen historie	01.09	16.30	9
-	27.08 - 10.09	TEMA - Det moderne Grønland	15.09	16.30	8
-	10.09 - 24.09	TEMA - Hørelse og hjerne	29.09	16.30	9
816	18.09 - 09.10	Naverhulen	21.10	10.50	34
817	07.10 - 13.11	Den Gamle By i Århus, bustur	11.12	Se INFO	34-35
818	09.10 - 28.10	I Lise Nørgaards fodspor	12.11	09.50	35
819	21.10 - 06.11	Københavns Byret	24.11	08.50	36
820	11.11 - 16.12	Folketeatret: Meter i Sekundet (2026)	26.02	17.00	36

Kontoret holder
SOMMERFERIE
fra 20. juni!

På gensyn 5. august!



Se og afprøv din nye hvilestol

Besøg os i Roskilde - alle modeller står klar

Kom og prøv din nye hvilestol i vores store showroom i Roskilde.

Vi har over 20 modeller udstillet, og vores specialister hjælper dig med at finde frem til den helt rette stol.

Sådan gør du

1

Ring og book tid

Tlf. 70 40 40 24

Man - Fre: 8.00 - 17.00

2

Adresse

Haraldsborgvej 20
4000 Roskilde

3

Find den rette

Vores stolespecialist er
klar med rådgivning



Se mere på vores hjemmeside
www.LivetSomSenior.dk

LivetSomSenior
Hjælpemidler til en lettere hverdag

