

Ældre Sagen

GENTOFTE

Nr. 2 juli - december 2025



De fleste kender nok Svanebænken på Baunegårdsvej. Den er over 100 år gammel og blev bygget af en lokal murersvend, Gerhard Rydding af materialer fra hans byggeplads på Nørrebro. Den blev påkørt og ødelagt i 2021, men gode mennesker bekostede en renovering til glæde for alle som kommer forbi.

ÆLDRE SAGEN GENTOFTE

Velkommen til en spændende efterårssæson med Ældre Sagen i Gentofte.

Vi glæder os til at være sammen med jer. Håber der er noget der fanger jeres interesse.

Velkommen til en ny sæson i Ældre Sagen i Gentofte – Efterår 2025

Med denne udgave byder vi velkommen til efterårets aktiviteter i Ældre Sagen i Gentofte.

Alle aktivitetslederne har en utrolig række af spændende arrangementer som udover de faste ugentlige aktiviteter såsom motion, sprog, spil, og kreavitet også byder på fællessang, banko. – Og som vanligt en række arrangementer som fx rundvisning på Politigården, dagtur til Helsingør, besøg i Skomagerens museum, besøg i Grundtvigs Kirke og mange andre spændende oplevelser.

Dyk ned i bladet og find det som du kunne have interesse i – eller find en spændende aktivitet hvis du har mod på noget motion – lige fra stolegymnastik til dans og badminton - eller har lyst til et fremmedsprog.

Som vanligt er der en perlerække af sociale aktiviteter – besøgstjenesten, de prisbelønnede drømmeløbere, tryghedsopkald, børnehavesøg og andet.

Som ny redaktør af bladet håber jeg at I finder rundt i det let ændrede design og skulle I have en god idé så hører jeg da gerne.

God fornøjelse og læselyst,

Per Ørsted

Indholdsfortegnelse	Side
Velkommen	2
Indholdsfortegnelse	3
Bestyrelse - Aktivitetsledere	4-5
Besøgstjenesten	6
Drømmeløbere	7
Bisidderordningen, Den hjælpende hånd	8
Bliv Skole - eller Børnehaven, Tryghedsopkald	9
Tilmelding og kontakter, kontortider	10-11
Rundtur på Christiansborg - 21 aug.	12
Rundvisning på Politigården - 26 aug.	13
Besøg på Rudolph Tegner Museum - 19 sept.	14
Rundtur i det gamle Helsingør - 20 okt.	15
Besøg i Grundtvigs Kirke - 22 sept.	16
Kunstig Intelligens. - 23 sept.	17
Bygningen Transiranske Jernbane. - 21 okt.	18
Alt om Fremtidsfuldmagt - 25 nov.	19
Rostock Juletur - 1 dec.	20
Besøg på Københavns Skomuseum - 21 jan. 26	21
Banko	22
Fællessang	23
IT Klubben	24-25
Sprog, Engelsk, Fransk, Italiensk	26
Motion:	
Hensyntag. Gym, dans, Floorball for kvinder+60, Fællessang	27
Fitnessgym, Gåture, Line dance, Volleyball, Stavgang	28
Badminton, Bordtennis, Kreavitet	29
Spil: Bridge, L'hombre, Billard, Skak, Backgammon	30
Café for pårørende til demens / alvorlig sygdom	31

Bagside: Info, indmeldelse, medlemskab, redaktion o.a.

Bestyrelsen i Gentofte

	Tlf
Henrik H.Mauritsen , formand	29 38 14 03 Kontaktes via hjemmesiden
Lisbeth Buskjær , Næstformand, Kommunikation, Arrangementsgruppen samt Leder af besøgstjenesten.	51 42 28 70 lisbus@mail.dk
Jette Dulong , Sekretær, Social-humanitær Kontaktpers. Drømmeprojektet	60 60 65 24 jette@dulong.dk
Jonna Larsen , Daglig leder af bisidderne. Aktivitetskoordinator	40 76 33 33 jonnaogerik@hotmail.com
Birgitte Andersen , Arrangementsgruppen	42 68 03 05 birborn@gmail.com
Charlotte Galbo , 1. suppleant Generationsmøder, skole/børnehave	61 68 84 99 charlotte@galbo.dk
Vibeke Krogh Petersen , Kasserer Associeret til bestyrelsen	kontaktes via hjemmesiden
Birgitte Svendsen , Kontorleder, Nyhedsbreve, Arrangementsgruppen	28 40 76 76 birgitte.svendsen@outlook.dk
Nils Plum , IT, 3. suppleant	nils_plum@yahoo.com
Per Ørsted , Webmaster, Lokalredaktør Det Sker og Det Gule Blad. 2. suppleant	40 25 66 12 dgb@aeldresagen-gentofte.dk

Aktivitetsledere

Hjælpende hånd:

Ulla Thomsen, 61 29 27 36 ullathomsen@mail.dk

Skole/børnehavevenner:

Charlotte Galbo 61 68 84 99 charlotte@galbo.dk

James Menzies 23 21 46 99

Ad-Hoc:

Merete Gorm 20 63 28 91 meretegorm@gmail.com

Tryghedsopkald:

Poul Lynderup 30 31 18 30 pouillynderup@gmail.com

Altmuligmand, sikkerhed, og Billard

Mogens A. Sørensen 23 81 54 50 mas@webspeed.dk

Besøgstjenesten

Det er dejligt at have en at tale med, som har tid og overskud. Det er også nemmere at komme ud at gå en tur, hvis man er to. Besøgstjenesten er et gratis tilbud til alle ældre i Gentofte, der har brug for kontakt med andre mennesker.

Hvis du gerne vil være besøgsven

Har du tid og lyst til at lære et ældre menneske at kende og måske gøre en forskel for dette menneske? Det kan være en, der mangler en at tale med, en at gå tur med eller måske endda en at gå i biografen og lignende med. Så er det måske en idé at blive besøgsven. Du og din besøgsven beslutter sammen, hvor ofte I mødes, og hvad I skal lave. Du vil blive introduceret til besøgstjenesten og kan deltage i de relevante kurser, som Ældre Sagen tilbyder.

Hvordan jeg får en besøgsven?

Du kan ringe eller sende en mail til besøgslederen og aftale en samtale hjemme hos dig. Herefter vil besøgslederen forsøge at finde en besøgsven, der passer til dine behov og ønsker. Du behøver ikke være medlem af Ældre Sagen for at få en besøgsven.

Er du interesseret og vil høre mere om det at være besøgsven, så kan du ringe eller maile til leder af besøgstjenesten:

Lisbeth Buskjær, lisbus@mail.dk

Tlf: 51 42 28 70, mandag-torsdag kl. 10-15

Ad-hoc frivillig: Vær med til at gøre en forskel

Har du lyst til at være frivillig i Ældre Sagen, men måske ikke har tid eller lyst til at være med i en fast aktivitet, kan det være, at du er interesseret i at blive ad-hoc frivillig. Her hjælper du til ved koncerter, arrangementer og større møder.

Du bliver en del af vores team, får gode sociale relationer og gratis oplevelser. Mange ad-hoc frivillige fortæller, hvordan de får energi og glæde af at være med til, at arrangementerne bliver vellykkede. Som frivillig i Ældre Sagen bliver du inviteret til "Frivilligtræf" to gange om året. Her møder du mange andre frivillige til en lækker frokost og nogle timers hyggeligt samvær.

Er du interesseret i at høre mere, så

kontakt Merete Gorm på: meretegorm@gmail.com.

Drømmeløberaktiviteten.



Drømmeløberne er frivillige, der stiller op for at opfylde en ældre medborgers drøm eller ønske. Det er pt. de ældre der bor på kommunens plejehjem Rygårdcentret, der i samtaler med personale kommer frem til drømme og ønsker, som der ikke er personaletid til at opfylde, og her træder Drømmeløberne så til. Drømmene lægges på facebook "Drømmeløber Gentofte" og frivillige drømmekoordinatorer hjælper med kontakten mellem Drømmeløber og plejehjemmet.

Hvis du ikke er på Facebook, kan du kontakte den daglige leder af Drømmeløberne **Kell Arp på mail: drom1@outlook.dk, eller tlf. 60 56 92 53**

Bisidderordningen

En bisidder er en person, der tilbyder følgeskab og et par ekstra øjne og ører i situationer, hvor man kan føle sig usikker og nervøs. Det kan for eksempel være ved samtaler med din læge eller hospitalslæger, en sagsbehandler i kommunen osv.

Inden mødet kan bisidderen hjælpe dig med at få overblik over de spørgsmål, du måtte have, og I kan snakke om, hvad du gerne vil have ud af mødet.

Under mødet er det dig, der taler, og bisidderen kan støtte dig, så du får stillet de spørgsmål, du gerne vil, og får svar på det, du ønsker. Bisidderen kan også tage noter under samtalen.

Efter mødet går I forløbet igennem og afrunder sagen.

Bisidderen er frivillig i Ældre Sagen, har tavshedspligt og bisidderhjælpen er gratis.

Henvendelse til Jonna Larsen, jmail: jonnaogerik@hotmail.com

tlf. 40 76 33 33

Den hjælpende hånd

En gratis hjælp til løsning af mindre praktiske opgaver i hjemmet, der kan udbedres på 1- 1 1/2 time.

Der vil være situationer, hvor hjælp kan afvises, hvis det vurderes, at opgaven er for stor eller kræver professionel håndværker.

”Den hjælpende hånd” er en ulønnet frivillig.

Hjælpen udføres på borgerens egen risiko, da Ældre Sagens forsikring ikke dækker evt. skader, der måtte opstå under hjælpen.

Hjælpen bestilles hos Ulla Thomsen ved at sende en mail til ullathomsen@mail.dk med tydelig beskrivelse af opgaven, samt oplysning om navn, telefonnummer og adresse.

Alternativt ved at ringe eller sende sms på tlf. 61 29 27 36 mandag og onsdag kl. 14-16.

Bliv skole- eller børnehaveven

Som frivillig i en skole eller børnehave bruger du nogle timer om ugen/måned med en fast gruppe børn og hjælpere, hvor der kan bruges et par ekstra hænder.

Det kan for eksempel være til højtlesning, ture i børnehaven, læsetræning og lettere lektiehjælp for de yngre elever.

Eller måske på ungdomsskolen, hvor der også er brug for lektiehjælp til ældre elever. Mulighederne er mange og aftales mellem dig og skole/børnehave. Den eneste forudsætning er, at du kan lide at være sammen med børn. Du bidrager med livserfaring og nærvær, og du er med til at bygge bro mellem generationerne.

Er du interesseret i at blive Skole- og Børnehaveven eller blot høre mere om projektet, så henvend dig til Charlotte Galbo, mail: charlotte@galbo.dk tlf. 61 68 84 99

Tryghedsopkald

Tryghedsopkald tilbydes ældre mennesker i Gentofte, som har behov for et dagligt telefonopkald. Ordningen er gratis, og man behøver ikke være medlem af Ældre Sagen. Vi ringer hver morgen mellem kl. 8 og kl. 9.

Svarer du ikke på telefonen, tilkalder vi hjælp fra din kontaktperson, som du har opgivet (familiemedlem, ven, nabo eller hjemmeplejen).

Daglige leder Poul Lynderup, mail: pouillynderup@gmail.com tlf. 30 31 18 30

Er du interesseret i at blive ringet op eller har spørgsmål, er du meget velkommen til at ringe eller maile til den daglige leder.

Se her, hvordan du tilmelder dig ONLINE eller på kontoret

Sådan tilmelder du dig ONLINE

Online på www.aeldresagen.dk/gentofte.

Når du har fundet den aktivitet, du gerne vil melde dig til, skal du indtaste:

- Dit medlemsnummer
- Din fødselsdato (er nødvendig ved online tilmelding - ring til medlemsservice 33 96 86 89 og få opdateret dine data om nødvendigt).
- Dit telefon/mobilnummer og din mailadresse kommer frem på skærmen, hvis du har opgivet det tidligere, og så kan du rette i dem. Hvis de ikke kommer frem, er det en god idé at indtaste dem, så vi har oplysningerne i forbindelse med aflysninger og lignende

Betaling i forbindelse med tilmeldingen sker med Visa/Dankort eller MobilePay
Følg instruktionen på skærmen.

Force majeure

Ældre Sagen fralægger sig ethvert ansvar for ikke gennemførte holdtider, hvor der er tale om situationer, vi ikke har kontrol over. I force majeure-tilfælde vil man ikke få tilbagebetalt det indbetalte beløb.

ÅBNINGSTIDER for kontoret:

Kontor

GOVAhuset, Ordrupvej 60, 3. sal (*indgang fra Henriettevej*)

Charlottenlund, Tlf. 39 90 51 52

Kontortid: Mandage og onsdage kl. 13- 16

Kontorets mail: aeldresagen@aeldresagen-gentofte.dk

IT-klubbens mail: it-klubben@aeldresagen-gentofte.dk

Hjemmeside: www.aeldresagen.dk/gentofte

Kontoret holder lukket fra 4.12 og åbner igen 5.1.2026

Aktiviteter og arrangementer

Tilmelding/afmelding

Tilmelding til **holdaktiviteter** kan foretages **on-line** på:

www.aeldresagen.dk/gentofte fra **den 4.8.25, kl. 8**

eller **på kontoret** fra **den 4.8.25, kl. 13**

Tilmelding til **arrangementer** kan foretages **on-line** på:

www.aeldresagen.dk/gentofte fra **den 4.8.25, kl. 13**

eller **på kontoret** fra **den 4.8.25 kl. 13**

HUSK at skrive dit telefonnummer og gerne mail, når du tilmelder dig.

Tilmelding er bindende og først endelig, når Ældre Sagen har modtaget betalingen.

Såfremt et arrangement eller en holdaktivitet aflyses, refunderes det fulde beløb.

Afmelding

Ved afmelding til et arrangement (foredrag-udflugter-rejser) kan beløbet refunderes, såfremt pladsen kan afsættes til anden side eller efter aftale med lederen af aktiviteten.

Kære medlem

En varm opfordring: Vær rar at melde afbud enten pr. mail til

aeldresagen@aeldresagen-gentofte.dk

eller pr. telefon til kontoret (**mandage og onsdage kl. 13-16 på 39 90 51 52**),

hvis du/I ikke kan komme til et arrangement.

Vi har ofte ventelister til arrangementer, og det er ærgerligt især for dem, som står på venteliste, hvis du ikke melder afbud.

Rundtur i ruinerne under Christiansborg

Tidspunkt: Torsdag den 21. august 2025 kl. 10.15 til ca. 12.00

Mødested: Nedgang til ruinerne i indre slotsgård ud mod ridebanen

Sammen med arkæolog og forfatter Hanne Fabricius skal vi på en spændende tidsrejse tilbage til biskop Absalons tid, Hanne viser rundt i de ca. 3000 m² borgruiner, der ligger under Christiansborg Slot. Vi får historier om biskop Absalon, kongedatteren Leonora Christina og meget andet. Hanne er kendt for sin store viden og fantastiske evne til formidling på en anderledes måde.



Foto: Privat

Tilmelding og betaling: Senest mandag den 11. august

Tilmelding kan kun ske online på www.aeldresagen.dk/gentofte, eller på kontoret som er åbent mandag og onsdag kl.13-16.

Pris: 275 kr. - dækker entre og guide

Turleder: Karin Hansen, mail: karin.hansen@pol.dk

Rundvisning på Politigården

Tidspunkt: Tirsdag den 26. august 2025 kl.18.00 til ca. 20.00

Mødested: Polititorvet 1, 1567 København K.—kl. 17.45

En rundvisning på Københavns Politigård indeholder både arkitektoniske og historiske fortællinger. Rundvisningen indeholder bl.a. den ikoniske runde gård, som slet ikke skulle have været rund og den firkantede gård, der i dag er mest kendt som mindegården. Alle rundvisningerne bliver varetaget af nuværende eller tidligere politifolk. Der skal påregnes tid både før og efter rundvisningen til sikkerhedstjek, ind- og udluk fra Politigården, samt spørgsmål til rundviserne. Gruppen SKAL lukkes ind og ud af Politigården samlet. Det er derfor ikke muligt at støde til eller gå tidligere fra en rundvisning.

Alle deltagere skal kunne fremvise gyldigt billed-ID (kørekort eller pas).

Det er ikke tilladt at medbringe store tasker eller rygsække på rundvisningen. En del af rundvisningen vil foregå udendørs, og det anbefales, at man husker at klæde sig på efter vejret. OBS: Der er en del trapper.



Foto: Fra Creative Common

Tilmelding og betaling: Senest onsdag den 18 august.

Tilmelding kan kun ske online på www.aeldresagen.dk/gentofte, eller på kontoret som er åbent mandag og onsdag kl. 13-16.

Pris: kr. 150.- for den guidede rundvisning

Turleder: Birgitte Svendsen, tlf. 28 40 76 76

Rundvisning på Rudolph Tegner Museum og Statuepark.

Tidspunkt: Fredag den 19. september 2025 kl. 10.15 til kl. 16.00

Mødested: Ordrup Station kl. 10.15

Kom med til det skønne Nordsjælland og oplev en spændende rundvisning på Tegner museet i Dronningmølle. Vi hører om Rudolph Tegnors liv og tilblivelsen af museet. Efter en lækker sandwich i cafeen er der tid til at nyde den fantastiske statuepark og en gåtur i det flotte og fredede helt specielle landskab kaldet lille Rusland.

Vi kører retur kl 15.



Tilmelding og betaling

Senest mandag den 15. september 2025

Tilmelding kan kun ske online på www.aeldresagen.dk/gentofte eller på kontoret, som er åbent mandag og onsdag kl. 13.-16.

Pris: kr. 425 som dækker rundvisning, transport og sandwich.

Turleder: Karin Hansen, mail: karin.hansen@pol.dk

Hyggelig dag i Helsingør

Tidspunkt: Mandag den 20. oktober 2025, kl. 09.40

Mødested: Hellerup Station spor 1.

Helsingør er en charmerende perle, der byder på århundrede af dansk historie og kulturarv. Vi starter med en rundvisning i den spændende gamle bykerne og får et godt indblik i Helsingørs historie. Vi skal høre om sundtolden, om de mennesker, der har boet i byen og de begivenheder, der har fundet sted i de gader, der stadig ligner sig selv her 200 år efter. Rundvisningen varer en time og for dem der har lyst, finder vi et hyggeligt sted at spise frokost sammen. Derefter kan man eventuelt selv gå rundt og kigge på byen og måske shoppe lidt i de mange specialbutikker, der ligger i de små hyggelige gader.

Man tager selv hjem, eller vi aftaler et tidspunkt og kører sammen.



Foto: Privat

Tilmelding og betaling

Senest onsdag den 8. oktober 2025

Tilmelding kan kun ske online på www.aeldresagen.dk/gentofte eller på kontoret, som er åbent mandag og onsdag kl. 13.-16.

Pris: kr. 100.– som dækker rundvisning. Transport og frokost er for egen regning.

Turleder: Lisbeth Scherney tlf. 31 22 60 12

Grundtvigs Kirke og frokost på Café Bjerget

Tidspunkt: Mandag den 22. september 2025 kl. 10 til ca. 13.

Mødested: På Bjerget 14.B - 2400 København NV - Hovedindgang kl 9.45

Grundtvigs Kirke er bygget til minde om N.F.S. Grundtvig og dens oprindelige navn var Grundtvigs Minde-Kirke. Bygmesteren var arkitekten Peder Vilhelm Jensen Klint (1853-1930). Jensen Klint døde inden kirken blev opført og hans søn arkitekt Kaare Klint (1888-1954) overtog efter faderens ønske fuldførelsen. Kaare Klints søn Esben Klint (1915-69) har stået for de sidste arbejder på kirken.

På en guidet rundvisning vises både kirkerummet, krypten og kirkens tårn. Turen varer ca. en time.

Kirken får besøg af arkitektstuderende fra hele verden, og et par gange om året kommer danske murerlærlinge forbi som led i deres uddannelse for at studere den imponerende og kæmpestore murstenskonstruktion, som Grundtvigs Kirken er.

Kirken er bygget af omkring 5 mio. mursten, og hver eneste sten er slebet i hånden.

Foto: Grundtv.kirke

Våbenhuset har med vilje meget lidt indfaldslys fra vinduerne, sådan at kirkerummet forekommer lyst, når man træder ind fra det mørke våbenhus.

Grundtvigs Kirke har to prædikestole og to orgler af den årsag, at kirken er bygget af to omgange. I 1927 stod tårnet færdigt og blev brugt som kirke i 13 år, før resten af kirken var færdigbygget i 1940.

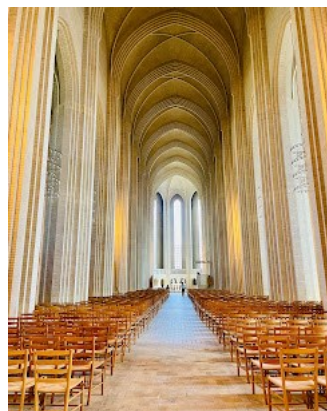
Vi runder turen af med frokost på den nærliggende og hyggelige "Café Bjerget". Der serveres to stykker smørrebrød, kaffe og kringle. Drikkevarer er ikke inklusiv i prisen.

Tilmelding og betaling: Senest onsdag den 17. september

Tilmelding kan kun ske online på www.aldresagen.dk/gentofte eller på kontoret, som er åbent mandag og onsdag kl. 13-16.00.

Pris: kr. 320.– der inkluderer guidet rundvisning og frokost.

Turleder: Birgitte Svendsen tlf 28 40 76 76



Kunstig Intelligens (AI) Hvad kan ældre bruge det til i praksis.

Tidspunkt: Tirsdag den 23. september 2025, kl. 19 - 21

Mødested: Ældresagens lokaler, Ordstrupvej 60, 3 - Gentofte (elevator)

Denne aften deler vi oplægget om kunstig intelligens og ChatGPT op i to dele, hvor første del vil være en generel indføring i kunstig intelligens (AI), som buldrer derud-
adog er i fuld gang med at revolutionere vores hverdag. Disse spørgsmål kan du
blive klogere på, da vi har inviteret jurist Brian Nygaard, der udover at have stor
viden om AI og AI-programmer, er garant for at gøre undervisning sjov og indleven-
de, så man både lærer noget, og føler sig underholdt. I aftenens anden del vil du få
mulighed for selv at prøve, hvad du kan bruge kunstig intelligens til. Du skal måske
finde på en gave til barnebarnet, have skrevet en tale til barnebarnets konfirmati-
on, lave et debatindlæg i en avis eller ... Vi prøver i fællesskab at se, hvad vi kan
bruge kunstig intelligens til. Tag din telefon eller pc med.



Tilmelding og betaling: Senest 13. september 2025

Tilmelding kan kun ske online på www.aeldresagen.dk/gentofte eller på
kontoret, som er åbent mandag og onsdag kl. 13-16.

Pris: kr. 175.– Incl. kaffe/te i pausen

Arrangementsansvarlig: Per Lindegaard-Hjorth—tlf 40 61 69 82

Byggeriet af den Transiranske jernbane

Tidspunkt: Tirsdag den 21. oktober 2025, kl. 15 til ca 16.30

Mødested: Ældresagens lokaler, Ordrupvej 60, 3—Gentofte (elevator)

Byggeriet af den Transiranske Jernbane i 1930'erne blev forestået af det danske ingeniørfirma Kampsax meddets chef Jørgen Saxild personligt i spidsen. Byggeriet er betragtet som en af de største danske ingeniørmæssige bedrifter nogensinde, og i 2021 blev jernbanen optaget på Unescos verdensarvsliste. Jørgen Saxilds barnebarn, Jacob Saxild, fortæller om dette fantastiske byggeris tilblivelse og betydning— ikke kun for familien, men også for dansk erhvervsliv og for verdenshistorien. Foredraget kommer omkring utrolige ingeniørmæssige udfordringer og præstationer, over kongelige skrøner og 2. verdenskrigs slagmarker, og det slutter med en køretur med banen i dag. En fortælling, der selv om den strækker sig over 100 år, er meget personlig og baseret på familiens egne oplevelser og historier.



Tilmelding og betaling: Senest den 15. oktober 2025

Tilmelding kan kun ske online på www.aeldresagen.dk/gentofte eller på kontoret, som er åbent mandag og onsdag kl. 13.-16. Max 45 deltagere.

Pris: kr. 40 - dækker foredrag, kaffe og lidt snacks.

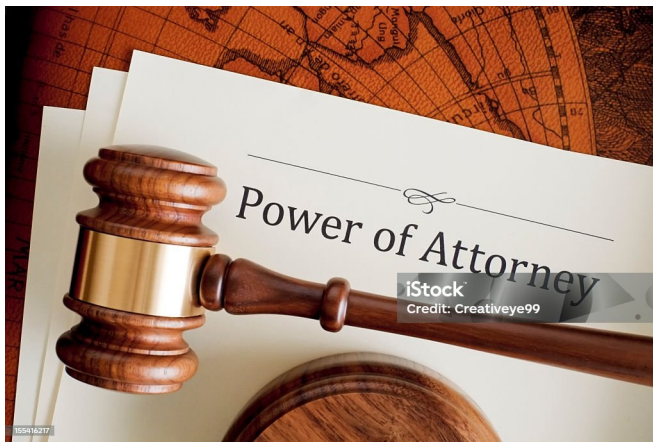
Arrangementsansvarlig: Lisbeth Buskjær, tlf. 51 42 28 70

Har du styr på din fremtidsfuldmagt og andre fuldmagter?

Tidspunkt: Tirsdag den 25. november 2025, kl. 17 - 19

Mødested: Ældresagens lokaler, Ordrupvej 60, 3—Gentofte (elevator)

Det kan du få styr på ved dette arrangement, hvor vi har inviteret Ældre Sagens jurist-Charlotte Szymala til at gøre os kloge på fremtidsfuldmagten og andre fuldmagter. I sit oplæg vil Charlotte fortælle om fuldmagter, behovet for fuldmagter og de forskellige typer af fuldmagter. Charlotte kommer bl.a. omkring fremtidsfuldmagt, generalfuldmagter og digitale fuldmagter. Men der vil også være tid til at høre om værgemål, hvornår værgemål er aktuelt og følgerne af et værgemål.



Tilmelding og betaling: Senest den 19. november 2025

Tilmelding kan kun ske online på www.aeldresagen.dk/gentofte eller på kontoret, som er åbent mandag og onsdag kl. 13 - 16. Max 45 deltagere.

Pris: kr. 25 - dækker foredrag, kaffe og lidt snacks.

Arrangementsansvarlig: Per Lindegaard-Hjorth, 40 61 69 82

Rostock Julemarked

Tidspunkt: Mandag den 1. december 2025 kl. 06 - 22.15

Mødested: Charlottenlund Station

Kom med til Rostock - den gamle Hansestad ved Østersøen. Vi besøger det største julemarked i Nordeuropa. Her er der ægte julestemning med julelys, honningkager og duften af gran og brændte mandler, og vi får rig mulighed for at shoppe til tyske priser samtidig med at vi hygger os på markedet. Vi har ca. 4 timer, hvor vi kan opleve det fine pariserhjul, kunsthåndværkere, karakteristiske specialiteter som røgede pølser, friskrøgede fisk og et glas varm Glühwein. Der vil også være tid til at kigge på den hyggelige by og f.eks. besøge det kulturhistoriske museum som er indrettet i et Cistercienserkloster fra det 13. århundrede.

På hjemturen stopper vi en time ved Bordershop med mulighed for at handle ind til julen.



Foto: Privat

Tilmelding og betaling: Senest den 10. november 2025

Tilmelding kan kun ske online på www.aeldresagen.dk/gentofte eller på kontoret, som er åbent mandag og onsdag kl. 13.-16. Max 45 deltagere.

Pris: kr. 360. Dækker bus og færge Gedser - Rostock

Turleder: Lisbeth Scherney, tlf. 31 22 60 12

Københavns Skomuseum, Skomagerens Hus

Tidspunkt: Onsdag den 21. januar 2026, kl 13 - ca 14.30

Mødested: Vespersvej 40, 2900 Hellerup

Samlingen omfatter en afdeling med ortopædiske sko, historiske sko, skoværksted fra ca. 1890, træsko gennem tiden, kongelige sko, balletsko, Bamses støvler, sko der har tilhørt afdøde personer som bl.a. Niels Bohr, Mærsk Mc-Kinney Møller, Lauritz Melchior. Desuden er der udstillingssko fra Verdensudstillingen i 1889, sko der er fremstillet ved svendeprøver og sko i det hele taget. Der er også eksempler på værk-tøj og maskiner gennem tiden. Der er endvidere en rundtur på en Københavnsk sko-fabrik fra 1950 til 1970 (vist gennem plancher). Og der vil blive serveret en kop kaffe. Ved rundvisningen vil guiden også fortælle spændende historier og anekdo-ter.



Tilmelding og betaling: Senest den 14. januar 2026

Tilmelding kan kun ske online på www.aeldresagen.dk/gentofte eller på kontoret, som er åbent mandag og onsdag kl. 13.-16. Max 45 deltagere.

Pris: kr. 50 - inkl. Kaffe.

Arrangementsansvarlig: Lisbeth Buskjær, tlf. 51 42 28 70

BANKO

Siden januar 2024 har vi spillet Banko på udvalgte søndage. Det har været en stor succes og den gentager vi i efteråret.

Så i stedet for at sidde og filosofere over vejret, så kom glad og spil med på en måske lang og kedelig søndag. Med inspiration og hjælp fra et par erfarne bankoarrangører i Charlottesklubben er vi derfor en lille aktivitetsgruppe, som fortsætter med disse populære Banko søndage.

I efteråret spiller vi Banko

Søndag den 14. september 2025, kl. 14-16

Søndag den 26. oktober 2025, kl. 14-16

Søndag den 16. november 2025, kl. 14-16

Søndag den 18. januar 2026, kl. 14-16

Sted: Ældre Sagens lokaler, Ordrupvej 60, Charlottenlund (der er elevator)

Du behøver ikke sidde og kede dig søndag eftermiddag. Kom hellere og vær med til at spille banko – også, hvis du ikke har prøvet det før.



Foto: Ældre Sagen Gentofte

Vi er både banko-novicer og banko-entusiaster, der mødes til et par timers hyggeligt samvær. Du har gode chancer for at vinde en af de mange fine præmier. Vi spiller i alt otte runder, der hver består af tre spil, nemlig banko på en række, to rækker og hele pladen.

Pris: 65 kr. - der inkluderer to bankoplader og en kop kaffe/te og småkager i pausen. Der kan købes yderligere plader på stedet for 20 kr pr stk.

Arrangementsansvarlig: Per Lindegaard-Hjorth, tlf. 40 61 69 82

FÆLLESSANG på Ordrupvej 60, 3. sal, Charlottenlund

Det foregår hver anden tirsdag i ulige uger. Første gang den 9.9. Sidste gang bliver den 16.12

Kom og vær med.

Der vil blive sunget sange og viser.

Kirsten Håkansson spiller på harmonikaen, mens vi synger.

Tilmelding og betaling:

Tilmelding kan kun ske **online** på www.aeldresagen.dk/gentofte.dk eller på kontoret, der er åbent mandag og onsdag kl. 13-16

Pris: 100 kr. - der dækker hver anden tirsdag i ulige uger efteråret 2025

Leder: Anne Skovsted, tlf: 22 45 80 30



Foto: Privat

Rejsekort

Det fysiske rejsekort som vi kender det, bliver udfaset i 2026.

Der er indført en ny mobil-app som hedder Rejsekort. Det er en anden måde at rejse på. I princippet med samme rabatter osv. Appen ved hvor man står på og når rejsen er færdig ved man hvor meget det har kostet -- lidt ligesom når man bruger en parkerings app.

IT klubben hjælper gerne med at installere og informere nærmere om hvordan den bruges og fungerer. Kig endelig forbi—se åbningstiderne på næste side.

Det skal lige nævnes at i særlige tilfælde er der mulighed for hjemmehjælp fra IT-klubben. Prisen for hjemmehjælp er kr. 75 uanset om vi kan løse problemet eller ej. 😊

Brug dit kamera til at scanne QR-koden

Flere steder i bybilledet kan du komme ud for at skulle scanne for eksempel bus-tiderne eller restaurantens menukort. QR-koden er en stregkode, som kan aflæses med iPad, tablet eller smartphone.

Du kan komme direkte ind på Ældre Sagens hjemmeside her og læse om Gentofte-afdelingens mange tilbud.

QR-koden her danner et opslag til Ældre Sagen Gentoftes hjemmeside.

Brug din mobiltelefons kamera, og tryk derefter på det gule felt, som du kan se midt i billedet.

Husk at indstille din telefon til det:

Gå til indstillinger, find kamera og giv kameraet tilladelse til at bruge "Scan QR-koder".



IT-klubben

Åbningstider: Ordrupvej 60, 3. sal

Tirsdag og torsdag kl.10-13, onsdag kl. 13-15.30.

Kom senest en halv time før lukketid.

IT-klubben åbner igen efter sommerferien den tirsdag den 19.8.25

IT-klubben åbner efter juleferien den 6.1.26

Pris: Klippekort til fem besøg 75 kr. (gælder et år). Hvis du kun har brug for et enkelt besøg, koster det 20 kr. Du kan altid få de nyeste oplysninger på vores hjemmeside: www.aeldresagen.dk/ Gentofte.

Her kan du også kan tilmelde dig Nyhedsbrev fra Ældre Sagen Gentofte.



Foto: Privat fra IT- klubben

IT-klubben på Ordrupvej hjælper både begyndere og mere øvede brugere af pc og iPad/iPhone eller Tablet/Smartphones.

Du kommer med din bærbare computer, din iPad/tablet eller iPhone/Smartphone.

- Hjælp til opsætning af din PC
- Hjælp til iPhone/smartphone, iPad/tablet samt PC/Mac
- Hjælp til at bruge internettet blandt andet til digital post, skat, bank, sundhed m.m.
- Hjælp til tage billeder, sende billeder og arbejde med billeder
- Hjælp til MitID
- Der er til rejser med offentlig transport indført en ny mobiltelefon-app, der hedder Rejsekort. Den afløser det fysiske Rejsekort i 2026. IT-klubben hjælper gerne med overgangen hertil.

Sprog

Engelsk 1 konversation

Ordrupvej 60, 3., lokale 33

Henvender sig til alle, der ønsker at forbedre deres engelsk. Der er ikke krav om et bestemt niveau; dog skal man være i stand til at føre en samtale med et vist ordforråd. Kurset tager afsæt i en læseplan for semestret og fokuserer primært på samtale og konversation på engelsk, herunder rollespil, diskussioner om aktuelle emner i ind- og udland, lytteøvelser, læsning og diskussion af nemme litterære engelske tekster.

Tirsdag kl. 10 -11.30 HOLD 1

Tirsdag kl. 12.30 -14 HOLD 2

Periode: 1.10.25-7.4.26

Anita Pontoppidan, 28 18 94 70

Pris: 300 kr. Dækker efterår 2025 og forår 2026.

Engelsk studiekreds for øvede

Ordrupvej 60, 3., lokale 33

Studiekredsen er uden lærer og forudsætter aktiv deltagelse. 3 deltagere er 'lærerteam' som tilrettelægger undervisningen i dialog med deltagerne. Vi læser og diskuterer engelsk litteratur, aktuelle emner, ordforråd osv. En del hjemmearbejde må påregnes.

Mandage kl. 14-16

Periode: 29.9.25-13.4.26

Annie Iversen, 20 46 70 72

Birthe Blwig, 24 23 73 20

Charlotte Galboe, 61 68 84 99

Pris: 300 kr. Dækker efterår 2025 og forår 2026.

Fransk studiekreds

Ordrupvej 60, 3., lokale 34

Vi læser og diskuterer fransk litteratur, både klassisk og moderne.

Tirsdag kl. 10.30-12.30

Periode: 16.9.25-31.3.26

Bente Menzies, 24 40 93 94

Pris: 350 kr. Dækker efterår 2025 og forår 2026.

Fransk konversation

Ordrupvej 60, 3., lokale 33

Vi læser og diskuterer franske noveller og uddrag af romaner og biografier.

Onsdag kl. 11-13

Periode: 18.9.25-1.4.26

Lisbeth Littrup, 20 47 17 22

Pris: 350 kr. Dækker efterår 2025 og forår 2026

Italiensk konversation

Ordrupvej 60, 3., lokale 33

Torsdag kl. 11-13

Periode: 9.1.25 - 7.5.26.

Hans Kryger Larsen, 20 78 18 63

Kurset er uden lærer og er baseret på aktiv deltagelse.

Pris: 200 kr. Dækker efterår 2025.

Motion

Hensyntagende gymnastik

Ordrupvej 60, 3., lokale 39

Stående/siddende, vi får pulsen op og gjort kroppen levende.

Onsdag kl. 10.30-11.30

Periode: 22.10.25 - 13.3.26

Natasia Mogensen, 27 28 82 31

Pris: 350 kr. Dækker efterår 2025 og forår 2026.

Hyggedans for par

Kildeskovshallen, sal 1, Adolfsvej 25

På holdet danser vi de 5 standarddanse og de 5 latindanse samt lejlighedsvis ældre selskabsdanse. Det primære formål er, at vi får noget motion og har det hyggeligt med dansen og samværet.

Dansen er for begyndere og øvede.

Onsdag kl. 13.15-15.15

Periode: 3.9.25 - 17.12.25.

Kell Arp, 20 22 01 84

Pris: 200 kr. Dækker efterår 2025.

Fællesang

Ordrupvej 60, 3. lokale 39

Vi synger sange og viser til akkompagnement af harmonika ved Kirsten Håkansson.

Hver anden tirsdag i ulige uger

Tirsdag kl. 10.30-12

Periode: 9.9.25 - 16.12.25

Anne Skovsted, 22 45 80 30

Pris:100 kr.

Floorball for kvinder 60+

Gymnastiksalen Nymosehave, Stolpehøj 150, Gentofte

Vi får pulsen op og har det sjovt. Udstyr haves.

Onsdag kl. 13.3 - 15

Periode: 13.8.25 frem til sommerferien starter.

Liselotte Buron, 42 74 67 02

Pris kr. 100. Dækker efter 2025 og forår 2026.

Motion

Fitnessgymnastik m/k

Kildeskovshallen, sal 1, Adolfsvej 25
Styrke- og konditionstræning for
herrer og damer.

Samme program på begge hold.

H1. Torsdag kl. 13-14

H2. Torsdag kl. 14.10-15.10

Periode: 18.9.25 - 26.3.26

Margot Gunzenhauser, 21 48 87 20

Pris: 100 kr. Dækker efterår 2025 og for-
år 2026.

Senior Volleyball

Gentoftehallen, hal B,
Ved Stadion 14

Fredag kl. 9.30-12

Periode: 8.8.25-19.6.26

Der er ikke faste makkerer og der byttes
rundt.

Allan Bertelsen, 30 24 52 72

Pris: 100 kr. Dækker efterår 2025 og for-
år 2026.

Gåture i Dyrehaven

Vi mødes ved Røde Låge ved Klampen-
borg Station

H1: Tirsdag kl. 10.30-12

Anita Vedel, 26 16 25 00

H2: Torsdag kl. 10.30-12

Kirsten Skak Poulsen, 40 58 86 04

Periode: 1.9.25 - 13.5.26

**Gratis. Tilmelding online eller på konto-
ret er nødvendig.**

Stavgang

Vi mødes på Vældegårdsvej ved hjørnet
af "Ved Slotshaven". Mødestedet kan
skifte. Medbring selv stave. Instruktion
gives.

Mandage kl. 10-11.30

Morten Sparre-Andersen, 50 69 83 79

Vikar Jytte Egly, 28 65 37 11

Periode: 1.9.25-1.6.26

Gratis. Tilmelding online eller på konto-

Line dance

Ordrupvej 60, 3., lokale 39

H1 Let øvede: Mandag kl. 11-12

H2 Del øvede: Mandag kl. 12.15 - 13.15

H3 Mere øvede: Mandag kl. 13.45-14.45

H4 Meget øvede: Mandag kl. 15.-16

H5 Nybegyndere: Onsdag kl. 13.-14

Periode: 1.9.25-6.5.26

Sylvia Mortensen, 25 27 04 61

Pris: 400 kr. Dækker efterår 2025 og
forår 2026.

Motion

Badminton

Gentoftehallen, hal B,
Ved Stadion 14

Medbring selv ketsjer og fjerbolde.

Der er ingen undervisning, man skal have spillet før og have kendskab til spillereglerne.

H1 Mandag kl. 11.15-12.15

H2 Mandag kl. 12.15-13.15

Periode: 11.8.25-22.6.26

Finn Jensen, 40 51 86 95

H3 Tirsdag kl. 11.35-12.40

Periode: 12.8.25-23.6.26

Merete Bertelsen, 24 27 85 91

H4 Onsdag kl. 11.25-12.30

Periode 13.8.25-24.6.26

Finn Jensen, 40 51 86 95

H5 Torsdag kl. 11.30-12.30

Periode: 14.8.25-25.6.26

Ole Munk Plum, 61 33 29 49

Pris: 100 kr. Dækker efterår 2025 og forår 2026.

Bordtennis

Kildeskovshallen, sal 1,
Adolfsvej 25

Medbring selv bat og bolde. Der er ingen undervisning. Man skal have spillet før og have kendskab til spillereglerne

H1 Mandag kl. 11.45-15.00

Rutinerede 11.45. Let øvede fra kl.13.00

Periode: 11.8.25 -22.6.26

H2 Tirsdag kl. 10.15-13

Rutinerede og turneringsspillere (gruppe C og B)

Periode: 12.08.25 -23.6.26

H3 Tirsdag kl. 12:30-15.15

Let øvede (gruppe D)

Periode: 12.8.25 -23.6.26

H4 Fredag kl. 11.45-15.00

Rutinerede 11.45. Let øvede fra kl. 13.00

Periode:15.8.25-26.6.26

Bente Keittelman, 26 20 85 10

Pris: 100 kr. Dækker efterår 2025og forår 2026.

Kreativitet

Strik, kreative ideer

Ordrupvej 60, 3., lokale 39

Medbring selv materialer.

Fredag kl. 10-13

Periode 5.9.25-24.4.26

Käthe Empacher, 23 27 13 55

Pris: 400 kr. Dækker efterår 2025 og forår 2026.

Bridgesæson 1.09.25 til 30.04.26

Pris: 400 kr. pr hold for sæsonen

Der er ingen undervisning.

Information til nye spillere kan fås ved henvendelse på kontoret.

Telefon: 39 90 51 52

Bridge hygge

Mandag kl. 13-16

Tirsdag kl. 14-17

Tilmelding til holdlederen.

Sted: Ordrupvej 60, 3.

Bridgeturning

Mandag kl. 14-17.45

Fra 1.9.25

Sted: Ordrupvej 60, 3. lokale 37/38

Tilmelding til holdlederen.

Kr. 400 for hele sæsonen

L'hombre

Ordrupvej 60, 3. lokale 38

Kom og vær med. Oplæring kan finde sted.

Onsdag kl. 19-22

Periode: 3.9.25-29.4.26

Merete Gorm, 20 63 28 91

Pris: 400 kr. Dækker efterår 2025 og forår 2026.

Billard: dag- og aftenhold

Ordrupvej 60, 3. lokale 35

Mandag kl. 10-17

Tirsdag kl. 10-17 og kl. 17-22

Onsdag kl. 10-17 og kl. 19-22

Periode: 04.8.25-31.5.26

Mogens A. Sørensen, 23 81 54 50

mas@webspeed.dk

Pris: 50 kr. pr. md.

Skak

Ordrupvej 60, 3. lokale 33

Mest for at spille, men også for at diskutere forskellige aspekter af spillet.

Mandag: kl. 10.30-12

Periode: 15.9.26-30.3.26

James Menzies tlf. 23 21 46 99

Pris: 400 kr. Dækker efterår 2025 og forår 2026.

Backgammon

Ordrupvej 60, 3. lokale 33

Spillet introduceres, og vi spiller backgammon. Vi spiller sammen med skak-spillerne.

Hver anden mandag kl. 10.30-12

Periode 1.9.25-11.5.26

Erik Sommer, 31 53 02 61

Pris: 225 kr. Dækker efterår 2025 og forår 2026

I den kommende tid har Ældre Sagen valgt at sætte fokus på den rolle pårørende har i forholdet til demente og hjerneskadede, og vi vil derfor forsøge at afholde cafeer, hvor fokus er på at tale med andre i samme situation, men hvor der også vil være inspirerende indlæg fra fagfolk.

Vores nærmeste pårørende er typisk dem, vi elsker allerhøjest. Om det er vores ægtefælle, børn, forældre eller anden tæt relation betyder vores kærlighed, at vi ikke tvivler, hvis det i tilfælde af sygdom betyder, at vi må træde til. Vores kærlighed gør det til et naturligt valg, men det er også et valg, som betragtes som ikke blot naturligt, men også forventes i både sundhedssystemet og i samfundet generelt.

Naturligvis skal der sættes alle mulige ressourcer ind for at hjælpe og/eller helbrede den syge, men ofte betyder alvorlig sygdom såsom hjerneskade, cancer, demens mm. et meget langvarigt forløb. Når den akutte del i sundhedsvæsenet er tilendebragt, er det den nærmeste pårørende, som overlades det daglige ansvar.

Alvorlig sygdom er livsændrende både for den syge og for den pårørende omsorgsperson. Måske er det muligt fortsat at passe et arbejde, måske bliver det nødvendigt at ændre dette. Men hverdagen er ændret. Hvor fokus før kunne være på diverse sociale relationer, bliver det typisk langsomt indsnævret til bare at få hverdagen til at fungere. Det kan være et kæmpe fysisk arbejde med et stort psykisk pres. Et stort arbejde og en kæmpe indsats, som udføres selvfølgelig og ganske gratis. Men også en dagligdag, som kan være meget ensom. For hvem får man talt med om de daglige nuancer, som kan være hjerteskrærende og svære at håndtere, og hvor gode råd eller sparring kan være en kæmpe støtte? Hvor får man relevant viden om forskning på området, og hvor får man input til, hvad fremtiden kan bringe?

Så det at mødes med og tale med andre pårørende i tilsvarende situationer kan være en øjenåbner. Dels forstår man, at man ikke er alene, og dels kan samtalen og de gode råd være en kæmpe støtte i hverdagen.

Den første cafe er allerede afholdt. Derfor: Hold øje med vores hjemmeside og Nyhedsbrev, hvor vi vil annoncere kommende arrangementer. – Vi satser på, at det bliver regelmæssigt.

Redaktion

Ordrupvej 60, 3. sal, 2920 Charlottenlund. Tlf. 39 90 51 52

Lokalredaktør: Per Ørsted
dgb@aeldresagen-gentofte.dk

Hjemmeside

www.aeldresagen.dk/gentofte

Her kan du også tilmelde dig vores

Nyhedsbrev med

Nyt fra din Lokalforening

Det Gule Blad udkommer i januar og juli. Deadline for modtagelse af stof til næste udgave af bladet er den **31. okt. 2025**. Der tages forbehold for ændringer og eventuelle trykfejl.

Mail til Ældre Sagen Gentofte:

aeldresagen@aeldresagen-gentofte.dk

Foto: Fotografier uden fotografens navn er Ældre Sagens private.

Foto forside: ÆSG

Tryk: AKA print. Oplag: 2.000

Bliv frivillig

Se, hvordan du kan være med til at gøre en forskel som frivillig i Ældre Sagen.

Du kan være frivillig på forskellige måder:

- Du kan give et ældre menneske støtte og omsorg.
- Du kan være med til at organisere Ældre Sagens frivillige tilbud.

Hvis du ønsker at blive frivillig i Ældre Sagen, kan du kontakte Frivilligafdelingen tlf. 33 96 86 89 eller gå ind på hjemmesiden www.aeldresagen.dk og udfylde skemaet.

Dine fordele som medlem af

Ældre Sagen

Når du er med i Ældre Sagen, bidrager du sammen med mere end en million andre til et Danmark, hvor det er godt at blive ældre.

Se de mange medlemsfordele på

www.aeldresagen.dk.

Nye medlemmer og kontingent

Indmeldelse foretages ved direkte indbetaling af kontingent til Ældre Sagens hovedkontor, Snorresgade 17-19, 2300 København S.

Telefon 33 96 86 89, eller gå ind på hjemmesiden www.aeldresagen.dk og udfyld skemaet.

Et personligt medlemskab koster kr. 145 halvårligt. Familiemedlemskab koster kr. 240 halvårligt og dækker 2 personer i husstanden.

Kontingentet betales i januar og juli.

Gratis rådgivning

Ældre Sagens jurister og socialrådgivere rådgiver hvert år over 50.000 medlemmer og pårørende. Rådgivning er telefonisk, og du kan ringe gratis om alle sociale og juridiske spørgsmål.

Telefonnummeret er 70 89 00 81. Åbent mandag, tirsdag og onsdag kl. 10-14 og torsdag kl. 14-18.