



AKTIVITETSPROGRAM

FORÅR 2026

Ældre@Sagen
FREDERIKSBERG

Tulipaner - Akvarelt af Pia Jensen 2024
(Se omtale af Pia Jensen på side 3)

Bestyrelsen pr. 1. januar 2026

Du kan ringe til vores bestyrelsesmedlemmer, hvis du har noget på hjerte, som du gerne vil tale med os om.

	TLF. NR.		TLF. NR.
Hanne Illum Lokalafdelingsformand	2834 8704	Otto Madsen Områdeleder - Velfærdsteknologi	2536 2023
Kirsten Hauge Kjærgaard Næstformand, Områdeleder - Motion og sundhed	2045 0149	Poul Henrik Glasius Kasserer	4050 8406
Carsten Dyring Nielsen Formand - Ældrepolitisk Udvalg	2123 5856	Torben Hertz Konsulent - Projekter	2227 6607
Ejvind Jensen Områdeleder - Administration og kontor	2371 6589	SUPPLEANTER	
Hans Erik Larsen Områdeleder - Foredrag og udflugter	2575 9382	Birthe Laursen Aktivitetsleder - Kommunikation	2272 5102
Henning C. Hansen Områdeleder - Aktivitetscenter Stormly	4020 2378	Erik Kjær Aktivitetsleder Kortspil og skak	2335 6533
Lise Parnow Områdeleder - Social-humanitære aktiviteter	2251 2721	Gitte Jensen Aktivitetsleder - Tryghedsopkald	2811 0975
Michael Keller Områdeleder - IT, herunder Datastuen og IT-undervisning	2170 8430	Har du brug for at sende en mail til et bestyrelsesmedlem, kan dette ske via hjemmesiden: www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/frederiksberg under menupunktet "Kontakt os".	

Andre kontakter

Oversigt over andre kontaktpersoner hos Ældre Sagen Frederiksberg, som gerne tager imod din telefoniske henvendelse:

AKTIVITET	KONTAKT	TLF. NR.
Bisidder	Lise Parnow	2251 2721
Besøgsvenner	Rie Rasmussen	4412 3046
Demensansvarlig	Lise Parnow	2251 2721
En hjælpende hånd	Lise Parnow	2251 2721
It-hjælp	It-vagttelefon	4412 8559
Motionsvenner	Lisbeth Jensen	2588 9976
Tidsbestilling til personlig hjælp og vejledning	Kontoret	3379 3162
Skolevenner	Jytte Pernov	4880 2004
Tryghedsopkald	Gitte Jensen	2811 0975
Velfærdsteknologi	Otto Madsen	2536 2023
Vågetjeneste	Anne-Grethe Lindberg Olsen og Bente Petersen	7022 2324

**Pia Jensen har skænket akvarellen "Tulipaner" til forsiden af
forårets programblad.**

Pia fortæller: Noget af det, akvarellen kan, som olie- og akrylmaleriet ikke formår på samme måde, er at gengive tiden. Vandfarven gør, at farvelagene bliver transparente og flydende. Ofte med det hvide papir synligt. Hvert enkelt penselstrøg sætter sig tydeligt igennem og man kan lag for lag se hvordan maleriet bliver bygget op. Læs mere om Pia Jensen og hendes arbejder på www.pj-akvarel.dk

Generelle retningslinjer for tilmelding, betaling m.m.7**VORES SOCIALE TILBUD**

Juridisk vejledning	10
Socialrådgiver	10
Besøgsven	10
Bisidder	11
Demensvejledning	11
En hjælpende hånd	11
Skolesamarbejde	11
Tryghedsopkald	11
Vågetjenesten	12
230.06 Tirsdagstræf	12
245.07 Jørn Riel klubben for mænd 60+	12
246.06 Drop-ind Café i Stormly	12
250.06 Søndags Banko	13
259.06 Søndagscafé	13
278. Suppeaftener	13
280. Herreværelset	13
281. Damernes Salon	13
282.07 Madlavning for mænd	14
285.01 Handicapudflugter - Ud i det blå	14
686. Sund Cafe	14

ÆLDREPOLITIK

Vores Ældrepolitiske Udvalg 2026	15
Debatforum - møder designet til seniorer	15
Forårets møderække	15

MOTION OG SUNDHED

301. Træn dig glad	17
310. Motion for aktive kvinder - A	18
312.01 Motion 50+, bevægelse og afspænding - A	18
314.18 Motion for aktive mænd - A	18
314. Styrketræning for kvinder og mænd - A	18
315. 01 Styrketræning for mænd: Få stærke knogler - A	19
316. Zumba - A	19
318. Yoga og meditation - A	19
318.28 Yoga, dans og pilates.	19

320. Dans: Les Lanciers, seniordans, square dance - A	20
320.17 Folkedans og fællesskab - motion med musik og glæde - A	20
321.06 Dans med Parkinson - A	20
322. Linedance m/k - A	20
323. Stepdans for seniorer - A	20
324. Hjernetræning - krop og hjerne i samspil - A	21
362.06 Løbetræning	21
364.15 Cykling, motion og oplevelse ..	21
364.16 Cykling, motion og oplevelse ..	22
370. Seniorpetanque	22
371.05 Dart	22
372.10 Krolf	22
374. Floorball	23
375. Bordtennis	23
376.02 Motion i naturen - Rollatorbrugere/stavgængere/ gangbesværede	24

IT-KURSER

471.01 iPad - Kontakter - 1 gang.	26
472.02 iPad - få mere styr på dine aftaler ved at bruge kalenderen - 1 gang	26
472.03 iPad - lær mere om Safari browseren (søgning på internettet) og apps - 1 gang	27
472.04 iPad - lær mere om mails og sms - 1 gang	27
472.05 iPad - Lær hvordan du kan få hjælp til at huske det, der er vigtigt for dig - 1 gang	27
480. Viden om sundhed og tryghed - Lær mere om Sundhed.dk og andre tips, der kan gøre dig mere tryk i din hverdag - 1 gang	28
476. Adgangskoder - Lær at gemme dine adgangskoder i e-Boks - 1 gang ..	28
473.01 iPhone, Start - 6 gange	29
473.02 iPhone - Få orden på dit billedbibliotek - 1 gang	29
473.06 Android smartphone - Lær din telefon bedre at kende - 6 gange	30

473.07 Android Apps for tablets og telefoner - 4 gange	30
476. Forlæng levetiden på din pc - Linux Mint - 3 gange	30
476.04 Forlæng levetiden på din pc - Chromebook - 2 gange	30
476.30 Windows 11 grundlæggende - 4 gange	31
479.01 Billedbehandling på pc med Google Fotos - 4 gange	31

DATASTUE OG IT-HJÆLP

1. Datastuen, Howitzvej 1,1. sal	32
2. It-hjælp i dit hjem	32
3. It-hjælp pr. telefon	32

SPROGUNDERVISNING

601.06 Engelsk, let konversation	34
601.07 Engelsk på højere niveau	34
601.08 Fransk, let konversation	34
601.09 Fransk konversation, øvede	34
601.10 Parlez vous français	34
601.11 Italiensk, let øvede	35
601.12 Italiensk, øvede	35
601.16 "Hier sprechen wir Deutsch" ...	35
602.08 Spansk, fortsættelse - A	35
602.09 Spansk for seniorer, grundlæggende - A	36

FOREDRAG

640.55 Kejserinde Dagmars liv - A	37
640.56 Mozart - et musikalsk geni, kursus - A	37
640.57 Blue Boys - Et musikalsk foredrag - A	37
640.58 De danske jøder i Theresienstadt - A	38
640.59 Dansk kunst fra det moderne gennembrud til i dag (1880-2025) - A	38

KREATIVITET

660.06 Debatgruppen	39
670.06 Litteraturkreds 1	39
670.07 Litteraturkreds 2	39
680.06 Akvarel, mal sammen	39
681.06 Tegning og Akvarel	40
683.07 Lav dine egne crepepapir-blomster	40
683.08 Workshop, håndarbejde	40
684.06 Kreativt håndarbejde	40
685.06 Bogbinding	41
688.06 Slægtsforskning, Studiekreds ..	41
689.06 Frimærker	41

UDFLUGTER

810.50 Besøg på Medicinsk Museion med rundvisning - A	42
810.51 Rundvisning på Planetariet - A	42
810.52 Politimuseet - Rundvisning - A	42
810.53 Gåtur på Solbjerg Parkkirkegård med Nikolaj Bøgh - A ..	42
810.54 Besøg på universitetsbiblioteket - A	43
810.55 Matador på Algade: Lise Nørgaards Roskilde - Rundvisning - A	43

KORTSPIL OG SKAK

701.51 Bridge, Turnering	44
701.52 Bridge, Turnering	44
701.53 Bridge, Turnering	44
701.54 Bridge, Begynderundervisning ..	44
701.55 Bridge, Turnering	44
701.56 Bridge, Let øvede	45
702.06 Whist	45
710.06 Skak	45

Der står et A ved de aktiviteter, vi tilbyder i regi af Ældre Sagens Aftenskole på Frederiksberg. Du behøver ikke at være medlem af Ældre Sagen for at deltage i disse aktiviteter.



Kære medlem

Foråret står for døren, og med det kommer en ny sæson, som vi har fyldt med kursus- og samværsmuligheder i Ældre Sagen Frederiksbergs regi.

I dette forårsprogram har vi igen samlet et konkret udvalg af aktiviteter, hvor du kan lære nyt, holde dig i gang og nyde fællesskabet med andre. Vores tilbud spænder stadig vidt – fra motion, foredrag og kreative værksteder til sprogkurser, udflugter og hyggelige caféer. Uanset om du er ny i foreningen eller en del af vores mangeårige fællesskab, tænker vi, at nogle af vores tilbud kan friste dig.

Ny opgave

Vores arbejde med velfærdsteknologi er nu kommet godt i gang. De første introduktionsmøder blev afholdt i november, og interessen har været stor. I foråret fortsætter vi indsatsen gennem Velfærdsteknologikorpset og vores nye Velfærdsstue, hvor frivillige hjælper seniorer med at afprøve og tage teknologiske løsninger i brug – altid med udgangspunkt i den enkeltes behov og ønsker. Det handler ikke om teknik for teknikkens skyld, men om at gøre hverdagen lettere, tryggere og mere overskuelig og give dig en større frihed.

Drop ind i Stormlys cafe

Vi glæder os også over, at Drop-Ind caféen i Stormly fortsat kan holde åben mandag til fredag kl. 13-16. Her er du altid velkommen til en kop kaffe og en god snak med vores hygeværter.

Tak til vores frivillige

Bag de mange aktiviteter står en stor gruppe engagerede frivillige, som lægger tid, energi og hjerte i arbejdet. Uden dem ville Ældre Sagen Frederiksberg ikke være det levende fællesskab, vi er i dag – en varm tak til alle vores frivillige.

Har du selv lyst til at være med som frivillig hos os, er der mange muligheder for at byde ind med det, du kan og har lyst til. Kontakt os gerne via kontoret på tlf. 33 79 31 62 – vi tager imod med åbne arme.

Vi ser frem til en ny, aktiv forårssæson – hvad enten du deltager på et kursus, kigger forbi caféen eller giver en hånd med som frivillig.

Vi ønsker vores medlemmer alt godt i det nye år.

Mange hilsner
Hanne Illum
Formand, Ældre Sagen Frederiksberg

Tilmelding og betaling

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

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

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

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

Hver person kan tilmelde én ekstra person.

NB.

Undtaget for tilmelding er KUN de aktiviteter, hvor vi udtrykkeligt har anført, at tilmelding ikke er nødvendig.

Venteliste

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

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

Når du tilmelder dig fra venteliste eller på hold, som allerede er startet, betales den

fulde pris, uanset hvornår du tiltræder aktiviteten.

Afbud

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

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

Aftenskolen

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

Nyt system for tilmelding til vores aktiviteter

Med virkning fra starten af november 2025 er et nyt system for tilmelding til vores aktiviteter sat i drift. Systemet hedder Membersite.

Der gælder følgende regler for tilmelding:
a) Hvis du er medlem af Ældre Sagen Frederiksberg, kan du tilmelde dig alle vores aktiviteter.

b) Hvis du ikke er medlem af Ældre Sagen kan du tilmelde dig de aktiviteter, der er markeret med et A (Aftenskolen).

Når du skal tilmelde dig til en eller flere af vores aktiviteter

a) Tast dig frem til den aktivitet, du vil tilmeldes og klik på knappen "Gå til tilmelding".

b) Følg vejledningen på din skærm. Herefter bliver du ledt igennem de punkter, som det er nødvendigt for Membersite-systemet at kende, nemlig:

- Oprettelse af din profil (gælder kun ved login første gang)
- Vælg om du vil logge dig ind via MITID (det anbefaler vi), dit medlemsnummer eller din mail. I den sammenhæng skal du også vælge et kodeord.

Det kan føles en smule omstændeligt, men det er kun første gang, hvor du bruger det nye Membersite-system, at du skal igennem oprettelse af din profil. Hvis du klikker i feltet "Husk mig", vil systemet huske dig, og du kan fremover gå direkte til tilmelding til den aktivitet, som du har valgt.

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

Hvis du ikke benytter online tilmelding

Uanset, om du vil deltage i en aktivitet, der skal betales for, eller en aktivitet, der er gratis, har vi af pladshensyn altid brug for at vide, hvor mange, der tilmelder sig.

Personlig tilmelding på kontoret, Howitzvej 1

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

- Dit medlemsnummer.
- Titel eller holdnummer på den aktivitet, du vil tilmelde dig.
- Du bedes betale ved tilmelding. Det kan ske med Dankort/Visa/Master Card, MobilePay eller kontant.
- Husk din telefon eller nøglekode, hvis du skal benytte MitID ved betaling.

Hvis vi ikke allerede har din adresse, telefon og e-mail, vil vi meget gerne have disse fra dig. Det gør det muligt for os at kontakte dig, hvis du er på venteliste og en plads bliver ledig, eller hvis der sker forandringer på dit hold, f.eks. aflysning af kursusdag.

Databeskyttelse

Landsforeningen Ældre Sagen er dataansvarlig for behandlingen af dine oplysninger.

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

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

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

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

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

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

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

Få hjælp til selvhjælp ...

Ældre Sagen Frederiksberg og Frederiksberg Kommune har indgået en samarbejdsaftale om gennemførelse af særlige aktiviteter, der henvender sig bredt til Frederiksbergs seniorer.

Under aftalen, der blev indgået i sensommeren 2025, søsatte Ældre Sagen Frederiksberg i efteråret 2025 et såkaldt velfærdsteknologi-projekt, som via oplysning skal bidrage til en lettere hverdag for seniorer med reduceret funktionsevne. Projektet støttes økonomisk af kommunen. Tilbuddet gælder således alle seniorer, der bor på Frederiksberg og er fyldt 65 år.

Velfærdsteknologi - alle kan være med ...

Under dette lidt "specielle" begreb handler det om at udbrede kendskab til fysiske og digitale hjælpemidler, som kan gøre tilværelsen nemmere, når og hvis hverdagens gøremål kræver tid og kræfter, som man måske ikke længere har. Med et fysisk hjælpemiddel eller digital løsning kan man være langt mindre afhængig af andres hjælp i det daglige.

Vores velfærdstryksag

På få sider har vi i en lille tryksag beskrevet, hvordan frivillige i Ældre Sagen Frederiksberg vil udbrede kendskabet til hjælpemidler, der findes på markedet i dag.

På orienteringsmøder, der annonceres på www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/frederiksberg og via nyhedsbreve, vil vi orientere bredt om eksistensen af både "nemme" hjælpemidler og mere avancerede teknologiske løsninger. Det vil være muligt at se og afprøve et udvalg af de mest populære produkter. I efteråret 2025 har vi afholdt to orienteringsmøder, og vi følger op med flere i foråret 2026.



Hvis du bor på Frederiksberg og ikke har mulighed for at komme til vores møder, kan én af vores frivillige instruktører efter aftale besøge dig hjemme. Kontakt i så fald Otto Madsen på mail otm@aeldresagenfrb.dk

Få inspiration i Velfærdsstuen

I Velfærdsstuen på Howitzvej 1, 1. sal har vi samlet en række praktiske hjælpemidler som fx. faldalarmer, sensorer, udstyr til personlig pleje og praktiske løsninger til brug i hjemmet. Vi kan også kan demonstrere digitale løsninger på telefonen, tabletten eller computeren.

I Velfærdsstuen kan du komme hver onsdag i tidsrummet kl. 9.30-13 helt gratis og uden forudgående aftale. Her kan du i ro og mag se og prøve de hjælpemidler, vi har til rådighed lige nu.

Der findes mere end 60.000 hjælpemidler på markedet, og vi kan derfor ikke vise dem alle. Men vi hjælper dig gerne med rådgivning, vejledning og henvisning til andre løsninger, som kan passe til netop dine behov.

Formålet med Velfærdsstuen er at give dig mulighed for at opleve hjælpemidlerne i virkeligheden – før du beslutter, om det er noget for dig.

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

Individuel hjælp og vejledning

Juridisk vejledning

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

Onsdage i ulige uger kl. 12-14,
14. januar-20. maj.

Torsdage i lige uger kl. 12-14,
22. januar-28. maj.

**Ældre Sagen Frederiksberg,
Howitzvej 1, 1. sal.**

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

Socialrådgiver

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

Tirsdage kl. 12-14, 13. januar-19. maj.

**Ældre Sagen Frederiksberg,
Howitzvej 1, 1. sal.**

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

Besøgsven

Vores ordning er et tilbud til ældre mennesker, som savner et netværk og som har begrænset mulighed for selv at komme ud blandt andre. Vi har en omfattende besøgsvennetjeneste, hos hvem du kan træffe aftale om at få en besøgsven. Før besøgene begynder, kommer vi hjem til dig for at høre, hvilke interesser du har, så vi kan søge en ven, der passer til dig. Vi giver vores besøgsvenner et identifikationskort med billede, så du ved, hvem du lukker ind i dit hjem. En evt. skade forvoldt ved et uheld af besøgsvennen er dækket af Ældre Sagens forsikring.

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

Bisidder

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

Demensvejledning

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

En hjælpende hånd

Hvis du har brug for hjælp til praktiske, mindre opgaver i hjemmet, så har vi en gruppe frivillige med hænderne skruet rigtigt på. Vi gør dog opmærksom på, at vi ikke binder an med fysisk krævende opgaver, som fx havearbejde og flytning af tunge genstande. Kontakt Lise Parnow, tlf. 2251 2721, hvis du har brug for hjælp eller du selv vil være med på holdet af hjælpende hænder.

Skolesamarbejde

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

Tryghedsopkald

"God morgen - det er Else og klokken er 8". Telefonen ringer hos 83-årige Kirsten, der har truffet aftale med Ældre Sagen om at få en telefonopringning hver morgen mellem kl. 8 og 9. Det giver Kirsten stor tryghed, at telefonen ringer om morgenen, medmindre hun har afbestilt opringningen. Så ved hun, at nogen vil reagere, hvis telefonen ikke bliver taget.

Vi kan tilbyde at lave en aftale med dig, der er oppe i årene, at vi holder kontakt med dig således:

Hver morgen imellem kl. 8-9 ringer vi til dig på det nummer, du har givet os. Hvis du benytter en fastnettelefon, beder vi dig om at være i nærheden af telefonen kl. 8-9.

Bruger du en mobiltelefon, så hav den tæt ved dig og husk at tænde den. Hvis du vil aflyse en opringning, er det vigtigt at du gør det dagen i forvejen. Fra mobilen kan du også sende aflysning pr. SMS med besked om, hvilken eller hvilke dage, du ønsker at aflyse vores opkald. —→

Du får tildelt to frivillige tryghedsopkaldere. De ringer på skift hver anden uge. Ud over at sige god morgen har de tid til en kort samtale om praktiske forhold. Hvis vi ikke får kontakt til dig efter første opkald, gentager vi opkaldene frem til kl. 9. Herefter ringer vi til den person, hvis telefonnummer du har givet os. Hvis du ønsker et tryghedsopkald så kontakt Gitte Jensen, tlf. 2811 0975, eller send en mail til tryg@aeldresagenfrb.dk

Vågetjenesten

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

Fællesskaber

230.06 Tirsdagstræf

Vi får en kop kaffe og spiller derefter canasta til frokosttid. Efter frokost vil der være mulighed for at spille både whist og hyggebridae til kl. 16.

Tirsdage kl. 10.30-16.
6. januar-28. juni.

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

Leder: Kirsten Ravn.
Pris: 200 kr.

245.07 Jørn Riel klubben for mænd 60+

Hver torsdag kl. 14 mødes vi til en kop kaffe, en ostemad og et stykke kage. For det meste er der en af os, der fortæller - det kunne være om oplevelser i vores arbejdsliv, vores barndom - eller bare en god historie.

Jørn Riel var skrønerens mester, derfor navnet. Et par gange om året har vi ølsmagning, og det er også sket at vi er taget på udflugt, men normalt bliver vi i Stormly til en hyggelig snak og et par historier. Har dette din interesse, så kontakt Peter på telefon 2585 0643 eller send en mail til pb@aeldresagenfrb.dk Du er naturligvis velkommen til at kigge forbi en torsdag og hilse på os.

8. januar-30. juli, kl. 14-17
Stormly, Nordre Fasanvej 81 - indgang om hjørnet på Godthåbsvej.
Pris: 210 kr.

246.06 Drop-ind Café i Stormly

Her er du velkommen til - i bogstaveligste forstand - at dumpe ind i åbningstiden. Stormlys hyggeværter byder på kaffe og en snak om det, der falder sig for.

Mandag-fredag kl. 13-16.
5. januar-30. juni.

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

250.06 Søndags Banko (ingen tilmelding)

Vi hygger, spiller banko og får kaffe med småkager.
2. og 4. søndag i måneden kl. 13-15.
Stormly, Nordre Fasanvej 81 - indgang om hjørnet på Godthåbsvej.
11.+ 25. januar.
8.+ 22. februar.
12.+ 26. april.
10.+ 24. maj.
14.+ 28. juni.
Gratis.

259.06 Søndagscafé (ingen tilmelding)

Vi hygger os over kaffe og kage, og måske spiller vi et par spil banko.
Første søndag i måneden kl. 14-16.
Howitzvej 1, 1. sal.
4. januar.
1. februar.
1. marts.
5. april
3. maj.
7. juni.
OBS! Er du ny deltager, som bor på Frederiksberg og har behov for kørsel, bedes du meddele dette til Lise Parnow, tlf. 2251 2721, senest onsdagen før.
Gratis.

278. Suppeaftener

Kom og spis en dejlig suppe sammen med hyggelige mennesker.
2. onsdag i måneden kl. 17.15-19.
• Hold 278.31 - 14. januar.
• Hold 278.32 - 11. februar.
• Hold 278.33 - 11. marts.
• Hold 278.34 - 8. april.
• Hold 278.35 - 13. maj.
• Hold 278.36 - 10. juni.

Howitzvej 1, 1. sal.

OBS! Er du ny deltager, som bor på Frederiksberg og har behov for kørsel, bedes du meddele dette til Lise Parnow, tlf. 2251 2721, eller på mail sohu@aeldresagenfrb.dk senest fredagen før.
Tilmelding: På kontoret på Howitzvej 1 eller online - husk at meddele holdnummer eller dato.
Pris: 50 kr.

280. Herreværelset

Herreværelset er et frirum for mænd med forskellige holdninger og baggrund. Vi mødes, spiser smørrebrød sammen og lærer hinanden at kende - og så skiftes vi til indkøb og klargøring.

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

- Hold 280.12 kl. 13-15.30.

Leder: Torben Høvdinhoff Mikkelsen.
Tirsdage i ulige uger 13. januar-2. juni.

- Hold 280.13 kl. 13-15.30.

Leder: Lise Parnow.
Stormly, Nordre Fasanvej 81 - indgang via Godthåbsvej.
Tilmelding på kontoret på Howitzvej 1 eller online.
Pris: 500 kr.

281. Damernes Salon

Vi mødes og hygger os mens vi spiser et par stykker mad. Med vores vidt forskellige baggrunde underholder vi hinanden og løser tilværelsens små og store problemer med livlig snak, mens vi spiser et par stykker mad. Vi skiftes til indkøb og servering..
Mandage i lige uger 5. januar-25. maj.
• Hold 281.12 kl. 13-15.30.
Mandage i ulige uger 12. januar-1. juni.
• Hold 281.13 kl. 13-15.30. —→

Stormly Nordre Fasanvej 81 – indgang via Godthåbsvej.

Tilmelding på kontoret på Howitzvej 1 eller online.

Pris: 500 kr.

282.07 Madlavning for mænd

Vi laver mad i fællesskab og hygger os sammen ved spisningen. Planlægning, indkøb og oprydning fordeler vi mellem os. Mandage i lige uger kl. 17-21.

19. januar-11. maj.

Skolen på La Cours Vej, La Cours Vej 2.

Leder: Peter Eilif Bunster.

Tilmelding på kontoret på Howitzvej 1 eller online.

Pris: 500 kr.

285.01 Handicapudflugter – Ud i det blå

Aktiviteten er forbeholdt brugere af handicapkørsel, som bor på Frederiksberg. Ved redaktionens slutning er der endnu ikke taget beslutning om, hvor turene skal gå hen, men vi får altid kaffe og kage undervejs.

Torsdage kl. 13-15.

Datoerne i efteråret er følgende:

22. januar.

19. februar.

26. marts.

16. april.

21. maj.

25. juni.

Tilmelding til Lise Parnow, tlf. 2251 2721,

eller mail sohu@aeldresagenfrb.dk senest ugedagen før udflugten.

Gratis.

686. Sund Cafe

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

1 glas vin er inkluderet i prisen.

Onsdage 27. august-3. december – alle dage kl. 17.30-19.

Howitzvej 1, 1. sal.

- Hold 286.30 Vegetar.
21. januar.
Pris: 85 kr.
- Hold 286.31 Fisk eller kød.
18. februar.
Pris: 85 kr.
- Hold 286.32 Vegetar.
4. marts.
Pris: 85 kr.
- Hold 286.33 Fisk eller kød.
25. marts.
Pris: 85 kr.
- Hold 286.34 Vegetar.
15. april.
Pris: 85 kr.
- Hold 286.35 Fisk eller kød.
29. april.
Pris: 85 kr.

Leder: Annette Lindberg.

I lokalafdeling Frederiksberg har bestyrelsen igennem en årrække haft et aktivt samspil med Frederiksberg Kommune, når det handler om ældre- og sundhedspolitik. Det sker som regel efter input fra "Ældrepolitisk Udvalg".

Vi er **partipolitisk** neutrale, men vi blander os i høj grad i ældrepolitiske anliggender. Vores sigte er at inspirere kommunalbestyrelsen til at prioritere ressourcer, der tilgodeser kommunens ældre borgere i et omfang, så de oplever Frederiksberg som et trygt og godt sted at høre hjemme.

I Ældrepolitisk Udvalg lægger vi vores kræfter i at skabe et samspil med kommunen om anliggender, der gør en positiv forskel for Frederiksbergs seniorer og ældre.

Vores Ældrepolitiske Udvalg 2026

Udvalgets 8-10 frivillige medlemmer udvælger og studerer kommunalpolitiske forslag, som udvalget efterfølgende belyser ud fra vinkler, som er relevante for Frederiksbergs ældre borgere.

Udvalget kommer med sine indstillinger til bestyrelsen, der herefter går i dialog med kommunens folkevalgte politikere, forvaltningen, seniorrådet m.fl.

På Ældre Sagens hjemmeside aeldre-sagen.dk/lokalafdelinger/frederiksberg offentliggør vi de indstillinger, som vi løbende formidler til kommunen.

Debatforum - møder designet til seniorer

Hver den anden mandag i måneden holder vi Debatforum-møder. Møderne bliver tilrettelagt over et aktuelt seniorpolitisk emne, men kan også handle om praktiske forhold af betydning for ældre, f.eks. sikkerhed, adgang til hjemmehjælp, pensionsforhold. Og vi har tradition for, at borgmesteren med jævne mellemrum giver os et overblik over kommunalbestyrelsens ældrepolitiske overvejelser.

Forud for debatforummøderne sender vi en invitation til de af vores medlemmer, der har sagt ja til at abonnere på lokalafdelingens elektroniske nyhedsbrev. Her oplyser vi, mødetid og -sted, samt at det af pladshensyn (vi har 40 pladser at tilbyde) er nødvendigt at melde sig til det aktuelle møde efter først til mølle-princippet. Det koster 50 kr. at deltage. Vi byder på kaffe, the, vand og en croissant.

Forårets møderække

Vi indbyder til 5 debatforummøder i første halvår 2026. Alle datoer er mandage kl. 10-12 med adgang fra kl. 9.30. Sæt evt. et x ved datoerne: 12. januar - 9. februar - 9. marts - 13. april - 11. maj.

Vi beslutter løbende mødernes indhold, som vil være nøje beskrevet i den invitation, der sendes til vores nyhedsbrev-abonnenter.

NB. Hvis du ikke kan få plads på det møde, du tilmelder dig, får du tilbudt at blive noteret på venteliste. Hvis den aktuelle venteliste er lang, forsøger vi at skabe mulighed for at tilbyde dig det samme møde på et senere tidspunkt.

Aldrepolitisk Udvalg holdt vælgermøde torsdag 30. oktober 2025



(Foto Birthe Laursen)

En kandidat fra hvert af de partier, der opstiller til kommunalvalget 18. november i Frederiksberg Kommune, havde takket ja til at møde os, der bor på Frederiksberg. For en fuld sal med 120 deltagere præsenterede og forsvarede kandidaterne deres syn på den frederiksbergske ældre- og sundhedspolitik. Følgende partier var repræsenteret på mødet: A, B, C, F, L, M, O, V, Æ, Ø, Å.

At finde glæde ved bevægelse og gøre det til en del af din hverdag er afgørende for et sundt liv. På de følgende sider finder du vores motionstilbud for foråret 2026.

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

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

Alle hold holder vinterferie uge 7 (9.-13. februar).

301.Træn dig glad

Kedelhallen, Lille hal, Nylandsvej 75.

Mandage 1. september-27. april.

- Hold 301.50 kl. 10-11 med transport - Venteliste.
- Hold 301.51 kl. 10-11 uden transport - Venteliste.
- Hold 301.52 kl. 11-12 med transport - Venteliste.
- Hold 301.53 kl. 11-12 uden transport - Venteliste.

Leder: Lisbeth Inge Jensen.

Kedelhallen, Lille hal, Nylandsvej 75.

Onsdage 3. september-29. april.

- Hold 301.54 kl. 10-11 med transport - Venteliste.
- Hold 301.55 kl. 10-11 uden transport - Venteliste.
- Hold 301.56 kl. 11-12 med transport - Venteliste.
- Hold 301.57 kl. 11-12 uden transport - Venteliste.

Leder: Vibeke Christine Cohr.

Medborgercentret, Nordens Plads 16A.

Mandage 1. september-27. april.

- Hold 301.58 kl. 11-12 uden transport - Venteliste.
- Hold 301.59 kl. 12.30-13.30 uden transport - Venteliste.

Leder: Solvej Spangholm.

Onsdage 3. september-29. april.

- Hold 301.60 kl. 10.30-11.30 uden transport - Venteliste.

Leder: Lisbeth Inge Jensen.

Hermeshallen, Spejlsalen, Steenwinkelsvej 19 - Bemærk trapper til salen.

Mandage 1. september-27. april.

- Hold 301.61 kl. 10-11 uden transport.
- Hold 301.63 kl. 11-12 uden transport.

Leder: Kirsten Hauge.

Undervisere: Vibeke Cohr, Lisbeth Jensen, Solveig Spangholm, Eva Loof, Grethe Kring, Linda Maffei, Margit Vinkel, Birgit Moth, Britt Haundrup, Marianne Lykke Madsen, Lone Bak Jensen, Edith Enevoldsen, Stine Sørensen.

175 kr. - Ny pris pr. 6. januar (halv sæson).

310. Motion for aktive kvinder – A

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

KU:BE, PULSSALEN, Dirch Passers Alle 4.

Mandage 5. januar-18. maj. .

- Hold 310.49 kl. 8.30-10.
- Hold 310.50 kl.10-11.30.
- Hold 310.51 kl.11.30-13.
- Hold 310.52 kl.13-14.30.

Kedelhallen, Nyelandsvej 75.

Onsdage 7. januar-27. maj.

- Hold 310.53 kl. 9-10.30. Kassen, 1. sal.
- Hold 310.54 kl.10.30-12. Kassen, 1. sal.
- Hold 310.55 kl.12-13.30. Kassen, 1. sal.
- Hold 310.56 kl.14.45-16.15. Lille hal

Kedelhallen, Nyelandsvej 75.

Torsdage 8. januar-28. maj.

- Hold 310.57 kl. 12.40-14.10.

Leder: Dorte Nygaard Vinkle.

Pris: 575 kr.

312.01 Motion 50+, bevægelse og afspænding – A

Denne træning henvender sig til friske 50+’ere og består af en pilatesinspireret træning samt en øvelsesserie, der fremmer styrke, koordination, balance og smidighed. Desuden får vi pulsen op. Her får du vitalitet for krop og sjæl.

KU:BE, PULSSALEN, Dirch Passers Alle 4.

Mandage kl. 14.30-16.

5. januar-18. maj.

Leder: Dorte Nygaard Vinkle.

Pris: 575 kr.

314.18 Motion for aktive mænd – A

På dette hold er der bl.a. fokus på at få optimal energi i hverdagen med øvelser, der fremmer kroppens smidighed og styrke, og som forbedrer kredsløbet. Der arbejdes med bevægeligheden og styrken i hofteringen, bækkenbunden, rygsøjlen, skulderringen, nakkens muskler og led samt vejtrækningen.

Bevægelsesformen henvender sig bl.a. til mennesker, hvis muskler er blevet for stive. Der arbejdes derfor med frigørende bevægelsesmønstre, der giver større harmoni mellem muskelgrupperne, fjerner spændinger og samtidig forbedrer kropsbevidsthed og velvære.

KU:BE, PULSSALEN, Dirch Passers Alle 4.

Mandage kl. 9.30-11.

5. januar-18. maj.

Leder: Kim Menzer.

Pris: 575 kr

314. Styrketræning for kvinder og mænd – A

Træning for den aktive kvinde eller mand, der ønsker mere styrke, et bedre kredsløb, en smidig ryg, skulder og hofte, en super vejtrækning og en stærk bækkenbund. Dette tilbud tager udgangspunkt i Astrid Gøssels revolutionerende ideer om rytmisk bevægelse. Der arbejdes bl.a. med at fjerne spændinger og fremme kroppens smidighed og styrke.

Medbring praktisk gymnastiktøj.

KU:BE, Zen2, Dirch Passers Alle 4.

Torsdage 8. januar-28. maj.

- Hold 314.16 kl. 9-10.30. **Benyt haveindgang.**

- Hold 314.17 kl. 12-13.30.

Leder: John Jacobsen.

Pris: 890 kr.

315. 01 Styrketræning for mænd: Få stærke knogler – A

Her kan du komme afsted til god motion to gange om ugen, så du kan styrke knoglerne, få rørt arm- og benmusklerne samt få god balance. Men ikke nok med det, lattermusklerne aktiveres også!

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

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

Tirsdage og fredage kl. 8-9.

6. januar-29. maj.

Leder: John Jacobsen.

Pris: 890 kr.

316. Zumba – A

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

Kedelhallen, Lille hal, Nyelandsvej 75.

Mandage 5. januar-18. maj.

- Hold 316.01 kl. 8.30-9.30.

KU:BE, PULSSALEN, Dirch Passers Alle 4.

Torsdage 8. januar-28. maj.

- Hold 316.02 kl. 9.15-10.15. **Benyt haveindgang.**

- Hold 316.03 kl. 10.30-11.30.

- Hold 316.04 kl. 11.45-12.45.

Leder: Amalie Benzon.

Pris: 600 kr.

318. Yoga og meditation – A

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

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

Onsdage 7. januar-27. maj.

- Hold 318.25 kl. 9.20-10.30. **Benyt haveindgang.**

Fredage 9. januar-29. maj.

- Hold 318.26 kl. 9.15-10.25. **Benyt haveindgang.**

- Hold 318.27 kl.10.35-11.45.

Leder: Janni P. Mølgaard.

Pris: 575 kr.

318.28 Yoga, dans og pilates.

Dette tilbud er en træningsform, der forener yoga, dans og pilates, som tilsammen arbejder med HELE dig, både kropsligt og mentalt. Holdet starter med en blid meditation, danser sig videre og skaber glæde og energi samt styrker og centrerer kroppen og afsluttes med en nærende afspænding. Vi har stor fokus på selvomsorg, nydelse og nærvær. Du skal ikke være god til at danse eller være en stærk yogi for at deltage - det er lige meget, hvordan det ser ud, men det skal føles godt!

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

Onsdage kl. 10.40-11.50.

7. januar-27. maj.

Leder: Janni P. Mølgaard.

Pris: 575 kr.

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

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

Kedelhallen, Lille hal, Nylandsvej 75.

Torsdage 8. januar-28. maj.

- Hold 320.15 kl. 9.20-10.50.
- Hold 320.16 kl. 11-12.30.

Leder: Dorte Nygaard Vinkle.

Pris: 575 kr.

320.17 Folkedans og fællesskab – motion med musik og glæde – A

Kom og dans med på vores motionshold for folkedans på Frederiksberg. Uanset om du har danset før eller ej, er du hjertelig velkommen. Vi – Morten og Thomas – spiller op med harmonika og guitar og guider dig gennem herlige og sjove danse fra Danmark, Sverige og England.

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

Tirsdag kl. 10-11.30.

6. januar-26. maj.

Ledere: Morten Vestergaard og Thomas Samuel Thomsen.

Pris: 700 kr.

321.06 Dans med Parkinson – A

Er du ramt af Parkinsons sygdom, eller er du pårørende til en Parkinsonramt, så er dette tilbud noget for dig. Vi tilbyder dansetræning, musik og livsglæde for Parkinsonramte og deres pårørende. Balance og hukommelse styrkes på stimulerende og kreativ vis gennem elementer fra forskellige danseformer og professionelt repertoire.

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

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

Torsdage kl. 10.30-12.

8. januar-28. maj.

Leder: Mette-Ida Kirk, Ruth Rasmussen og Alice Damsgaard.

Pris: 310 kr.

322. Linedance m/k – A

Linedance er en danseform, der oprindeligt blev danset til country- and western-musik.

I dag danses der dog ofte til flere slags musik, fx pop, rock, latin, country og irsk.

Kedelhallen, Lille hal, Nylandsvej 75.

Onsdage 7. januar-27. maj.

- Hold 322.15 kl. 13.45-14.45 – Let øvede.

Torsdag 8. januar-28. maj.

- Hold 322.16 kl. 14.20-15.20 – Øvede.

Leder: Dorte Nygaard Vinkle.

Pris: 430 kr.

323. Stepdans for seniorer – A

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

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

Medborgercentret, Nordens Plads 16A.

Torsdag kl. 10-11.30.

8. januar-28. maj.

Leder: Xavier Estrela.

Pris: 575 kr.

.

324. Hjernetræning – krop og hjerne i samspil – A

Vi træner hjernen og har garanti for et godt grin. Smart træning er træning af hjernen via sjove fysiske øvelser og leg. Lær at udfordre og stimulere din hukommelse og koncentration, mens du træner din motorik. Formålet er at udfordre hjernen og udnytte dens potentiale til at arbejde optimalt.

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

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

Torsdag 8. januar-28. maj.

- Hold 324.10 kl. 10-11 Øvede
- Hold 324.11 kl. 11-12 Begyndere.

Leder: Heidi Kynde.

Pris: 575 kr.

360.07 Gåture i godt selskab

Bortset fra helligdage går vi en tur på ca. 4 km i Frederiksberg Have og Søndermarken, hvor nogle går lidt hurtigere end andre, men alle samles på aftalte steder. Deltagerne sætter pris på at spadserere med andre og få en snak undervejs. Nogle drikker kaffe sammen hver uge, andre kun en gang imellem. Af administrative årsager kræves tilmelding, som er gældende frem til 1. juni 2026.

Frederiksberg Have ved hovedindgangen.

Mandag kl. 11-12.15.

1. september-1. juni.

Ledere: Anni Jørgensen og Inge Nørskov.

Gratis.

362.06 Løbetræning

Efter opvarmningen i Kedelhallen starter vi med at løbe i samlet flok. Men da vi ikke alle er lige hurtige, er træningen tilrettelagt på en sådan måde – med varieret intervaltræning – så de hurtige løber tilbage og møder de andre, indtil vi er samlet igen. Alle kan være med, og vi opnår en følelse af fællesskab og har det sjovt. Samtidig bliver vi alle bedre til at løbe.

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

Indendørstræning: Kedelhallen, Lille hal, Nylandsvej 75.

Udendørs træning: Lokale områder.

Onsdage kl. 9-10.45.

3. september-29. april.

Ledere: Harald Kristensen og Flemming Bistrup.

Pris: 210 kr. – Ny pris pr. 6. januar (halv sæson).

364.15 Cykling, motion og oplevelse

Vi kører ofte over 20 km på en formiddag. På turen holder vi en pause på ca. 30 minutter. Det vil altid være et sted, hvor der enten er en smuk natur eller bygninger af interesse for holdet. Vi tager egen kaffe/drikkevarer med, hvis ikke andet er aftalt. Vi kører, så længe vejret er med os. Der skal ikke meldes afbud. Alle deltagere skal bære cykelhjelm og Ældre Sagens cykelvest.

Af administrative årsager kræves tilmelding, som er gældende frem til juni 2026.

Mødested: Kedelhallen, Nylandsvej 75.

Onsdage kl. 10-12.

13. august-24. juni.

Leder: Jette Kulmann Jakobsen.

Gratis.

364.16 Cykling, motion og oplevelse – venteliste

Vi planlægger at cykle det meste af året på dette hold.

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

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

Alle deltagere skal bære cykelhjelm og Ældre Sagens cykelvest.

Af administrative årsager kræves tilmelding, som er gældende indtil 1. september 2026.

Mødested: Kedelhallen, Nylandsvej 75. Fredage kl. 10-12.

Hele året.

Ledere: Grethe Kring og Theo Frank Jan-dausch.

Gratis.

370. Seniorpetanque

Gennem mange år har Ældre Sagen Frederiksberg tilbudt petanque sammen med FIF Petanque. Et spil, der går ud på at kaste sine petanquekugler så tæt som muligt på den lille målkugle (grisen). Man kan lære at spille petanque på 10 minutter, men man kan stadig udvikle sit spil, selv om man har spillet i flere år. Spillestedet er Frederiksberg Idrætspark, hvor FIF Petanque – ud over 15 baner – har meget fine faciliteter."

Frederiksberg Stadion, Sønderjyllands Alle 6

Tirsdage 21. april-20. oktober.

- Hold 370.20 kl. 12-16.

Onsdage 22. april-21. oktober.

- Hold 370.21 kl. 12-16.

Leder: Lars Juul.

Pris: 240 kr.

371.05 Dart

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

Der kræves ikke nogen forudsætninger.

Howitzvej 1, 1. sal.

Onsdage kl. 14.30-16.30.

3. september-29. april.

Leder: Hans Erik Larsen.

Pris: 210 kr. Ny pris pr. 6. januar (halv sæson).

372.10 Krolf

Spil krolf med Ældre Sagen på den nyanlagte krolf bane i Frederiksberg Idrætspark. Vi spiller hele året, medmindre der ligger sne. Krolf er en rigtig god måde at røre sig på, og efter træningen bliver der mulighed for socialt samvær.

Som navnet indikerer, er krolf en mellemting mellem kroket og golf. Det er let at lære og sjovt at spille for både erfarne og begyndere.

Det handler om at komme gennem banen med færrest mulige slag.

Kom og få nogle hyggelige og sjove timer sammen med andre 65+’ere.

Frederiksberg Stadion, Kastegården, Sønderjyllands Alle 6.

Onsdage kl. 13-15.

Ny sæson starter i efteråret 2026.

Ledere: John Gram Andersen og Christian Christensen.

Pris: 125 kr.

374. Floorball

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

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

Det er vigtigt at alle har det sjovt, at vi får sved på panden og pulsen op.

Efter spillet drikker vi en kop kaffe eller te og får en god snak.

Kedelhallen, Lille hal, Nylandsvej 75.

Mandage 1. september-18. maj.

- Hold 374.35 kl. 12-13.30. Let øvede og mobile spillere
 - Hold 374.36. kl. 14-15.30. Let øvede.
- Tirsdage 2. september-26. maj.
- Hold 374.37 kl.15-16.30 – Begyndere.

Torsdage 4. september-28. Maj – Venteliste.

- Hold 374.38 kl. 7.45-9.00. Let øvede og mobile spillere.

Fredage 5. september-29. maj.

- Hold 374.38 kl. 12-13.30. Gå- og luntehold.

Ledere: Kai Flomann, Kelvin Nielsen, Christoph Wiese, Poul Birner Pedersen, Helle Søegaard, Søren Carlsen, Peter Friis Nielsen, Dot Tidmand og Claus Hein-Nielsen.

Pris: 210 kr. Ny pris pr. 6. januar (halv sæson).

375. Bordtennis

Bordtennis er et boldspil for to eller fire spillere, hvor man med et bat skiftes til at sende en let bold over et net, som er spændt ud på tværs af et bord. Formålet er at tvinge modstanderen til at begå fejl. Det er således en af de sportsgrene, der i størst mulig grad kombinerer fysikken med det mentale.

Bordtennis byder på god motion, sved på panden og socialt samvær.

Ældre Sagen Frederiksberg stiller bolde, bord og net til rådighed. Der er plads til både øvede og interesserede nybegyndere.

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

Tirsdage 2. september-26. maj.

- Hold 375.12 kl. 9-12.

Torsdage 4. september-28. maj – Venteliste.

- Hold 375.13 kl. 9-12.

Onsdage 3. september-27. maj

- Hold 375.14 kl. 12-15.

Ledere: Annette Madsen/Peter Kilhof, Hans Aage Vollert/Poul Scøtt Hansen, Gert Møller Nielsen og Michael Kjeld Dreisig.

Pris: 210 kr. Ny pris pr. 6. januar (halv sæson).

376.02 Motion i naturen –**Rollatorbrugere/stavgængere/
gangbesværede**

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

Vi begynder med en let opvarmning, så der kommer gang i kroppen, og undervejs laver vi let intervaltræning. Måske slutter vi af med at drikke en kop kaffe sammen – det finder vi ud af, når vi mødes.

NB. Det er let at komme til John Winthers Plads med Frederiksbergs servicebusser.

Mødested: John Winthers Plads.

Torsdage kl. 11-12 hele året – dog ikke helligdage.

Af administrative årsager kræves tilmelding, som er gældende frem til 1. september 2026.

Leder: Inger-Lise Povlsen.

Gratis.

Nyhedsbreve fra din lokalafdeling

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

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

**Gåture - Motion og oplevelser i sommeren 2026.**

Har du lyst til at se noget mere af København med tilhørende omegn, så er dette motionstilbud lige noget for dig. Med humor og fællesskab som bærende kræfter, indtager vi det offentlige rum og besøger finurlige og ukendte steder, der byder på andre oplevelser, end dem, som du kan få på traditionelle udflugter.

Turene finder sted i juni, juli og august alle tirsdage, onsdage og torsdage.

Vi mødes kl. 11 i Stormly Nordre Fasanvej 81 (indgang fra Godthåbsvej 77).

Her bestemmer vi i fællesskab dagens tur og taler om, hvad vi vil møde: Parkanlæg, graffiti, kunst, arkitektur og måske en enkelt trolde. Det er gratis at deltage i turene. Du skal ikke tilmelde dig, men bare møde op, når du har tid og lyst til at gå med. Vi er tilbage mellem kl. 14 og 17.

Bemærk: Turene er tilrettelagt således, at der tages hensyn til at de, der bruger stok, rollator eller er langsomt gående kan være med.

Gangdistance er 2-4 km. Vi holder pauser undervejs, både til frokost og toiletbesøg.

Tirsdagsture er korte ture og foregår i København, eksempel Operahaven, Karens Minde.

Onsdagsture er korte ture men afstandsmæssigt længere væk, eksempel: Dragør, Bakketop Trine (trolde) i Hvidovre.

Torsdagsture er længere og kan foregå både i Kbh. og længere væk, eksempel: Naturcenter Amager, Landbohøjskolernes haver med omgivelser, Store Magleby med kirke og Amager Museet.

Husk: madpakke drikkevand, rejsekort/pensionistkort.

Vores team består af 8 frivillige inden for Ældre Sagen Frederiksberg. Der deltager altid to gæstere på dagens tur.

Vi glæder os alle til at byde dig velkommen på sommerturene.

Gwili Bergenholtz kan kontaktes på tlf. 6018 0845.

Annie Andersen, kan kontaktes på tlf. 2870 0975.

Kursussæsonen starter i slutningen af januar.

Der er ikke undervisning i påsken 30. marts - 6. april.

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

Tirsdag den 6. januar, når vi åbner for tilmeldingen, kan du få hjælp til at tilmelde dig.

iPad-kurser

Vi har ændret iPad kurserne, så de nu består af fem selvstændige moduler. Det betyder, at du kun skal tilmelde dig det modul, eventuelt flere, som du gerne vil have repeteret eller vide mere om. Vi tænker, at du har noget kendskab til din iPad og bruger den jævnligt, måske mest til internet, mails og sms. Vi vil vise de mange muligheder, der kan være med til at skabe en struktur, der passer til dit brug i din hverdag.

Du skal på alle kurser medbringe din iPad og dit Apple-id (brugernavn og adgangskode) samt din strømforsyning.

Du vil få mest glæde af kurset, hvis din iPad er en model, der er eller kan opdateres til iPadOS 26. styresystem eller nyere.

Er der noget, du er i tvivl om - opdatering eller kursusindhold - så ring til Michael Keller, tlf. 21 70 84 30.

471.01 iPad – Kontakter – 1 gang.

Kontakt-appen er en meget vigtig app, som du kan bruge i mange sammenhænge, f.eks. til mails, sms og kalender. Appen kan måske være med til at skabe mere struktur i din hverdag.

På kurset lærer du grundlæggende om

- indstillingerne i "Kontakter".
- at oprette/redigere/slette kontaktpersoner og grupper.
- hvordan du får en påmindelse, når dine kontakter har fødselsdag.
- tilføjelse af hjemmesider (web) - f.eks. din læge/tandlæge.
- tilføjelse af nye kontakter fra mails eller sms.

Howitzvej 1,1.

Tirsdag 27. januar kl. 9.30-11.15.

Pris: 70 kr.

472.02 iPad - få mere styr på dine aftaler ved at bruge kalenderen – 1 gang

Dette kursus giver dig en grundlæggende viden om

- indstillingerne i din kalender, herunder ugenummer, helligdage mm.
- synkronisering med din iPhone.
- hvordan kalenderen kan vises - dag, uge, måned og år.
- hvordan du opretter, ændrer, gentager og sletter begivenheder i din kalender.
- hvordan du får kalenderen til at vise fødselsdage.

Howitzvej 1, 1.

Tirsdag 3. februar kl. 9.30-11.15.

Pris: 70 kr

472.03 iPad - lær mere om Safari browseren (søgning på internettet) og apps – 1 gang

Få grundlæggende viden om de mange søgemuligheder i Safari, fx hvordan du kan

- læse artikler uden reklamer.
- hente nyttige websider (fx Ældre Sagen Frederiksberg) til din hjemmeskærm.
- gemme artikler som bogmærke eller til læselisten.
- finde nye, spændende og praktiske apps.
- kort introduktion til appen ChatGPT (kunstig intelligens)
- samle og strukturere dine apps i mapper.
- at slette apps.

Howitzvej 1,1.

Tirsdag 10. februar kl. 9.30-11.15.

Pris: 70 kr.

472.04 iPad - lær mere om mails og sms – 1 gang

På dette kursus lærer du grundlæggende om

- forskellen på mail og sms.
- at gemme eller vedhæfte filer, billeder og webadresser.
- at kopiere, videresende eller slette.
- at tilføje nye kontakter fra mails eller sms til dine kontakter.
- hvordan du kan se, om en afsender af mail eller sms er svindel eller ægte.
- valg af lyde til mails og sms.

Howitzvej 1, 1.

Tirsdag 17. februar kl. 9.30-11.15.

Pris: 70 kr.

472.05 iPad – Lær hvordan du kan få hjælp til at huske det, der er vigtigt for dig – 1 gang

På kurset lærer du grundlæggende:

- hvordan du opretter, ændrer eller sletter noter i appen **Noter**.
- hvordan du opretter en påmindelse i appen **Påmindelser** om noget vigtigt, du skal huske/mindes.
- hvordan du kan bruge appen **Memo** til at indtale i stedet for at skrive.
- Hvordan du kan bruge **Siri** til at svare på spørgsmål, oprette kontakter, skrive beskeder og noter, oprette aftale i kalender foretage opkald og meget mere.

Howitzvej 1, 1.

Tirsdag 24. februar kl. 9.30-11.15.

Pris: 70 kr.

480. Viden om sundhed og tryghed - Lær mere om Sundhed.dk og andre tips, der kan gøre dig mere tryk i din hverdag - 1 gang

På kurset viser vi, hvordan du

- Logger ind på Sundhed.dk på din pc.
- Henter appen Sundhed.dk på din tablet eller Smartphone.
- Navigerer rundt på Sundhed.dk
- Giver fuldmagt til andre, så de kan se nogle af dine sundhedsoplysninger.

Vi viser også

- Appen "min Læge".
- Hvordan du kan oprette vigtige kontaktpersoner på din telefon, f.eks. ambulance politi, læge, tandlæge, fysioterapeut, andre behandlere, herunder tilføje deres hjemmesider, så du får et hurtigt overblik.
- Appen MyTherapy (Husk at tage din medicin på de rigtige tider).
- Appen "Sundhed" på iPhone eller appen "Sikkerhed" på din Android telefon. Her kan du oprette nødinformationer om dig selv, så de er tilgængelige i tilfælde af, at andre, f.eks. redningskorps, politi eller læge skal underrette dine pårørende.
- Hvordan du kan hente dit sundhedskort som app.

Vi anbefaler at du tager din pc (bærbare), tablet eller smartphone med. Har du spørgsmål, så ring til Michael Keller, tlf. 2170 8430.

- Hold 480.05 tirsdag 20. januar kl. 10-11.30.
- Hold 480.06 torsdag 29. januar kl. 11.30-13.15.

- Hold 480.07 tirsdag 3. marts kl. 10-11.30.
- Hold 480.08 torsdag 5. marts kl. 10-11.30.

Howitzvej 1, 1.

Pris: 70 kr

476. Adgangskoder - Lær at gemme dine adgangskoder i e-Boks - 1 gang

Kan du altid huske dine adgangskoder og ved du, hvor du har skrevet dem ned eller hvor du har gemt dem.

På dette kursus vil vi vise dig, hvordan du gemmer dine adgangskoder i e-Boks, f.eks. bank, betalingskort, Mobile Pay, MitID og andre hjemmesider, så du nemt kan finde dem, hvis du en dag har glemt en kode.

For at deltage skal du være oprettet som bruger i e-Boks. Er du ikke det og har brug for hjælp til det, er det nødvendigt, at du inden kursusstart besøger Datastuen, så vi kan hjælpe dig.

På kurset viser vi

- Hvordan du kan strukturere dine adgangskoder i grupper. Du får udleveret en skabelon af os, så du kan lave din egen oversigt.
- Hvordan du kan overføre dine adgangskoder som dokument eller som billede i e-Boks, enten via pc, tablet eller smartphone.

Du vil afslutningsvis få en brugervejledning, så du selv kan prøve, når du kommer hjem. Alternativt kan du komme ned i Datastuen, hvor vi vil hjælpe dig.

Du behøver ikke at tage dine adgangskoder med på kurset.

Men vi vil anbefale, at du tager din pc (bærbare), tablet eller iPhone med. Er der noget, du er i tvivl om, så ring til Michael Keller, tlf. 2170 8430.

- Hold 476.06 tirsdag 10. marts kl. 9.30-11.15.
- Hold 476.07 tirsdag 17. marts kl. 9.30-11.15.

Howitzvej 1,1.

Pris: 70 kr.

Smartphone-kurser

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

Det er vigtigt, at du tilmelder dig det rigtige kursus. Så hvis du har en iPhone (IOS-system) er det et iPhone-kursus, du skal tilmelde dig. Har du en anden telefon (Android system) er det et Smartphone kursus, du skal tilmelde dig. Der undervises kun i brug af **Doro** telefoner efter aftale.

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

473.01 iPhone, Start - 6 gange

Få styr på din iPhone. Det er kurset for brugere af iPhone, nye såvel som øvede. Du bruger måske kun din iPhone til telefonopkald og måske lidt mails og SMS men vil gerne have meget mere ud af den. Vi kommer også ind på sikkerhed og back-up.

Forudsætning for deltagelse: Du skal helst have en iPhone model XR eller nyere eller iPhone SE 2. generation eller nyere. Du vil få mest glæde af kurset, hvis din iPhone er en model, der er eller kan opdateres til iOS 26. styresystem eller nyere. Er der noget, du er i tvivl om - opdatering eller kursus indhold - så ring til Michael Keller, tlf. 21 70 84 30. Husk dit Apple-id (brugernavn og adgangskode), din pinkode til SIM-kortet samt strømforsyning.

Howitzvej 1,1.

Torsdage kl. 9.30-11.15.

22. januar-26. februar.

Pris: 420 kr.

473.02 iPhone - Få orden på dit billedbibliotek - 1 gang

Dette kursus er for dig, der vil have bedre styr på de fotos, som du har taget med din iPhone. Du lærer at oprette mapper og albums, så det bliver lettere for dig at finde de fotos, som du har taget. Husk dit apple-id (brugernavn og adgangskode), din pinkode til SIM-kortet samt strømforsyning.

Howitzvej 1,1.

Torsdag 5. februar kl.12.30-14.15.

Pris: 70 kr.

473.06 Android smartphone – Lær din telefon bedre at kende – 6 gange

Der undervises i alle smartphone-mærker, undtagen Doro telefoner, medmindre du har en anden aftale.

Forudsætning for deltagelse: At du medbringer din smartphone, og at du har en GOOGLE konto (xxx@gmail.com).

På kurset gennemgår vi brug af MAPS, NOTER, KAMERA, REDIGERING af billeder, BACK-UP, DOWNLOADNING af apps, SMS med billeder (MMS) og meget mere.

Howitzvej 1,1.

Mandage kl. 11.45-13.30.

26. januar-2. marts.

Pris: 420 kr.

473.07 Android Apps for tablets og telefoner - 4 gange

Kurset er for dig som vil vide noget om apps til din enhed. Det kunne være mailing/tegning, stjernehimlen, skridttæller, noter, e-tilbudsaviser, betaling med telefonen eller brug af telefonen som musikafspiller med eksterne højtalere. Kurset tilrettelægges efter kursisternes ønsker.

Howitzvej 1,1.

Mandage kl. 11.45-13.30.

9.-30. marts.

Pris: 280 kr.

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

En pc, der ikke kan køre Windows 11, har et problem, da Microsoft har stoppet supporten af Windows 10. Desuden er mange ældre pc'ere ved at være for langsomme, efterhånden som der kræves mere af de nye programmer. Ved at skifte til Linux Mint får man et moderne styresystem, der er hurtigere og mindst lige så sikkert som

Windows. Og så er det gratis. Vi kan ikke installere Linux på kurset, men det kan gøres i Datastuen

Det er en fordel, hvis du medbringer din egen Linux Mint pc samt strømforsyning - men vi har også pc'ere til udlån.

Howitzvej 1,1.

- Hold 476.01 tirsdage kl. 14-15.45
- 20. januar-3. februar.
- Hold 476.02 tirsdage kl. 14-15.45.
- 10.-24. marts.
- Hold 476.03 tirsdage kl. 14-15.45.
- 21. april-5. maj.

Pris: 210 kr.

476.04 Forlæng levetiden på din pc – Chromebook – 2 gange

En pc, der ikke kan køre Windows 11 vil få et problem, da Microsoft har stoppet supporten af Windows 10. Desuden er mange ældre pc'ere ved at være for langsomme, efterhånden som der kræves mere af de nye programmer. Ved at skifte til Chromebook får man et moderne styresystem, der er hurtigere og mindst lige så sikkert som Windows. Og så er det gratis. Vi kan ikke installere Chromebook på kurset, men det kan gøres i Datastuen.

Det er en fordel, hvis du medbringer din egen Chromebook pc samt strømforsyning, men vi har også pc'ere til udlån.

Howitzvej 1,1.

Tirsdage kl. 14-15.45.

7. og 14. marts.

Pris: 140 kr.

476.30 Windows 11 grundlæggende – 4 gange

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

Det er en fordel, hvis du medbringer din egen pc med Windows 11 samt strømforsyning, men det vil være muligt at låne en pc under kurset.

Howitzvej 1,1.

Tirsdage kl. 14-15.45.

10. februar-3. marts.

Pris: 280 kr.

479.01 Billedbehandling på pc med Google Fotos - 4 gange

Billeder hjælper dig med at huske, hvad du har oplevet, hvem du har været sammen med, og hvor det skete. Men din samling af billeder kan hurtigt vokse sig stor.

Det er vigtigt, at du har gennemgået et introduktionsprogram til indstilling af telefon og pc, inden kurset starter. Programmet sendes til tilmeldte deltagere, eller du kan møde op i Datastuen, hvor vi gennemgår det sammen. Du skal bruge en pc (ikke Apple Mac) og en android telefon (ikke iPhone) samt have en Google konto.

På dette kursus lærer du først, hvordan din pc og telefon bedst kan håndtere og gemme dine billeder, så du let kan finde dem igen. Billederne hjælper dig med at bevare dine minder og giver ekstra detaljer til din erindring. Når billederne er samlet rigtigt, er det lettere at huske og dele dine oplevelser.

Vi arbejder med at:

- Sortere billeder
- Oprette albums.
- Oprette billedsamlinger.
- Delete billeder med andre via e-mail.
- Sikkerhedskopiere dine billeder, så de ikke går tabt.
- Bruge billeder som gave eller til særlige samlinger.

Howitzvej 1,1.

Mandage kl. 11.45-13.30.

19. januar-16. februar.

Pris: 280 kr.

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

1. Datastuen, Howitzvej 1,1. sal

Datastuen har åbent onsdage og fredage kl. 9.30-13 fra 7. januar 2026. I ferietiden henvises til it-vagttelefonen.

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

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

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

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

2. It-hjælp i dit hjem

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

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

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

3. It-hjælp pr. telefon

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

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

Nyhedsbreve fra din lokalafdeling

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

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



Hjulene på bussen kører til oplevelser i fællesskab

I en samarbejdsaftale med Frederiksberg Kommune er det aftalt, at Ældre Sagen Frederiksberg vil tilbyde busrejser til Frederiksbergs seniorer. Det ligger i aftalen, at Frederiksberg Kommune bidrager økonomisk imod at frivillige i Ældre Sagen Frederiksberg påtager sig at udbyde og organisere et antal seniorvenlige rejser til ind- og udland.

Under aftalen blev der i efteråret 2025 indledningsvis gennemført to 3-dages senior-busrejser - til henholdsvis Harzen og Bremen. Fra rejselederne høstede Ældre Sagen Frederiksberg fine tilbagetilmeldinger. Så der er basis for at "gøre noget tilsvarende igen i 2026".

I 2026 arbejdes der på at tilrettelægge to rejser i foråret og to rejser i efteråret - hver rejse hen over 3-4 dage. Rejsemålene er i skrivende stund ikke endeligt besluttet.

Overordnede retningslinjer for deltagelse i rejserne er, at man skal:

- have bopæl på Frederiksberg.
- være 65 år eller derover.
- være selvhjulpne - d.v.s. at man kan løse egne problemer uden hjælp fra andre.

Rejsetilbuddene gælder alle seniorer på Frederiksberg.

Rejserne har en deltagerpris. Når denne annonceres, er et tilskud fra Frederiksberg Kommune på kr. 1.000/deltager på forhånd fratrukket i den oplyste pris. Enkeltværelse kan bestilles uden ekstra betaling.

I rejserne deltager - ud over en dygtig og rutineret chauffør og en 4* bus, en dansk rejseleder fra rejsebureauet Panter Rejser, som rent praktisk tilrettelægger rejsen, samt en repræsentant for Ældre Sagen Frederiksberg, der holder sammen på rejsens op til 50 deltagere.

I begyndelsen af 2026 bliver de første rejser annonceret via Ældre Sagen Frederiksbergs nyhedsbrev og hjemmeside, hvorfra man kan tilmelde sig.

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

601.06 Engelsk, let konversation

We prepare for each class a short story of about 10 to 15 pages from a British or American anthology of short stories. This gives us the basis for our discussions. We look at the characters and their interactions with each other as well as the effects on them from the political, economical, and social aspects of their world. The instructor listens to what is being said and to the grammar that is being used. Grammatical problems are taken up and explained. The instructor also sees that everyone has an opportunity to contribute to the discussion.

Howitzvej 1, 1. M7.

Tirsdage kl. 12.15-14.15.

6. januar-26. maj.

Leder: Marion Gervasini.

Pris: 525 kr.

601.07 Engelsk på højere niveau

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

Engelske film/filmklip anvendes også som diskussionsoplæg, ligesom der hver gang afsættes tid til en kort drøftelse af ugens nyheder. Specielle grammatiske problemer kan gennemgås.

Howitzvej 1, 1. M5.

Onsdage kl. 12.45-14.45.

7. januar-27. maj.

Leder: Karen Ann Steenhard.

Pris: 525 kr.

601.08 Fransk, let konversation

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

Howitzvej 1, 1. M7.

Tirsdage kl. 10-12.

13. januar-26. maj.

Leder: Anne Grethe Ildved.

Pris: 450 kr.

601.09 Fransk konversation, øvede

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

Howitzvej 1, 1.sal. M3.

Tirsdage kl. 16.15-18.15.

27. januar-7. april.

Leder: Christine Imbert da Rocha.

Pris: 400 kr.

601.10 Parlez vous français

Avez vous envie de discuter les actualités politiques, sociales et culturelles françaises comme elles sont présentées par la chaîne télévision française BFMTV (kan downloades med App Store).

Dette kursus henvender sig til jer, der allerede har et godt kendskab til fransk sprog, levevis og politik. Med udgangspunkt i dagens nyheder på BFMTV tager vi

emner op, som berører franskmænd, men som måske også har aktualitet for den danske hverdag. De enkelte kursusgange tager udgangspunkt i den pågældende morgens udsendelse fra ca. 7 til ca. 9. Vi viser også uddrag af dagens nyheder, når vi mødes.

Howitzvej 1, 1. M5.

1. og 3. torsdag kl. 14-16.

15. januar-16. april.

Leder: Asger Hansen.

Pris 220 kr.

601.11 Italiensk, let øvede

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

Howitzvej 1, 1. sal. M7.

Torsdage kl. 10-12.

22. januar-26. marts.

Leder: Lise Velschow.

Pris: 400 kr.

601.12 Italiensk, øvede

Kurset henvender sig til dig, der har beskæftiget dig med sproget gennem flere år. Vi læser og diskuterer artikler fra italienske aviser/tidsskrifter samt lettere litterære tekster.

Howitzvej 1, 1. M7.

Torsdage kl. 13-15.

8. januar-28. maj.

Leder: Lisbeth Rütz.

Pris: 450 kr.

601.16 "Hier sprechen wir Deutsch"

Har du lyst til at genopfriske dit kendskab til tysk og vil bruge sproget? Vi forventer, at du har noget kendskab til tysk. Vi bruger små tekster til at tale om og andre små øvelser.

Howitzvej 1, 1. M7.

Mandage 15.30-17.30.

12. januar-27. april.

Leder: Christiane Hansen.

Pris: 450 kr.

602.08 Spansk, fortsættelse – A

Hola! Vi er et aftenskolehold, som har gået til spansk i et par sæsoner. Vi har nu mere eller mindre styr på nutid og er i gang med datid. Vi vil i denne sæson fokusere på samtale og læseforståelse. Undervisningen foregår i en let og tryk atmosfære. Vi bruger et hæfte, som er sammensat til holdet af lederen. Man kan printe hæftet efter behov.

Bienvenidos!

Onsdage kl. 9.30-11.

Howitzvej 1, 1. M7.

7. januar-27. maj.

Leder: Yurika Kristensen.

Pris: 800 kr.

602.09 Spansk for seniorer, grundlæggende – A

Vi er et lille aftenskolehold, som har gået til spansk i nogle måneder, hvor vi har lært lidt basisk grammatik, at hilse og at præsentere os selv.

Du har måske gået til spansk før eller tilbragt ferier i Spanien, og forstår lidt spansk allerede, så er dette hold noget for dig. Undervisningen foregår i en let og tryk atmosfære, og vi bruger et hæfte, som er sammensat til holdet af lederen. Hæftet kan printes efter behov. Du er altid velkommen til at kontakte lederen, hvis du har spørgsmål vedr. undervisningen:

profesorayurika@gmail.com

Bienvenidos!

Howitzvej 1, 1. M7.

Onsdage 11.15-12.45.

7. januar-27. maj.

Leder: Yurika Kristensen.

Pris: 800 kr.

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

640.55 Kejserinde Dagmars liv – A

Denne eftermiddag får vi den fascinerende historie om den 19-årige prinsesse Dagmar af Danmark, der i 1866 rejste til Rusland for at blive gift med tronfølgeren. Her opnåede hun den højeste position, en kvinde kunne have på hendes tid og blev kejserinde af Rusland. Senere, da hun var blevet enke, og hendes søn havde regeret i 23 år, kom revolutionen, og hun mistede næsten alt: Position, rigdom, begge sine sønner, en svigerdatter, børnebørn og mange andre familiemedlemmer. I 1919 slap hun ud af Rusland og levede sine sidste år i villaen Hvidøre nord for København.

Foredraget holdes af forfatteren Preben Ulstrup.

Tilmelding online eller på kontoret.

Howitzvej 1, 1.

Torsdag 26. februar kl. 14-16.

Pris: 135 kr. inkl. 1 glas vin/vand i pausen.

640.56 Mozart - et musikalsk geni, kursus – A

På dette kursus, som strækker sig over 6 onsdage, hører vi om Mozarts liv og værk. Han er almindeligt anerkendt som en af de største komponister af klassisk musik – en af wienerklassikkens mestre og en af de mest populære komponister nogensinde. Han var et såkaldt vidunderbarn og begyndte at skrive musik allerede som

5-årig. Selv om han døde kun 35 år gammel, skabte han et omfangsrigt livsværk, der dækkede alle hans tids musikalske genrer: opera, balletmusik, symfonier, solokoncerter m.m.

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

Stormly, Ndr. Fasanvej 81 – Indgang fra Godthåbsvej.

Onsdage 4. februar – 11. marts.

Pris: 500 kr.

640.57 Blue Boys – Et musikalsk foredrag – A

Kom med på en tur ned ad Memory Lane med gruppen Blue MIX.

Denne eftermiddag bliver fuld af fællessang, når gruppen Blue MIX fortæller historien om Blue Boys og deres musikalske venner.

Vi får udpluk fra Blue Boys' store repertoire med mere end 120 pladeudgivelser og hører om nogle af de kunstnere, som har haft tætte bånd til Blue Boys – herunder om John Mogensens periode i gruppen og samarbejdet med Four Jacks.

Det musikalske foredrag forestås af de to musikanter Kim Reinert og Jørgen Mosbæk.

Kim, som synger og spiller guitar, var akkompagnatør på bas og guitar de sidste 17 år af Blue Boys' 40-årige periode, og Jørgen, der har en baggrund som historie-, musiklærer og foredragsholder, synger og spiller harmonika.

Tilmelding online eller på kontoret.

Howitzvej 1, 1.

Torsdag 26. marts kl. 14-16.

Pris: 135 kr. inkl. 1 glas vin/vand i pausen.

640.58 De danske jøder i Theresienstadt – A

Denne eftermiddag fortæller forfatteren Silvia Goldbaum Tarabini om de danske jøder, der i oktober 1943 blev arresteret og deporteret til en ghetto i Theresienstadt, hvor de kom til at opholde sig i 1½ år. Foredraget tager udgangspunkt i deres oplevelser af tilfangetagelsen og deportationen samt deres daglige liv under fangenskab.

Silvia Goldbaum Tarabini beskriver også de danske jøders oplevelser, da de blev hentet af de hvide busser og kørt til Sverige.

Dagens foredragsholder er forfatter til bogen "Danske jøders liv og død i Theresienstadt" udgivet i 2023.

Tilmelding online eller på kontoret.

Howitzvej 1, 1.

Torsdag 30. april kl. 14-16.

Pris: 135 kr. inkl. 1 glas vin/vand i pausen.

640.59 Dansk kunst fra det moderne gennembrud til i dag (1880-2025) – A

Kunstformidler Mathilde Teglgaard Nielsen tager os tæt på strømninger, sammenslutninger og enere i dansk kunst fra ca. 1880 og frem til i dag. En voldsom brydningstid, der til stadighed fordrer fornyelse i kunsten.

Vi bevæger os kronologisk frem: Fra nådesløs realisme og lysflimrende impressionisme over dyb symbolisme og ornamentalt skønvirke til den store stil og modernismen med alle dens ismer. Længe udgår de væsentligste impulser fra Frankrig, men fra ca. 1960 kommer inspirationen især fra New York. Minimalisme, popkunst, konceptkunst og et væld af nye udtryksformer ansporer danske kunstnere til at gå nye veje.

Tilmelding online eller på kontoret.

Sted: Howitzvej 1, 1.

Torsdag 28. maj kl. 14-16.

Pris: 135 kr. inkl. 1 glas vin/vand i pausen.

Er du til akvarelmaling, debatter, frimærker, litteratur, eller slægtsforskning, så kast et blik på de hold, som er på programmet i foråret 2026.

660.06 Debatgruppen

I debatgruppen tager vi de emner og problemstillinger op, som deltagerne ønsker at få diskuteret. Vi aftaler fra gang til gang hvilket emne, der næste gang der skal diskuteres.

Formålet med at skabe debat er at få et emne eller problem belyst ud fra forskellige synspunkter og holdninger, som kan give anledning til interessante, berigende og sjove diskussioner.

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

Stormly, Nordre Fasanvej 81 - indgang via Godthåbsvej.

1. og 3. torsdag i måneden kl. 11-13.

8. januar-21. maj.

Kontaktperson: Eskild Marcussen.

Pris: 220 kr.

670.06 Litteraturkreds 1

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

Howitzvej 1, 1. M5.

Første onsdag i måneden kl. 12-14.

7. januar-3. juni.

Leder: Elisabeth Frank-Rasmussen.

Pris: 200 kr.

670.07 Litteraturkreds 2

Læsestoffet besluttet første gang, når sæsonen starter. Vi læser og debatterer de udvalgte bøger.

Howitzvej 1, 1. M5.

Første onsdag i måneden kl. 14.30-16.30. 7. januar-3. juni.

Leder: Suzan Skovborg.

Pris: 200 kr.

680.06 Akvarel, mal sammen

Holdet tager udgangspunkt i malefællesskab, gensidig inspiration og erfaringsudveksling omkring akvarellens forskellige udtryk og udfordringer. Vi tilbyder ikke undervisning og indføring i akvarelteknikker, men vejleder og inspirerer hinanden.

Sæsonen kan evt. afsluttes med en fælles udstilling i Ældre Sagens regi.

Ideen bag "mal akvarel sammen"-holdet er, at interessefællesskab og positivt samvær ofte øger lysten, velværet ved og glæden over at udfolde sig kreativt/kunstnerisk. Et interessefællesskab bærer ofte vejen til nye venskaber.

Holdet henvender sig til øvede/meget øvede akvarelmalere.

Egne materialer skal medbringes.

Howitzvej 1, 1. sal, M1.

Torsdage kl. 9-12.30.

8. januar-28. maj.

Leder: Litten Samuelsen og Helle Kofod.

Pris: 525 kr.

681.06 Tegning og Akvarel

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

Måske kan vi tegne/male et fælles motiv i Stormly eller uden for huset fx i Frederiksberg Have og derefter drøfte resultatet.

Stormly, Nordre Fasanvej 81 - indgang via Godthåbsvej.

Fredage kl. 10-13.

9. januar-19. juni.

Leder: Peter Parsbæk.

Pris: 450 kr.

683.07 Lav dine egne crepepapir-blomster

Crepepapir-blomster er blevet et hit, der har ramt både små hjem, indkøbscentre, museer og mange andre steder.

Over 4 tirsdage i Stormly vil vi prøve kræfter med teknikken og lave vores egen personlige buket. Alle vil kunne drage hjem med en fin forårsbuket efter afslutning på kurset.

Stormly Nordre Fasanvej 81 - indgang via Godthåbsvej

Tirsdage kl. 10-12.30.

15. januar-5. februar.

Leder: Gwilli Bergenholtz.

Pris: 200 kr.

683.08 Workshop, håndarbejde

Har du lyst til at lave håndarbejde sammen med andre kreative pensionister, så er chancen her.

Der er mulighed for:

- Almindelig strik/hækling efter egne mønstre.
- "Free form" hækling/strikning, som er en metode, hvor vi glemmer alt om strikkeprøver, strikkefasthed og

opskrifter, men danner vores egne unikke værker.

- Broderi, patchwork, perler m.m.
- Læder, skind og pels.
- Syning/reparation af mindre ting.
- Evt. andre kreative udfoldelser, hvor kun fantasien sætter grænser.

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

Inspirationsbesøg på kunst/kulturmuseum (på en gratis dag, som normalt er en onsdag).

Stormly, Nordre Fasanvej 81 - indgang via Godthåbsvej.

Mandage kl. 13-16.

5. januar-27. april.

Leder: Gwilli Bergenholtz.

Pris: 240 kr.

684.06 Kreativt håndarbejde

Håndarbejde er meget populært, og mange strikker, hækler og broderer på livet løs. Vi følger trop. Vi er kreative håndarbejdende amatører, som er klar til at øse af vores erfaringer og samtidig tilbringe et par gode timer i hinandens selskab. Kom og vær med, lad dig inspirere i hyggelige omgivelser. Der er ikke professionelle undervisere, men sammen har vi meget at byde ind med. Vi hjælper, motiverer og kommer med alverdens kreative løsninger. Egne materialer skal medbringes.

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

Howitzvej 1, 1. sal, M7.

Fredage kl. 13-15.

9. januar-29. maj.

Leder: Kirsten Walløe Beenfeldt.

Pris: 320 kr.

685.06 Bogbinding

Bogbinding er et ældgammelt håndværk. Vi beskæftiger os med klassisk indbinding af bøger, dvs. i hånden, på hæfteplade, etc.

Der kan forekomme mindre materialeudgifter.

Howitzvej 1, 1. sal, M7.

Mandage kl. 9-13.

5. januar-18. maj.

Leder: Irene Alm.

Pris: 600 kr.

688.06 Slægtsforskning, Studiekreds

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

Vi arbejder med alle de tilgængelige kilder, som er lagt på internettet af Rigsarkivet og af andre offentlige og private instanser, og vi lærer at gemme oplysningerne i Brothers Keeper. Vi arbejder med at lægge vores gamle billeder og dokumenter ind i Brothers Keeper og at skrive biografier. Vi hjælper hinanden med at finde rundt i arkiverne og med at

få it-teknikken til at makke ret. Vi har været på enkelte relevante ekskursioner og har også haft mulighed for at få enkelte personer til at komme og inspirere os. Det håber vi kan gøres igen.

Det er en forudsætning for at deltage i studiekredsen, at man har en e-mailadresse og er fortrolig med den grundlæggende it-teknik i sin pc.

Det skal præciseres, at der ikke sker nogen egentlig undervisning i slægtsforskning.

Har du lyst til at deltage i denne studiekreds, beder vi dig kontakte Ulrik Liberoth, tlf. 2068 2997, inden tilmelding.

Howitzvej 1, 1. sal, M3.

Mandage kl. 16.15-18.15.

12. januar-30. marts.

Leder: Ulrik Liberoth.

Pris: 500 kr.

689.06 Frimærker

Frimærkegruppen mødes hver tirsdag for at bytte og tale om mærker, lave landsamlinger, deltage i auktioner, teste viden på årstal - og hygge med hinanden.

Howitzvej 1, 1. M5.

Tirsdage kl. 10-12.30.

6. januar-28. april.

Leder: Klaus Amelung.

Pris: 310 kr.

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

810.50 Besøg på Medicinsk Museion med rundvisning – A

Den faste samling "det indsamlede menneske" giver publikum et sjældent indblik i Medicinsk Museions historiske samlinger af kropsdele. De indsamlede genstande er indsamlet fra slutningen af 1700-tallet frem til i dag. Udstillingen viser, hvordan kroppen er blevet undersøgt, forstået, brugt og bevaret i medicinens tjeneste og inviterer til refleksion over både fortidens og nutidens kropssyn. Efter besøget går vi til den nærliggende Cafe Oscar, hvor vi får serveret en sandwich. Drikkevarer er for egen regning.

Mødested: Museets indgang, Bredgade 62, København K.

Torsdag 15. januar kl. 11.15-14.

Pris: 235 kr. inkl. sandwich.

810.51 Rundvisning på Planetariet – A

Hvis du har lyst til at vide mere om universets vidundere, så kom med på denne rundvisning i Planetariet. Vi skal også se filmen "Rummet tur/retur", som blandt andet følger en del af Andreas Mogens rummission.

Efter rundvisning og film spiser vi frokost i Restaurant Gemini, hvor der serveres en enkelt ret og en genstand.

Mødested: Planetariet, Gammel Kongevej 10.

Tirsdag 10. februar kl. 11.15-15.00.

Pris: 475 kr. inkl. frokost og 1 genstand.

810.52 Politimuseet – Rundvisning – A

På denne rundvisning bliver vi guidet rundt på museet af en tidligere politibetjent. Vi får herved en særlig kulturhistorisk oplevelse om politiet og kriminaliteten gennem tiden, idet vores guide vil krydre gennemgangen med sine personlige oplevelser.

Efter besøget går vi til den nærliggende Cafe Sebastopol på Skt. Hans Torv, hvor vi får serveret en sandwich. Drikkevarer er for egen regning.

Mødested: Politimuseets indgang, Fælledvej 20, København N.

Mandag 23. marts kl. 10.45-15.

Pris: 310 kr. inkl. sandwich.

810.53 Gåtur på Solbjerg

Parkkirkegård med Nikolaj Bøgh – A

Solbjerg Parkkirkegård blev etableret i 1865 og blev i de følgende årtier udvidet til at være en af de største kirkegårde i hovedstadsområdet. Den rummer en lang række spændende, bevaringsværdige gravsteder for mange kunstnere, modstandsfolk og mennesker, der har betydet meget for Frederiksberg. Vi ser nogle af de mest interessante gravsteder og hører om fremtidsplanerne for kirkegården, som delvist er under omlægning til park.

Mødested: Ved indkørslen fra Sdr.

Fasanvej (ved Gravens Rand).

Torsdag 7. maj kl. 15-16.30.

Pris: 130 kr.

810.54 Besøg på universitetsbiblioteket – A

Universitetsbiblioteket i Fiolstræde er et helt unikt bygningsværk i det københavnske bybillede. Som nabo til Vor Frue Kirke og som en del af Universitetsfirkanten har biblioteket en hel central placering. Her får du en rundvisning, hvor du hører om bygningens spændende historie og arkitektur og ser den smukke bogsal. Efter rundvisningen finder vi et hyggeligt sted, hvor vi spiser lidt frokost sammen. Drikkevarer vil være for egen regning.

Mødested: Københavns

Universitetsbibliotek, Fiolstræde 1.

Onsdag 1. april kl. 11-14.

Pris: 300 kr. inkl. frokost.

810.55 Matador på Algade: Lise Nørgaards Roskilde – Rundvisning – A

Vi mødes på Hestetorvet ud for Roskilde Station og går derefter sammen med vores guide Paul Hartvigson (kulturhistoriker og geograf) en tur rundt i Roskilde, hvor Lise Nørgård voksede op og arbejdede. Vi ser efter Korsbæk bagved Roskilde og bruger Matador som nøgle til provinsbyen Roskildes mange skønne fortællinger om livet, mennesker og udvikling i en driftig provinsby i 1900-tallet.

Efter rundvisningen vil der være mulighed for at besøge onsdagsmarkedet med de mange handlende, som sælger fødevarer, blomster og alt hvad hjertet begærer af ting og sager.

Omkring frokosttid vil det være muligt at købe lidt god frokost eller bare en kop kaffe/glas vin på en af Roskildes mange beværtninger.

Mødested: Hestetorvet ud for Roskilde Station.

Onsdag 13. maj kl. 10-15.

Pris: 145 kr.

Mange seniorer er dedikerede kortspillere. Hos Ældre Sagen Frederiksberg byder vi på både bridge på turneringsniveau og for begyndere samt whist og skak. Herunder finder du en beskrivelse af de hold, som vi har programsat i den kommende sæson.

NB. Hvis du ønsker at spille bridge, skal du først træffe aftale herom med turnerings- eller holdlederen, som kan kontaktes via kontoret, tlf. 3379 3162. Ønsker du at være suppleant på et bridgehold, beder vi dig kontakte holdets leder.

701.51 Bridge, Turnering

Der spilles i to rækker. Der anvendes Bridge Mate, og resultaterne vises på www.bridgewebs/h1bridge
Howitzvej 1, 1. M1.
 Tirsdage kl. 10-14.
 6. januar-28. april.
 Leder: Bjarne Christensen.
 Pris: 525 kr.

701.52 Bridge, Turnering

Ældre Sagen har et samarbejde med bridgeklubben Culbertson, som er medlem af DBF. Der spilles i to rækker for øvede spillere, og der anvendes Bridge Mate og bridge-handicap. Ud over nedestående kursusgebyr betales også kontingent til Culbertson - se klubbens hjemmeside www.bridge.dk/1118
Howitzvej 1, 1. M1.
 Tirsdage kl. 19-22.30.
 6. januar-28. april.
 Leder: Annette Møller.
 Pris: 525 kr.

701.53 Bridge, Turnering

Der spilles i 2 rækker. Der anvendes Bridge Mate, og resultaterne vises på www.bridgewebs/h1bridge
Sted: Howitzvej 1, 1. M1.
 Onsdage kl. 10-14.
 7. januar-29. april.
 Leder: Erik Flodgaard.
 Pris: 525 kr.

701.54 Bridge, Begynderundervisning

Undervisning i hyggelig atmosfære med gennemgang af de mest anvendte konventioner.
Stormly, Nordre Fasanvej 81 - indgang via Godthåbsvej.
 Onsdage kl. 9.30-12.
 7. januar-29. april.
 Leder: Bjarne Steen Bjarnarsson.
 Pris: 525 kr.

701.55 Bridge, Turnering

Der spilles i 2 rækker. Der anvendes Bridge Mate, og resultaterne vises på www.bridgewebs/h1bridge
Sted: Howitzvej 1, 1. M1.
 Torsdage kl. 13-17 - dog ikke sidste torsdag i måneden.
 8. januar-30. april.
 Leder: Bjarne Steen Bjarnarsson.
 Pris 460 kr.

701.56 Bridge, Let øvede

Gennemgang og med lejlighedsvis undervisning i de mest anvendte konventioner.
Stormly, Nordre Fasanvej 81 - indgang via Godthåbsvej.
 Fredage kl. 10-13.
 9. januar-1. maj.
 Leder: Erik C. Larsen.
 Pris: 525 kr.

702.06 Whist

Har du kendskab til spillet, så kom og spil med os. Vi hygger os, og spillet foregår i en afslappet atmosfære uden faste makkere.
Howitzvej 1, 1. M1.
 Fredage kl. 13-17.
 9. januar-1. maj.
 Leder: Eugen Pedersen.
 Pris: 480 kr.

710.06 Skak

Tilmeld dig vores hyggelige skakhold og vær med til at træne og holde dine hjerneceller opdaterede. Vi spiller på forskellige niveauer alt efter deltagernes formåen.
Stormly, Nordre Fasanvej 81 - indgang via Godthåbsvej.
 Mandage kl. 10-12.
 5. januar-13. april.
 Leder: Rolf Dieter Michael.
 Pris: 220 kr.

**Livet består ikke i at have gode kort på hånden
 - men i at spille dem, du har, godt ...**
 Citat fra Visdom.dk

Årsmøde 2026

- vi håber at mange medlemmer vil møde os ...

Det er pålagt alle landsforeningen Ældre Sagens lokalafdelinger at afholde årsmøder hvert år i marts måned. Således også for Ældre Sagen Frederiksberg. Traditionelt "indkalder" vi vores medlemmer via annoncering i Frederiksberg Liv, opslag på lokalafdelingens hjemmeside og via mail til de medlemmer, der abonnerer på vores nyhedsbreve.



Sæt kryds i kalenderen

I 2026 er datoen lørdag 21. marts.

Mødet starter kl. 14.

Stedet er KU.BE på Dirch Passers Allé 4, hvor vi åbner dørene kl. 13.

Du skal fremvise dit medlemskort til Ældre Sagen.

Vi byder på en forfriskning - og tid til samvær efter mødet.

Dagsordenens forudsigelige punkter

Ud over at lytte til bestyrelsens mundtlige beretning, orientering om fremtiden og orientering om årets regnskabsresultater, er der altid et vigtigt punkt på dagsordenen, der omhandler valg af medlemmer til bestyrelsen.

Regelsættet

Lokalbestyrelsen består af et ulige antal på mindst fem medlemmer afhængig af lokalbestyrelsens afgørelse. Valgbare og stemmeberettigede er Ældre Sagens medlemmer med bopæl i kommunen. Valget, der sker på årsmødet, jf. § 9.5, gælder for to år ad gangen. Afgivelse af stemme kræver personligt fremmøde, der kan således ikke stemmes ved fuldmagt.

Lokalafdeling Frederiksbergs bestyrelse

På vores hjemmeside "aeldresagen.dk/lokalafdelinger/frederiksberg" kan du under menupunktet "Kontakt os" se, hvem der lige nu er vores bestyrelsesmedlemmer. Hvert medlem står i spidsen som frivillig leder af hver sit veldefinerede ansvarsområde.

Man har - som nævnt ovenfor - plads i bestyrelsen i 2 år startende med det år, hvor man er valgt. Men man kan gerne stille op til genvalg.

Den aktuelle situation i 2026 er derfor, at nogle bestyrelsesmedlemmer ikke er på valg, da deres valgperiode endnu løber, mens andre er det. På den måde bevarer vi kontinuitet i bestyrelsesarbejdet, fordi der altid vil være nogen, som kan vejlede nye medlemmer. Hvem der er på valg i 2026, vil vi få at vide, når tiden dertil nærmer sig.

Sæt - indtil videre - x i kalenderen lørdag den 21. marts.

Bliv mentor for en lokal, tosproget sosu-elev

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

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

Mentormøder

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

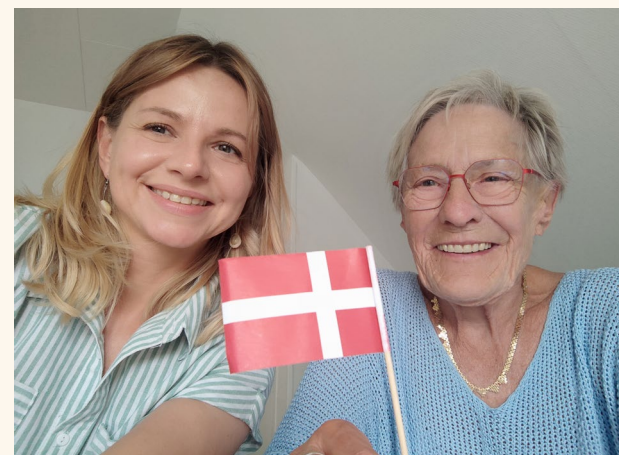


i mødet med en udenlandsk social- og sundhedselev og herved gøre en konkret forskel for en lokal medborger.

Vær med...

Vi sætter mennesker sammen over hele Danmark, og det er gratis og frivilligt at være med. Siden 2017 er mere end 2800 mennesker blevet matchet. På Frederiksberg har vi brug for flere seniorer, der har lyst til at mødes med en flersproget sosu-elev.

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



Polske Karolina og danske Else, sommer 2025

Ældre Sagen

FREDERIKSBERG

Aktivitetscenter og Kontor

Howitzvej 1, 1. sal, 2000 Frederiksberg.

Kontortid: Tirsdag, torsdag og fredag kl. 12-14.

Telefon: 3379 3162 kl. 12.30-14.

kontor@aeldresagenfrb.dk

Aktivitetscenter Stormly

Nordre Fasanvej 81, 2000 Frederiksberg.

Telefon: 3321 0034.

Hjemmeside

aeldresagen.dk/lokalafdelinger/frederiksberg

Redaktion

Birthe Laursen

Inger Jessen

Layout og opsætning

Jarl Axel Studio

Tryk

Dystan & Rosenberg

Oplag

2500