

Ældre @ Sagen

Herlev Lokalfdeling
2. halvår 2025





FÅ VEJENS FLOTTESTE FLISER!

Er dine fliser blevet mørke, glatte af alger og kedelige at se på?
Som medlem af Ældre Sagen kan du nu få rensat og imprægneret dine fliser med 35% rabat!

Før

Efter

PLUS PAKKEN

- Fjernelse af ukrudt og mos mellem fliserne.
- Vi udfører miljøvenlig, mekanisk fliserens med vand, som renser skånsomt og dybdegående.
- Vi udfører en miljøvenlig imprægnering af dine fliser med dokumenteret effekt.
- Effektiv kvalitetskontrol med billeddokumentation.
- Gode råd om løbende vedligeholdelse af dine fliser.

Priseksempel på 80 M2:

Før 8.245 kr. inkl. moms / medlemspris 5.359 kr.

Fliserens og
imprægnering
35% RABAT

Resten af
2025

PREMIUM PAKKEN – ALT INKLUSIV!

- Alt som indgår i PLUS Pakken.
- Hjælp til rydning/klargøring af arealet.*
- Vi udfører en miljøvenlig imprægnering af dine fliser med dokumenteret effekt.
- Vi afvasker dine vinduer ved flisearealet.
- Levering OG udfejnning af fugesand.
- Op til 15 års garanti mod flisepest.**

Priseksempel på 80 M2:

Før 9.595 kr. inkl. moms / medlemspris 6.236 kr.

* Maksimalt svarende til 15 min. arbejde for én mand.
Bemærk tunge borde og krukker kan ikke flyttes.

** Gælder ved tilmelding af årlig service- og garantiaftale.

Tilmeld dig
årlig service
og få 15 års
garanti mod
flisepest!



Bestil nu og nyd sommeren med vejens flotteste terrasse

RING 22 22 00 20

Telefonen er åben mandag - fredag fra 8-18

Se Ældre Sagens specialrabatter på:
nanostone.dk/aeldresagen

 **NANOSTONE**

Så kan vi igen præsentere et flot og omfattende program for det kommende halvår. Bestyrelsen er stolt af, at alle vores frivillige aktivitetsledere og medhjælpere har lyst og energi til med deres indsats at glæde så mange andre mennesker – TAK for den helt uvurderlige indsats :-)

Ældre Sagen Herlevs frivillige arbejde bliver båret af mennesker, der brænder for det, de laver – men vi synes også, at dobbeltarbejde er spild af gode kræfter. Derfor støtter og samarbejder vi gerne med andre foreninger/organisationer fremfor at starte en kopi af en velfungerende aktivitet op. Det gælder f.eks. for vågetjeneste, hvor vi henviser til både Røde Kors' og Lindehøj Kirkes vågetjenester og til Lindehøj Kirkes *stjerne-tryghedsopkald* – ligesom vi støtter de *månedlige cafe-arrangementer for demensramte og pårørende* i Frivillig Center & Selvhjælp Herlev.

Med jævne mellemrum hører vi i medierne om ældrebyrden med det

stigende antal 80+ årige. Men husk at både på landsplan og i Herlev klarer *85% af alle over 65 år sig selv uden at modtage hjemmehjælp eller pleje.*

Forskere siger, at nutidens 70-årige helbredsmæssigt svarer til den tidligere generations 50-årige – og den udvikling prøver vi at understøtte med gode tilbud til både hjerne, hjerte og krop.

Sidste år havde vi 23.621 voksne deltagere (kun Herlev borgere). Hvis man fordeler det antal over alle årets dage, svarer det til at vi *hver eneste dag i 2024 havde 65 voksne aktive* i en af Ældre Sagen Herlevs aktiviteter. Bestyrelsen håber, at vi i år får samlet lige så mange deltagere til vores store udbud af aktiviteter.

Vores nye borgmester har inviteret Ældre Sagen med i dialogen om implementeringen af den *nye ældrelov* for at sikre, at den bliver omsat til konkrete handlinger, der sætter borgernes selvbestemmelse og behov

i centrum med en mere fleksibel og værdig ældrepleje.

Og når kommunen ønsker at skabe de bedste rammer for samarbejde mellem ældre, pårørende, medarbejdere og frivillige i lokalsamfundet – så stiller vi naturligvis op til dialog og samarbejde :-)

Ligesom vi følger planerne for Hammergården – Herlevs nye plejecenter, som der forhåbentligt snart tages første spadestik til.

Men her og nu inviterer vi til, at du kan deltage i så mange af vores tilbud, som du måtte have lyst til – der er mange muligheder for at være med i forskellige fællesskaber. Så måske ses vi i løbet af sommeren og efteråret?

Hannah Kildahl

Formand Ældre Sagen Herlev Lokalafd.



Hjemmeside
www.aeldresagen.dk/herlev

Tilmelding til nyhedsbrev
- nederst på velkomstsiden

Webmaster
Kirsten Pedersen
tlf. 26 42 37 56
E-mail: kirstenp@mail.tele.dk

Redaktion
Hannah Kildahl (ansvarshavende)
Lis Mønsted
Kirsten Pedersen
Tilde Normann Vang

Annoncer
Hanne Koch, Rørløkken 71,
tlf. 61 71 55 95, E-mail:
hanne.koch@gmail.com

Konto nr.
Arbejdernes Landsbank
5341 0530413

Mobile Pay: 70817

CVR NR.: 10625408

Der tages forbehold for eventuelle trykfejl og ændringer.

Grafisk tilrettelæggelse og layout
Grotesque Graphic, Tilde Normann Vang

Oplag: 4.600 eksemplarer
Tryk: OnPrint, Holbæk

Næste nr. udkommer 14. december
Deadline for næste nr. 1. november



MODE MED MENING



I Røde Kors Butik Herlev finder du unikt genbrugstøj til gode priser og vælger samtidig bæredygtighed, mens du støtter mennesker i nød. Kig forbi og gør et godt fund, eller kontakt Helene eller Charlotte for en snak om muligheden for at blive frivillig.

RØDE KORS BUTIK HERLEV

Herlev Torv 28A · Tlf.: 6168 2282 · butik.herlev@rodekors.dk



Gratis!
ingen
tilmelding

Demens arrangementer

i Frivilligcenter & Selvhjælp
Herlev

Frivilligcenter og Selvhjælp Herlev
afholder i samarbejde med Herlev
Kommune hver måned arrangementer
for demente og deres pårørende.

Det kan være Candlelight Dinner,
netværks- og videns cafe, foredrag,
udflugter m.m.

Du kan tilmelde dig nyhedsbrev

fra Frivilligcentret ved at maile til:
mail@frivilligcenterherlev.dk,
eller ringe på telefon 61515405.

Du kan også følge "Frivilligcenter & Selvhjælp Herlev" på Facebook

og du kan holde dig orienteret
om kommende arrangementer
på hjemmesiden:

frivilligcenterherlev.dk



Mødested

Herlev Hovedgade 172,
indgang fra J.E. Pitznersvej 15

Ældre Sagen byder på
kaffe og kage til møderne.

Alle er
velkomne!



NØRREBROS GRØNNE OMRÅDER

6 km



Tirsdag 24. juni

Herlev Station kl. 10.00

Vi kører med toget til Nørreport
station. Herfra går vi ud mod Nør-
rebro over Dronning Louises bro,
igennem Blågårds Plads og Assi-
stens Kirkegård. På den anden side
af Nørrebrogade går vi gennem
Mosaisk Kirkegård.

Vi kan nok ikke regne med at kunne
spise vores madpakker der, men vi
kan gå tilbage til Blågårds Plads og
finde et spisested der eller i Guld-
bergsgade omkring Empire Biograf.

Tag gerne mad og drikke med og
evt. en siddepude.

Linie 5C går fra Nørrebrogade hjem
til Herlev.



Turleder

Bodil Rosell
Tlf. 29 93 62 29



CARLSBERG BYEN

5 km



Tirsdag 1. juli

Herlev Station kl. 10.00

Nyt og gammelt er blandet i det
nye Carlsbergområde. Nogle af de
gamle haller fra ølbryggeriet har
fået nye funktioner imellem boliger
i tårne og rækkehuse. Et gammelt
kvarter der har fået nyt liv.

Tag gerne mad og drikke med og
evt. en siddepude.



Turleder

Annegret Thordal
Tlf. 29 41 86 07

En smuk afsked - er et godt minde

Vi har i 4 generationer siden 1924 værdsat at kunne hjælpe familier i en svær tid.

Det er vigtigt for os at holde fast i de gode værdier og i respekten for traditioner samtidig med, at vi følger med tiden og fortsætter med at udvikle os.

Forbrugerrådet TÆNK anbefaler, at pårørende bruger ISO 9001 certificerede bedemænd som sikkerhed for kvalificeret assistance.

Vi træffes døgnet rundt på  **4494 8501** | Mørkhøjvej 139, 2860 Søborg
begravelse-herlev.dk



Linea & Lotte Søgaard

**EJ BLOT
EN STEN**

HERLEV STENHUGGERI › TLF.: 30 95 55 95 › HERLEVSTENHUGGERI.DK



DET GAMLE OG DET NYE BRØNSHØJ

3 km

**Tirsdag 8. juli**Stoppestedet "Hyrdestien"
ved Toggangen, bus 5C kl. 10.00

Vi kører med bus 5C til Hyrdevangen, hvor vi går en tur i området og hører lidt om Punkthusene på Bellahøj, Svenskelejren og området ved Brønshøj Torv.

Turen går forbi Brønshøj kirke, inden vi går tilbage til bus 350S eller 5C, der kører tilbage til Herlev.

Tag gerne mad og drikke med og evt. en siddepude.



Turleder

Irene og Erling Rosenwanger
Tlf.: 20 43 80 41 / 24 43 80 41

TØMMERGRAVEN I SYDHAVNEN

4 km

**Tirsdag 15. juli**

Herlev Station kl. 10.00

Vi tager toget til Hovedbanegården.

Herfra går vi ned mod havnen over tagene til Hotel Tivoli, hvor vi skal ned og krydse gaden for at komme ned til havnen, forbi Fisketorvet og ned i Tømmergraven, hvor der ligger en lille gammel havn.

Derefter kan vi måske lige komme op at se Ikeas blomstrende taghave, inden vi går ned og tager toget tilbage til Herlev.

Der er ikke megen plads til at spise madpakker, men Ikeas kundere-
staurant byder på billige frokost-
retter.



Turleder

Bodil Rosell
Tlf. 29 93 62 29

ØSTERBRO/ SVANEMØLLEN

5 km

**Tirsdag 22. juli**

Herlev Station kl. 10.00

Klimakvarteret på Østerbro.

Gaderne imellem Kildevælds-
parken og Tåsinge Plads er blevet
grønne. Pladsen og gaderne i om-
rådet, er blevet skybrudssikret, og
omlagt til et hyggeligt beboelses-
kvarter.

Tag gerne mad og drikke med og
evt. en siddepude.



Turleder

Annegret Thordal
Tlf. 29 41 86 07



Salon

- Frisør
- Hårpleje
- Hudpleje
- Råd og vejledning
- For hele familien
- Forkæl dig selv med produkter fra La Biosthetique



Våbenstedvej 1 · 2730 Herlev
Tlf. 44 94 46 48
Mail: zitagringer@outlook.dk
www.salonzz.dk



FREDERIKSBERG ALLÉ

3 km



Tirsdag 29. juli
Herlev Station kl. 10.00

Vi tager S-tog til Vanløse, hvor vi skifter til Metro til Frederiksberg. Her skifter vi til M3 til Frederiksberg Alle.

Vi vil fortælle lidt om Alleens historie og de bygninger, der ligger langs med den.

Tag gerne mad og drikke med og evt. en siddepude.



Turleder

Irene og Erling Rosenwanger
Tlf.: 20 43 80 41 / 24 43 80 41



ABORETET I HØRSHOLM

5 km



Tirsdag 5. august
Herlev Station kl. 10.00

Her har vi et område med ca. 2.000 arter af træer og buske, der anvendes til forskning, undervisning og nydelse. Den Forstbotaniske have blev grundlagt i 1936.

Tag gerne mad og drikke med og evt. en siddepude.



Turleder

Annegret Thordal
Tlf. 29 41 86 07



ÆLDRE SAGEN ER SELVFØLGELIG MED I FESTUGEN

Kom og besøg os i vores store telt i Bygaden, hvor vi serverer gratis kaffe/te og kage.

Både fredag d. 29. og lørdag d. 30. august bliver det igen muligt at synge med, når De Samspilsramte spiller for os en times tid begge dage.

Du kan også få en snak med nogle af vores aktivitetsledere eller se lidt nærmere på vores tilbud og øvrige materialer.

Vi håber, at vejret igen i år er med os, så vi endnu en gang kan opleve mange glade mennesker besøge os i vores telt.

Ældre Sagens frivillige giver også et nap med i Hjulmandens Hus med serveringen både fredag, lørdag og søndag i Festugen.

KELLERIS VINGAARD Søndag 7. september 2025 kl. 12.50



Mødested

Herlev stationsplads, hvorfra vi kører samlet til Kelleris Vingaard i Kvistgård. Bussen kører kl. 13.00. Vi er tilbage i Herlev ca. kl. 17.00.

Tilmelding

Bindende tilmelding fra den 25. august 2025 kl. 9.00 til Lis Mønsted, tlf. 40 14 60 80.

Pris

350,- for rundvisning, vin-smagning og bustransport.

Efter telefonisk tilmelding indsættes beløbet i Arbejdernes Landsbank på konto 5341 0530413.

Husk at anføre "Kelleris" og navn.

Kelleris Vingaard har siden 2001 været bannerfører for kvalitetsproduktion af vin i Danmark. Huset ligger i Nordsjælland tæt på Øresund, hvor en sydvendt let skrånende vinmark leverer både hvidvine, mousserende vine og rødvine.

Ved besøg på Kelleris Vingaard føles det som, man transporteres til poetiske Bordeaux. Vingården har hjemme i en hovedbygning, der minder meget om et fransk Chateau.

Ejerne Susanne og Søren Hartvig er passionerede, hårdtarbejdende og drevet af et stort fokus på kvalitet.

Under rundturen i marken fortælles om de forskellige planter, dyrkningsforhold og udfordringerne ved dansk avl m.m. Derefter besøges vineriet, hvor selve vinfremstillingsprocessen beskrives, og der smages på et udvalg af vingårdens forskellige vine med lidt brød til.





v/ **Marion Marstein**
Statsaut. Fodterapeut
og aut. sygeplejerske

MOBILKLINIK FOR FODTERAPI FODBEHANDLING I DIT EGET HJEM

- hvor kvalitet og omhu er en hjertesag



Telefon 22 64 64 84

www.mmfodterapi.dk

Behandling af nedgroede negle, ligtorne, individuelt tilpassede indlæg, alm. fodbehandling og velvære.
Glæd én du holder af med et gavekort i fin gavepose incl. lækre vareprøver

Tilskud via den offentlige sygesikring ved henvisning fra egen læge. Tilskud fra "danmark" i gr. 1 og 2

Klinikken har i 2017 haft tilsyn fra Styrelsen for Patientsikkerhed og blev i 2019 akkrediteret af Sundhedsstyrelsen uden anmærkninger.

Vi lægger vægt på kvaliteten....



Alt tømrer- og snedkerarbejde udføres

Nybyg • Ombyg • Reparationer • Hovedentrepriser



Så ring **44 94 34 12**

V. Lauridsen Totalbyg ApS
Tømrer- og entreprenørfirma

Tværdiget 12 • 2730 Herlev
www.vlt-byg.dk

Vi støtter team Herlev





FREDERIKSBERG KIRKE OG ÆLDRE KIRKEGÅRD

Torsdag 11. september 2025 kl. 10.45

Mødested

Frederiksberg Runddel.
Rundvisningen begynder kl.
11.00.

Tilmelding

Bindende tilmelding fra
tirsdag d. 26. august 2025
kl. 9.00 til Gerda Olsen,
tlf. 24 60 10 75.

Pris

260 kr. for rundvisning og
frokost.

Efter telefonisk tilmelding
indsættes beløbet i
Arbejdernes Landsbank
på konto 5341 0530413.

Husk at anføre "Frederiks-
berg" og navn.

KNUD LYNE RAHBK.
KAREN MARGARETHA HEGER.
IOHAN CARL HEGER.

MED ELSKTE VIV VOR DIGTER HVILER HER;
DE DELTE TROLIGT LIVETS FRYD OG KUMMER;
OG HAN SOM VAR DEM BEGGE KJÆR,
OG LEVED DEM SÅ LÆNGE NÆR
NU DELER MED DEM GRAVENS SLUMMER.

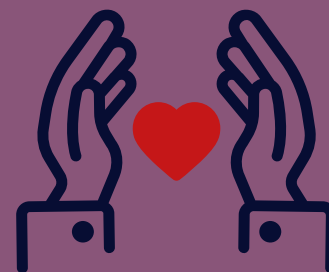
På hjørnet af Frederiksberg Allé og Pileallé ligger den smukke Frederiksberg Kirke og den såkaldte Ældre Kirkegård. Kirken er en rest af den såkaldte Ny Hollænder landsby, som lå i Allégade.

Frederiksberg Kirke blev opført i 1732-34 og tegnet af den hollandske arkitekt Felix Dusart.

Frederiksberg Ældre Kirkegård ligger omkring kirken. Her ligger kulturpersonligheder fra 1700- og 1800-tallet med relation til Frederiksberg. De fleste har boet her.

Det er bl.a. Adam Oehlenschläger, Kamma og Knud Lyhne Rahbek, Price-familien, Robert Storm Petersen samt mange af nutidens personligheder. Hør om guldalder, kulturpersonligheder, bysladder og meget mere.

Efterfølgende går vi til Allégade 10, hvor vi får en Pariserbøf. Drikkevarer for egen regning.



Glæd andre!

Bliv besøgsven og brug
jævnligt en times tid på
at glæde et menneske
med dit besøg

Du besøger typisk værten en gang om ugen. I kan hygge jer med kaffe, en gåtur, avisen, kortspil eller andet efter lyst.

I bestemmer selv, hvornår og hvor ofte I mødes, og hvad I laver. Det er både sjovt og berigende for både besøgsvennen og besøgsværten.

Gruppen af besøgsvenner mødes et par gange om året for at støtte hinanden og udveksle erfaringer og samtidig skabe et fællesskab. Naturligvis fuldt fortroligt.

Ring til Helle Jacobsen på
tlf.: **51 80 30 25** eller skriv til
hellejacobsen.tv@gmail.com
og hør lidt mere om denne
frivillige opgave.



Det Sidste Måltid
TIRSDAG D. 16. SEPTEMBER
KL. 19.30



Sort Sol – Fladt Land
TIRSDAG D. 30. SEPTEMBER
KL. 19.30



Kløvedal
MANDAG D. 6. OKTOBER
KL. 19.30



Sangen om Oda og Anton
ONSDAG D. 3. DECEMBER
KL. 19.30



Rubys Julekabaret
ONSDAG D. 10. DECEMBER
KL. 19.30



Paperlicious
ONSDAG D. 21. JANUAR 2026
KL. 19.30



Sigurds rumrejse
LØRDAG D. 31. JANUAR 2026
KL. 16.00



Præriens skrappe sangere
ONSDAG D. 4. FEBRUAR 2026
KL. 19.30



Høj sol over Aarhus
ONSDAG D. 4. MARTS 2026
KL. 19.30



Far flytter ind
ONSDAG D. 18. MARTS 2026
KL. 19.30



Meter i sekundet
ONSDAG D. 15. APRIL 2026
KL. 19.30

Herlev
Teater

HerlevTeater 2025-2026

For køb af billetter og mere info
www.HerlevTeater.dk



NATMÆNDENE I KØBENHAVN

Lørdag 13. september 2025 kl. 10.50



Mødested

Højbro Plads v/ Absalon statuen.

Tilmelding

Bindende tilmelding fra tirsdag 2. september 2025 kl. 9.00 til Lis Mønsted, tlf. 40 14 60 80.

Pris

262,00 kr. for rundvisning og frokost med 1 øl eller vand.

Efter telefonisk tilmelding indsættes beløbet i Arbejdernes Landsbank på konto 5341 0530413.

Husk at anføre "Natmænd" og navn.

På denne spændende tur fortælles om Natmændene, som i 300 år udgjorde den absolutte bund af det danske samfund. De var født til at udføre arbejde, som ingen respektable borgere eller fattigfolk ville røre ved – f.eks. at partere henrettede forbrydere. Natmændene og deres familier udviklede sig til et parallelsamfund, som fungerede efter deres egne regler, og de udviklede deres eget sprog.

Følg i natmændenes spor rundt i København og opdag en side af Danmarks historie, som i mange år

har været glemt.

Tidsrejsen vil tage dig flere hundrede år tilbage til natmændenes makabre daglige opgaver, og indædte magtkamp med byens andre indbyggere.

Natmændenes historie er en fortælling om en befolkningsgruppes udstødelse, deres trang til hævn, magtesløshed, afmagt og stolthed. Efter turen går vi til Hviids Vinstue, hvor vi får 3 håndmadder og en øl eller vand.



Underholdning i Hjulmandens Hus

**Sommercaféen
fortsætter 2. halvår
af 2025 alle søndage
fra d. 6. juli - 31. august**

Juli

- Søndag 6. juli
- Søndag 13. juli
- Søndag 20. juli
- Søndag 27. juli

August

- Søndag 3. august
- Søndag 10. august
- Søndag 17. august
- Søndag 24. august
- Søndag 31. august

Hjulmandens Hus åbner nævnte
søndage kl. 13.00 – 16.00.
Underholdningen starter kl. 14.00



Kære medlemmer af Ældre Sagen

Vi i arrangementsgruppen er glade for den store deltagelse på vores ture. Det er dejligt, at de ofte bliver udsolgt hurtigt, men desværre må mange på venteliste. Vi forsøger så vidt muligt at lave ekstra ture.

Tak for den positive respons.

Vi planlægger at gentage populære ture inden for det næste år og arbejder også på nye spændende ture. Vi ser frem til at se jer igen og hører gerne jeres ideer til nye arrangementer.

Mange hilsner
Arrangementsgruppen

Du kan også blive en del af arrangementsgruppen!
Skriv eller ring for mere information

Lis Mønsted
E-mail: lis.monsted@live.dk
Tlf. 40 14 60 80

PÅ SPORET AF STENALDEREN VED ROSKILDE FJORD

Søndag 14. september kl. 10.15.



Foto: Christian Wille Koch

Mødested

Foreningshuset, Gl. Klausdalsbrovej 444, hvorfra vi vil arrangere samkørsel til Salvadparken, Frederiksborgvej 501, 4000 Roskilde.

Der betales 30 kr. til chaufføren.

Tilmelding

Bindende tilmelding fra torsdag d. 28. august 2025 kl. 9:00 til Hanne Koch, tlf. 61 71 55 95.

Pris

50,-

Efter telefonisk tilmelding indsættes beløbet i Arbejdernes Landsbank på konto 5341 0530413.

Husk at anføre "stenalder" og navn.

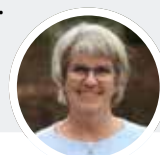
Tag med arkæolog Christian Wille Koch på vandring langs Roskilde Fjord, hvor mennesker i jægerstenalderen bosatte sig ved kysten.

Sporene er der stadig — som køkkenmøddinger eller flint. Med et trænet øje kan man finde dem i sandet. Inden gåturen lærer vi at kende forskel på menneskearbejdet flint og natursten og ser

eksempler på de oldsager, vi kan finde. Har man øjnene med sig, er der fundgaranti!

Vi registrerer fund med appen "DIME" — hent den gerne inden turen.

Medbring madpakke — vi holder pause med fjordudsigt.





BRUNSTTID I DYREHAVEN

Lørdag 20. september 2025 kl. 9:10.



Vi går en tur i Dyrehaven på årstiden, hvor hjortene samles til brunst-kampe. Ved Eremitage-slottet holder vi en pause, så hav lidt spiseligt og drikke med.

Efterfølgende kan vi drikke kaffe på Peter Liep eller i Pejsestuen ved siden af.

Mødested

For togtransport: Herlev station ved 7-Eleven kl. 9.10 for tog til Klampenborg station. Der er toiletter på Klampenborg Station.

Mødested hvis du kører selv: "Røde Port" ved Klampenborg station kl. 10.30.

Tilmelding

Ingen tilmelding

Pris

Gratis

Turleder

Ingelise Berg
Tlf. 25 56 29 42.

KLINIK FOR FODTERAPI

V/statsaut fodterapeut Inga Jording

Tlf. 26 33 74 94 • Ny adresse pr. 1.6.2023:
Herlev Bygade 14, 2. sal. Elevator og
handicapvenlige faciliteter.

Behandling af nedgroede negle, ligtorne,
individuelt tilpassede indlæg og alm. fod-
behandling.

I 2019 akkrediteret af Sundhedsstyrelsen uden
anmærkninger.

Tilskud via den offentlige sygesikring ved
henvisning fra egen læge.

Behandling med tilskud fra Sygeforsikring
Danmark til gruppe 1 og 2 medlemmer og
med helbredstillæg fra kommune.



SKUESPILHUSET

Tirsdag 23. september 2025 kl. 10.45.

Mødested

Skuespilhusets foyer, Sankt Annæ Plads 36, 1250 Kbh. K. Rundvisningen starter kl. 11.00.

Tilmelding

Bindende tilmelding fra torsdag d. 4. september 2025 kl. 9.00 til Gerda Olsen, tlf. 24 60 10 75.

Pris

320 kr. for rundvisning og frokost.

Efter telefonisk tilmelding indsættes beløbet i Arbejdernes Landsbank på konto 5341 0530413.

Husk at anføre "Skuespilhuset" og navn.

Oplev Skuespilhuset, Store Scenes intime grottestemning inspireret af den italienske renæssancescene og få indblik i tankerne bag bygningens arkitektur og belysning.

Kom med bag scenen, hvor kulisserne skiftes ud og bygges op, mens belysningen til aftenens forestilling justeres.

Stedet hvor hårdtarbejdende sceneteknikere hver dag gør drømme til virkelighed, og Danmarks største

teaterproduktioner bliver til. Bliv guidet rundt gennem husets mange prøvesale, scener og få et særligt indblik i Skuespilhusets kreative hverdag.

Rundvisningen varer ca. 1½ time og gennemføres på kunstens præmisser.

Efter rundvisningen går vi til Restaurant Heering, hvor vi får serveret en Pariserbøf. Drikkevarer for egen regning.



Tilmeld dig det lokale nyhedsbrev

– og få opdateringer om:

- Nye arrangementer
- Aflyste aktiviteter
- Møder
- Andre gode tilbud

Tilmeld dig på

aeldresagen.dk/herlev

med dit medlemsnummer, fødselsdato og mailadresse. Find linket nederst på forsiden, eller scan koden herunder med din telefons kamera.

Gratis, nemt – og du kan altid afmelde dig igen.



Medlemsfordel uden du skal betale ekstra

Læge 365 – lige ved hånden

Som medlem i GF Forsikring har du adgang til medlemsfordelen Læge 365 - et supplement til din egen læge. Læge 365 er lynhurtig lægehjælp via videokonsultation i app'en "Eyr – læge via mobil". Nemt og lige ved hånden med ganske få klik. En ekstra trykthed året rundt – hverdage 08-22, weekender og helligdage 10-22.

Lægerne, du taler med via Læge 365, kan give dig lægefaglige råd, lave henvisninger og udskrive og forny recepter. Lægerne taler dansk, og har alle dansk autorisation og erfaring fra sygehuse og almen praksis.

GF har en særlig gruppe kun for dig, der er medlem af Ældre Sagen. Når du kommer med i den gruppe, får du adgang til nogle helt særlige fordele*:



Udvidet dækning af elcykler



Dækning af rejser på op til 90 dages varighed



Dækning af simpelt tyveri på plejehjem



Større dækning af guld og sølv ved indbrud



Straksudbetaling efter grå stær operation

Fordele til
dig i Ældre
Sagen

Kom ind til GF Nordsjælland/Storkøbenhavn og hør mere eller ring på 38 770 770.

GF Nordsjælland/Storkøbenhavn · www.gf-kbh.dk

Herlev Hovedgade 6, 2730 Herlev · Østergade 30A, 3600 Frederikssund · Frederiksværksgade 6b, 3400 Hillerød

*Læs de fuldstændige betingelser på www.gfforsikring.dk/aldresagen

Som medlem af Ældre Sagen kan du få de særlige fordele og dækninger ved at tilmelde dig Ældre Sagens gruppe i GF Forsikring. Det vil fremgå af din police, at du er med i denne gruppe. Du kan kun være med i én særlig gruppe i GF.



*Overskud
til hinanden*



Modne Mænds Madklub

Er du mand i Herlev og fyldt 65 år, så mød op i Modne Mænds Madklub i Hjulmandens Hus.

Her kan du spise et »herremåltid« og have en god hyggesnak med andre voksne mænd.

- Fredag d. 19. september
- Fredag d. 24. oktober
- Fredag d. 14. november
- Fredag d. 5. december

Alle dage kl. 12.00 – 14.00

Prisen er kr. 80,-
inkl. 1 øl/vand/vin og kaffe.

Bindende tilmelding senest onsdagen før til: Jørgen Mulbjerg på tlf. 2073 9728 eller mail: mullerbo43@gmail.com.

Madklubben er åben for alle og du er velkommen til at tage din nabo eller gode ven med.

Plads til **max 30 deltagere** efter »først til mølle« - princippet.

SVAMPETUR

Torsdag 2. oktober 2025 kl. 9.30.



Mødested

Mødested: Foreningshuset, Gl. Klausdalsbrovej 444, hvorfra vi arrangerer samkørsel i egne biler.

Der betales 20 kr. til chaufføren.

Tilmelding

Bindende tilmelding fra d. 11. september kl. 9.00 til Hanne Koch, tlf. 61 71 55 95.

Pris

80,-

Efter telefonisk tilmelding indsættes beløbet i Arbejdernes Landsbank på konto 5341 0530413.

Husk at anføre "svamp" og navn.



Årsnåle uddelt i marts 2025 til

- Astrid Neergaard Mahler 10 år
- Frimann Wroblewski 10 år
- Jytte Jensen 10 år
- Karen Margrethe Højsgaard 10 år
- Lis Villumsen 10 år
- Winnie Sørensen 10 år
- Finn Lyngvig 15 år
- Kirsten Særmark-Thomsen 15 år
- Hannah Kildahl 20 år

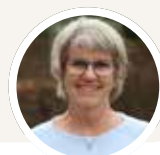
**Stort tak for indsatsen
som frivillig gennem årene!**

Igen i år skal vi ud og samle svampe.

Vi mødes ved Foreningshuset og kører ud i skoven, hvor eksperten Jørn Kofod vil fortælle os hvor, hvornår og hvordan man finder svampene - og ikke mindst, hvordan man kan kende forskel på de spiselige og de giftige svampe.

Efter en forhåbentlig vellykket dag kører vi tilbage til Foreningshuset, hvor vi, hvis det er muligt, tilbereder og spiser svampene.

HUSK godt fodtøj, en lille kniv og evt. en kurv.



Kun for Ældre Sagen hos THIELE

10% rabat - også på tilbud

Hos Thiele får du altid 10% rabat - også på tilbud.
Dog undtaget kontaktlinser og tilbud hvori
der indgår to eller flere briller.

Minimum 20% rabat på hele brillen

En minimumsrabat i de få tilfælde hvor 10%
på tilbud er mindre end de 20% på hele brillen.

Flerstyrkebriller med gratis læsebrille

Få en gratis læsebrille, værdi kr. 995
ved køb af brillestel med Rodenstock flerstyrkeglas.
Så kan du altid læse - også når du ligger ned!

Mobil brilleservice

Vi kommer til dig med synsprøve og briller
(Pris kr. 450 efter 10% rabat)

Få et gratis Sundhedstjek

Vi kombinerer Synsprøve med Fundusfoto og OCTscan,
så vi kan sikre dit syn bedst muligt, gennem hele livet.

Se mere på seniorsyn.dk et samarbejde med Ældre Sagen



K O N G E L I G H O F L E V E R A N D Ø R

THIELE

HERLEV TORV 2 Tlf. 44 94 91 90



Lindehøj Sogns
Vågetjeneste

Nærvær og omsorg i den sidste tid

Som frivillige vågere
siddet vi hos den døende.

Vi er der på den døendes
præmisser og kan holde i
hånden, hvis det ønskes.

Vi udfører ikke
plejeopgaver.

Har du brug for vågetjenesten, eller
kunne du tænke dig at blive våger,
så kontakt os på telefon eller mail:

31 32 99 81

vaagetjenesten@lindehojkirke.dk



SMELT DIT GAMLE GULD OM TIL NYE SMYKKER DET BETALER SIG!



Priseksempel

Figarakæde 45 cm kr. 21.715,-

Ved genbrug af eget guld, arbejdsløn kr. 4.595,-
+ ca. 26 g 14 kt. guld



HOLMER
GULD • SOLN • URE



HERLEV TORV 19
44 94 27 28 • GULDSMED-HOLMER.DK



VINHANDEL vindruen

**KOM NED OG FÅ EN SNAK -
VI HAR ALTID GODE TILBUD**

Bo Skou Pedersen
Herlev Hovedgade 107 - tlf. 44 94 71 06

Hjemmeside: www.vindruenherlev.dk Mail: vindruen.herlev@firma.tele.dk

SKAL VINEN VÆRE GO' - SÅ KØB DEN HOS BO



Tak til alle vores annoncører

Vores blad kunne ikke udgives
uden støtte fra vores annoncører.

Støt dem, de støtter os!



LILLE MØLLE

Tirsdag 7. oktober 2025 kl. 9.30.



Mødested

Perronen Herlev Station.

Tilmelding

Bindende tilmelding fra d. 9. september kl. 9.00 til Hanne Koch, tlf. 61 71 55 95.

Pris

385,-

Efter telefonisk tilmelding indsættes beløbet i Arbejdernes Landsbank på konto 5341 0530413.

Husk at anføre "Mølle" og navn.

Lille Mølle er den eneste bevarede af de gamle voldmøller på Christianshavn vold, beliggende i den del af Københavns befæstning, der hedder Løvens Bastion.

Af den samlede befæstnings ca. 25 møller er kun Kastelmøllen og Lille Mølle bevaret. Møllen er opført i 1783, hvor der ligeledes opførtes et hus til mølleren.

Møllen var en kornmølle og har været med til at forsyne københavnere med mel.

Efter en omvisning, hvor vi hører hele møllens spændende historie, spiser vi frokost på Christianshavns Færgekro, hvor man kan vælge mellem Æggekage med bacon og Pariserbøf.



4 km

VALLØ SLOTSPARK

Lørdag 11. oktober kl. 9.45

Mødested

Herlev station kl. 9.45. Med skift på Dybbølsbro Station og Køge Station ankommer vi til Vallø Station kl. 11.37.

Selvkørende bedes give besked til turlederen. Vi er tilbage på Herlev station kl. 16.18.

Tilmelding

Ingen tilmelding

Pris

Gratis

Vi går fra Vallø station til Vallø slotspark, hvor vi går en tur. Slotsparken er opbygget i engelsk landskabsstil med store plæner og mange grupper af gamle træer. Vi får et kig ind i slotsgården.

Ved den åbne pavillon med halvtag spiser vi vores medbragte mad og drikke.



Turleder:

Ingelise Berg

Tlf. 25 56 29 42



KOSTTILSKUD

Kom regn eller sol



Magnesium og calcium bidrager til en normal muskelfunktion.
Vitamin B1 (thiamin) bidrager til en normal hjertefunktion.
Vitamin B6 er sammen med vitamin B12 og folsyre vigtig for en normal omsætning af aminosyren Homocystein.
Zink bidrager til en normal kognitiv funktion. Pantothensyre (B5) bidrager til en normal mental ydeevne.
Riboflavin (B2), niacin (B3), pantothensyre (B5), vitamin B6 og B12, vitamin C og magnesium bidrager til et normalt energistofskifte og til at mindske træthed og udmattelse.





VINSMAGNING – VIN FRA FLERE LANDE

Tirsdag 21. oktober 2025 kl. 16.00



Mødested

Herlev Skoles mødesal,
Herlev Bygade 92 B.
Dørene åbnes 15.30.

Tilmelding

Bindende tilmelding fra
mandag 6. oktober kl. 9.00
til Kaj Dybdal, tlf. 28 52 91 05

Pris

175,-

Efter telefonisk tilmelding
indsættes beløbet i
Arbejdernes Landsbank
på konto 5341 0530413.

Husk at anføre "vin" og navn.

Ældre Sagen vil i samarbejde med Bo Skou Pedersen, Vindruen, Herlev Hovedgade 107, arrangere en hyggelig eftermiddag med prøvemagning af flere vine fra flere lande – med fokus på julevinen.

Indimellem de mange smagninger vil der blive serveret et lækkert pølse-/ostebord fra Vindruen.

Bo Skou Pedersen vil fortælle om de forskellige vine, vi skal smage og

om druearter og vinfremstilling.

Der vil ligge bestillingssedler med gode tilbud, som man kan udfylde for at bestille nogle af vinene, som vi skal smage.

Vinene skal, efter aftale, afhentes i Vindruen, Herlev Hovedgade 107. Hvis man vil have leveret, kan man aftale det med Bo.



ROMSMAGNING

Lørdag 1. november 2025 kl. 14.50



Mødested

Hjulmandens Hus, Herlev Bygade 70.
Smagningen starter kl. 15.00.

Tilmelding

Bindende tilmelding fra mandag
20. oktober kl. 9.00 til Lis Mønsted,
tlf. 40 14 60 80.

Pris

250,-

Efter telefonisk tilmelding indsættes beløbet i Arbejdernes Landsbank på konto 5341 0530413.

Husk at anføre "ROM" og navn

Bo fra Vindruen Vinhandel kommer med 6 dejlige flasker Rom og fortæller om de skønne dråber. Vi skal blandt andet smage en 30 år gammel rom.

Der skal hygges med en dram af hver af de 6 rom, og historier og anekdoter vil Bo også dele ud af. I disse skønne omgivelser kan det kun blive en god eftermiddag.



Hvad forventer du af den nye kommunalbestyrelse efter KV25 d. 18. november ?

Ældre Sagen og Danske Handicaporganisationer i Herlev inviterer til Fælles valgmøde

tirsdag d. 4. november kl. 19-21 i Medborgerhuset

9 lokale politikere har takket ja til at deltage. Vi giver dem på forhånd to spørgsmål, som de skal svare på som oplæg til debatten med de fremmødte borgere.

Du kan selvfølgelig også stille dine egne spørgsmål til politikerne - og undervejs byder vi på en forfriskning.

Alle er velkomne!



Demensansvarlig

Ældre Sagen i Herlev bistår mennesker med demens og deres pårørende ved at koordinere mellem medlemmer og kommunen samt ved at tilbyde rådgivning, støtte og vejledning.

Du kan låne bogen »300 gode råd til pårørende om plejehjem« af Marie Lenstrup og Marie Lilja Jensen ved henvendelse til Hanne Koch.

Kontakt

Demensansvarlig

Hanne Koch
Tlf.: 61 71 55 95
Mail: hanne.koch@gmail.com

Demensvejleder Herlev Nord

Anna Malling
Tlf.: 21 19 33 78

Demensvejleder Herlev Syd

Mette Bitsch Sørensen
Tlf.: 21 19 33 77

Faglig demensvejleder

Stine Elisabeth Schiermer
Tlf.: 24 59 29 95
Mail: demens@herlev.dk

Ring og få
»Ældre Sagens
Demensguide«
udleveret
gratis

BELGISK ØLSMAGNING MED CHARCUTERIE-TALLERKEN

Søndag 9. november kl. 12.50



Mødested

Hjulmandens Hus, Herlev Bygade 70
Smagningen starter kl. 13.00.

Tilmelding

Bindende tilmelding
fra tirsdag d. 28.10. kl. 9.00
til Lis Mønsted, tlf. 40 14 60 80.

Pris

310,- for ølsmagning og charcuterie-tallerken.

Efter telefonisk tilmelding indsættes beløbet i Arbejdernes Landsbank på konto 5341 0530413.

Husk at anføre "øl" og navn.

Eric Thirion vil igen komme og holde belgisk ølsmagning for os. Vi kommer til at smage 6 forskellige øl, og dertil får vi serveret en belgisk charcuterietallerken med 3 slags skinker, 3 slags pølser, paté, ost og brød.





IT SIKKERHEDSKURSUS

Onsdag d. 5. nov. kl. 10.00 - 12.30



Gratis!
Husk
tilmelding

Mødested

Herlev Medborgerhus
Herlevgårdsvej 18 - 20,
2730 Herlev

Tilmelding

Tilmelding fra
29. september kl. 9.00
til Kirsten Pedersen
på tlf. 26 42 37 56.



Mange udfordres med at holde deres digitale enheder opdaterede med nyeste software. Ikke-opdateret software er en større mulighed for hackere til at bryde ind i en PC, mobil eller tablet.

Du er ikke i tvivl om, at din bil skal til service regelmæssigt for at være sikker. Det skal dine enheder også, når du er på nettet.

Næsten daglig kommer opdateringer for at lukke sikkerhedsbriter i softwaren.

Du har mulighed for at komme og få testet og udvidet din viden på området, sådan at du fremover ved, at enheden er opdateret og sikker at bruge. Opdatering og din færden er væsentlige faktorer for, at du kan holde »snavs«, som bl.a. virus fra dørene.

Vi kigger på, hvordan du selv kan tjekke hjemmesider for at vide, hvorvidt det er falske eller rigtige sider, du besøger.

Kirsten Pedersen
Arrangør



IT-HJÆLP I HJEMMET

Bor du i Herlev og kan du ikke deltage i IT-hjælp på biblioteket, kan vi tilbyde at hjælpe dig i dit hjem.

**For nærmere aftale
kontakt venligst**
Frimann Wroblewski
tlf. 20 20 51 67



Per Odgaard
tlf. 21 80 68 11



IT-HJÆLP PÅ BIBLIOTEKET



**Åbent hus mandage fra
1. sep. til 1. dec. 2025**
Herlev Bibliotek
Kl. 10.00 - 11.00

Har du en eller anden udfordring med den digitale verden, så tag PC, tablet eller mobil under armen og besøg IT-hjælp på Herlev Bibliotek, Herlev Bygade 70.



Kontaktperson
Kirsten Pedersen
26 42 37 56

*For alle,
gratis og uden
tilmelding!*

TV2 KOSMOPOL PÅ FREDERIKSBERG

Tirsdag 25. november 2025 kl. 17.50.



Mødested

Allégade 7-9, 2000
Frederiksberg.

Arrangementet starter kl.
18.00 og varer til kl. 20.00.
Det er ikke muligt at parkere
på Kosmopols område.

Tilmelding

Bindende tilmelding fra
13. november kl. 9.00 til
Lis Mønsted, tlf. 40 14 60 80.

Pris

150,00 kr. for rundvisning
og sandwich.

Efter telefonisk tilmelding
indsættes beløbet i
Arbejdernes Landsbank
på konto 5341 0530413.

Husk at anføre "Kosmopol"
og navn.

Kom med bag facaden på TV2
Kosmopols mediehus, tidligere TV
Lorry, hvor vi bliver vist rundt af en
af deres medarbejdere i det delvist
fredede hus.

Vi starter med at se en film om,
hvordan de arbejder med historier
på deres forskellige platforme. Der-
efter er der rundvisning. Vi ser også

deres helt nye studier og aftenens
prøver i studiet.

Kl. 19.30 vil vi se aftenens udsen-
delse i kantinen, hvor der bydes på
en sandwich, sodavand og chips.
Rundvisningen er ikke egnet for
gangbesværede, da der er mange
trapper og ingen elevator.



Ældre  Sagen

inviterer til JULEKONCERT med Herlev Seniorkor

i Præstebro Kirke
Tornerosevej 115, 2730 Herlev
Lørdag 13. december kl. 15.00



Herlev Seniorkor glæder sig
til at fortsætte traditionen
med en julekoncert, hvor
der synges både julesalmer
og julesange.

Der vil også være fællessange,
så korets trofaste publikum kan
være med til at synge julen ind.

Dirigent Line Koppelhus

Gratis
Alle er velkomne

ALT INDEN FOR
TÆPPER
GULVE
GARDINER
FLISER

GARDINER
SPAR
15%

Gælder ikke motorisering

GULVE OG
TÆPPER
SPAR
8%

ÆLDRESAGENS
MEDLEMMER

Kan ikke kombineres med andre rabatter og fast lav pris.

Garant Herlev

Herlev Hovedgade 195, 2730 Herlev
44 91 78 25, herlev@garant.nu

Åbningstider:

Mandag - fredag: 9.30 - 17.30

Lørdag: 10.00 - 14.00

Garant

Tæpper Gulve Gardiner Fliser

Arrangementskalender 2. halvår 2025

* Senest datoer

Dag	Dato	Kl.	Aktivitet	Tilmelding	Kontaktperson	Telefon
Tirs.	24. jun.	10.00	Nørrebro's grønne områder	-	Bodil Rosell	29 93 62 29
Tirs.	01. jul.	10.00	Carlsbergbyen	-	Annegret Thordal	29 41 86 07
Tirs.	08. jul.	10.00	Brønshøjtur	-	Irene og Erling Rosenwanger	24 43 80 41
Tirs.	15. jul.	10.00	Tømmergraven i Sydhavnen	-	Bodil Rosell	29 93 62 29
Tirs.	22. jul.	10.00	Østerbro/Svanemøllen	-	Annegret Thordal	29 41 86 07
Tirs.	29. jul.	10.00	Frederiksberg Allé	-	Irene og Erling Rosenwanger	24 43 80 41
Tirs.	5. aug.	10.00	Aboretet i Hørsholm	-	Annegret Thordal	29 41 86 07
Fre.	29. aug.		Herlev Festuge - besøg os i teltet	-	Hannah Kildahl	21 60 19 18
Lør.	30. aug.		Herlev Festuge - besøg os i teltet	-	Hannah Kildahl	21 60 19 18
Søn.	07. sept.	12.50	Kelleris Vingaard	25. aug.	Lis Mønsted	40 14 60 80
Tors.	11.sept.	10.45	Frederiksberg Kirke og Ældre Kirkegård	26. aug.	Gerda Olsen	24 60 10 75
Lør.	13. sept.	10.50	Natmændene	2. sept.	Lis Mønsted	40 14 60 80
Søn.	14. sept.	10.15	På sporet af Stenalderen v. Roskilde fjord	28.aug.	Hanne Koch	61 71 55 95
Fre.	19. sept.	12.00 - 14.00	Modne Mænds Madklub	* 17. sept.	Jørgen Mulbjerg	20 73 97 28
Lør.	20. sept.	9.10	Brunstid i Dyrehaven	-	Ingelise Berg	25 56 29 42
Søn.	21. sept.	13.00 - 16.00	Efterårs-søndagshygge-café	-	Hannah Kildahl	21 60 19 18
Tirs.	23. sept.	10.45	Skuespilhuset	4. sept.	Gerda Olsen	24 60 10 75
Tors.	02. okt.	10.20	Svampetur	25. sept.	Hanne Koch	61 71 55 95
Tirs.	07. okt.	9.30	Lille Mølle	9. sept.	Hanne Koch	61 71 55 95
Lør.	11. okt.	9.45	Tur til Vallø Slotspark	-	Ingelise Berg	25 56 29 42
Søn.	19. okt.	13.00 - 16.00	Efterårs-søndagshygge-café	-	Hannah Kildahl	21 60 19 18
Tirs.	21. okt.	16.00	Vinsmagning	6. okt.	Kaj Dybdal	28 52 91 05
Fre.	24. okt.	12.00 - 14.00	Modne Mænds Madklub	* 22. okt.	Jørgen Mulbjerg	20 73 97 28
Lør.	01. nov.	14.50	Romsmagning i Hjulmandens Hus	20. okt.	Lis Mønsted	40 14 60 80
Tirs.	04. nov.	19.00 - 21.00	Fælles Valgmøde	-	Hannah Kildahl	21 60 19 18
Ons.	05. nov.	10.00 - 12.30	IT-sikkerhedskursus	29. sept.	Kirsten Pedersen	26 42 37 56
Søn.	09. nov.	12.50	Belgisk ølsmagning i Hjulmandens Hus	28. okt.	Lis Mønsted	40 14 60 80
Fre.	14. nov.	12.00 - 14.00	Modne Mænds Madklub	* 12. nov.	Jørgen Mulbjerg	20 73 97 28
Søn.	16. nov.	13.00 - 16.00	Efterårs-søndagshygge-café	-	Hannah Kildahl	21 60 19 18
Tirs.	25. nov.	17.50	TV2 Kosmopol	13. nov.	Lis Mønsted	40 14 60 80
Lør.	13. dec.	15.00	Julekoncert i Præstebro Kirke	-	Jytte Jensen	44 94 71 94
Fre.	05. dec.	12.00 - 14.00	Modne Mænds Madklub	* 3. dec.	Jørgen Mulbjerg	20 73 97 28
Ons.	01. jan. '26	13.30	Nytårsgåtur	-	Jørgen Mulbjerg	20 73 97 28

Arrangements-og aktivitetsansvarlige

Aktiviteter	Kontaktpersoner	Telefon	Mailadresse
Arrangementsgruppen	Lis Mønsted	40 14 60 80	lis.monsted@live.dk
Badminton	Finn Dalhoff	25 75 34 81	fdalhoff@youmail.dk
Besøgsvenner	Helle Jacobsen	51 80 30 25	hellejacobsen.tv@gmail.com
Billard	Ole Olsen	51 64 83 57	olsen.herlev@gmail.com
Bisiddere	Bitten Skovsgaard	40 29 49 32	bitten.skovsgaard@get2net.dk
Bowling	Poul D. Johansen	42 80 36 92	pdamjohansen19@gmail.com
Brevduer	Gerda Olsen	24 60 10 75	gerdao1931@gmail.com
Bridge - mandag	Bo Lund Andersen	27 18 05 52	lundbo14099@gmail.com
Bridge - tirsdag	Leila Bjerregaard	28 70 40 82	leila.bjerregaard@outlook.com
Bridge - onsdag	Kate Halskov	21 22 88 58	k.halskov@stofanet.dk
Cykelture - lige uger	Steffen Olsen	51 20 26 50	sraskolsen@gmail.com
Cykelture - ulige uger - Motionscykling	Hans Lindberg	61 50 80 41	Dsl122444@gmail.com
Cykelture - Vintercykling	Karen Jette Nielsen	31 79 75 07	70potter@gmail.com
Demensaktiviteter	Hanne Koch	61 71 55 95	hanne.koch@gmail.com
Engelsk let øvede - mandag	Vivi Christensen	21 49 43 47	vvichr25@gmail.com
Engelsk let øvede - tirsdag	Jacqueline Stenby	44 91 74 13	thorjac@mail.tele.dk
Engelsk let øvede - torsdag	Søren Boye	30 45 44 07	soerenboye@gmail.com
Engelsk meget øvede - fredage	Tina Vaarby Laursen	51 78 68 84	tina.laursen@webspeed.dk
Formiddagsfilm	Anita Bondy	44 91 90 09	anita@bondy.es
Handyman	Gerda Olsen	24 60 10 75	gerdao1931@gmail.com
IT hjælp på Biblioteket	Kirsten Pedersen	26 42 37 56	kirstenp@mail.tele.dk
IT hjælp hjemme + på Biblioteket	Frimann Wroblewski	20 20 51 67	frimann.wroblewski@gmail.com
Kreativ/Maledag	Edel Andersen	29 16 47 86	edelandersenea@stofanet.dk
Krolf	Ann-Mari Jacobsen	60 86 57 77	jacobsen_kuchel@hotmail.com
Litteraturkreds 1, 1.onsdag i md	Sven Hilskov	41 53 63 35	sven@hilskov.com
Litteraturkreds 2, 2.torsdag i md	Sven Hilskov	41 53 63 35	sven@hilskov.com
Litteraturkreds 3, 2.onsdag i md	Hanne Jensen	30 27 11 60	halej2730@gmail.com
Litteraturkreds 4, 1.mandag i md.	Henriette Ringgaard	60 66 31 91	henriette@ringgaard.dk
Litteraturkreds 5, 1. onsdag i md.	Anne Østergaard Kirketerp	27 50 07 99	anneogsteen@gmail.com
Litteraturkreds 6, sidste mandag i md.	Lis Billeskov	25 82 88 70	lis.billeskov@gmail.com
Petanque	Torben Jørgensen	42 26 18 07	torbenjorg@youmail.dk
Rejsegruppen	Hannah Kildahl	21 60 1918	hann@hann.dk
Seniorkor	Jytte Jensen	44 94 71 94	jytteschnoor@gmail.com
S-holdet (motion)	Hans Lindberg	61 50 80 41	Dsl122444@gmail.com
Sommergåture	Lis Mønsted	40 14 60 80	lis.monsted@live.dk
Square Dance - torsdag	Vibeke Rønn Christensen	51 25 39 21	vibric@mail.dk
Square Dance - fredag	Bjarne Jensen	24 98 18 12	bvj1951@yahoo.dk
Stoleworkout og afspænding	Kirsten Sundman	71 45 90 93	kirstensundman@gmail.com
Syng med	Vibeke Petersen	24 45 10 94	vipsvap@gmail.dk
Walk & Talk Nord	Ingelise Berg	25 56 29 42	ingeliseberg26@gmail.com
Walk & Talk Syd	Henrik Christiansen	40 49 63 03	dkhech@gmail.com
Whist	Jørn Nørgaard Jensen	40 53 87 21	jnj1957@outlook.com



Handyman

Ældre Sagen i Herlev kan tilbyde hjælp til små praktiske opgaver.

Har du brug for en hjælpende hånd til at hænge billeder op, skifte elpærer eller lignende, så ring eller skriv til nedenstående kontaktperson.

Det bemærkes, at hjælpen udføres af frivillige uden betaling og på bestillerens eget ansvar.

Ældre Sagens kontakt:

Gerda Olsen
Tlf.: 24 60 10 75
gerdao1931@gmail.com
aeldresagen.dk/herlev



Efterårs- søndagshyggecafé i Hjulmandens Hus kl. 13.00-16.00

- **Søndag 21. september**
- **Søndag 19. oktober**
- **Søndag 16. november**

Du kan købe kaffe, te og en bolle og få en snak, hvis du vil det.

Vi er meget glade for alle besøgene i den nye søndags-café — det har været dejligt at møde nye mennesker og opleve snakken gå i lokalet.

Derfor glæder os til at fortsætte med caféen i efterårsmånederne med godt samvær og måske en snak over en kop kaffe/te i en af byens hyggeligste rammer.
Tilmelding ikke nødvendig.

Kontaktperson

Hannah Kildahl
tlf. 21 60 19 18



NYTÅRSGÅTUR I SMØR- OG FEDTMOSEN



Torsdag 1. januar kl. 13:30

Parkeringspladsen v/
Klauzdal, Klausdalsbrovej 336

Smør- og Fedtmosen er et fredet mose- og engområde i Herlev og Gladsaxe kommuner. Området omfatter ca. 150 hektar og består af flere delområder.

Den østlige og ganske våde mose "Smørmosen", som ligger mellem Herlev og Gladsaxe. Her udspringer Værebros Å, og tidligere havde også Kagsåen sit udspring her.

Husk at medbringe kaffe og brød.

Tilmelding ikke nødvendig. Gratis.



Turleder

Jørgen Mulbjerg
Tlf.: 20 73 97 28.



Tilbud fra AOF – gratis IT kursus

Ældre Sagen har modtaget et tilbud mere om et kursus i forskellige discipliner — alle omhandlende at blive mere sikker på en PC

- **Kortlægning af deltagernes kompetencer**
Computeren og Windows:
Genveje, indstillinger, mapper, filtyper, filnavne, USB, opdateringer og sikkerhed
 - **Internettet**
Internetbrowsere, domæner, sikkerhed, tilføjelser, cookies og tilladelser, Wi-Fi, bluetooth, netværk og tilbehør, herunder printere, scannere og kamera.
 - **Offentlige portaler**
mitID, mit.dk, e-boks, borger.dk, sundhed.dk og skat.dk. Private portaler, platforme og Apps.
 - **Office.com**
Programmer i skyen, upload og download af dokumenter/filer, samt data og backup af egne data
 - **Den kreative computer**
Canva, PowerPoint, Pinterest, Kahoot (quizprogram)
 - **Kunstig intelligens**
Billeder, tegninger og tale.
 - **Word, excel og powerpoint**
Opsætning, formateringer, fremstilling af dokumenter, regneark, redigering og tilpasning af billeder
 - **Mobilen**
Android, iOS, indstillinger, apps, kodeord og sikkerhe
 - **Intro til digitale værktøjer**
 - **Facebook**
 - **E-mail og kalender**
Indstillinger, signatur, mapper, sikkerhed
 - **Kunstig intelligens**
Tekster og informationer
 - **Sikkerhed, privatliv og persondata**
 - **Opsamling og evt. andet efter ønske**
- I alle lektioner er der indlagt praktiske øvelser. Dette fordelt på 8 forskellige lektioner á 3 timer.

Hvornår

Hver torsdag fra
4. september – 30. oktober 2025
kl. 13.00 — 16.00

NB: Ingen undervisning 16. oktober

Sted

Medborgerhuset
Herlevgårdsvej 18
2730 Herlev

Tilmelding direkte til AOF
via denne hjemmeside:
www.aofdk.onlinebooq.dk

Du kan tilmelde dig allerede nu:

1. Vælg **Ældre Sagen**
2. Sæt ☒ i **Digital Undervisning, Ældre Sagen**
3. Tryk på den blå bjælke **"Videre"**
4. Vælg **Ældre Sagen, Herlev**
5. Nu åbnes en kalender 04/09-2025 kl. 13:00. Tryk på **"13:00"**
6. Indtast dine **personlige data** ifølge skabelonen
7. Indtast **Leders** navn, telefon og mailadresse:
Frimann Wroblewski
20 20 51 67
frimann.wroblewski@gmail.com

Malerfirmaet Jan Dohlmann

Trænger boligen til
at blive frisket lidt op?

Så ring til den
dygtige malermester

Tlf.: 60 12 66 77

Dit ønske
- mit mål !



www.jandohlmann.dk



Herlev Seniorkor efterlyser flere sangglade



Meld dig så det gode kor
kan få endnu større klang
på lyden, når dirigenten
svinger taktstokken
mandage kl. 10.00 – 12.30
i Foreningshuset og til
de dejlige forårs-
og julekoncerter.

Kontakt Jytte Jensen
Tlf. 44 94 71 94
for flere oplysninger.

Læs i
HERLEV BLADETS
annonce under
Ældre Sagen hvilke
film der vises

FORMIDDAGSFILM I HERLEV TEATERBIO 31. SÆSON 2025/2026

Tirsdage på flg. datoer

26. august (Herlev Festuge)
9. og 23. september
14. og 28. oktober
11. og 25. november
9. og 16. december

Billetter

Dørene åbnes og billetsalg fra
kl. 9.30. Løssalg med unum-
mererede pladser.

Betal kontant eller med
Dankort.

Billetprisen er
reduceret aftenpris (norm.
mere end 100,-)

Ved forevisning af sundheds-
kort får Herlevborgere på
+65 år en rabat. Der er ikke
mulighed for reservation
og forsalg.

Gratis kaffe, men...

Gratis kaffe og te i foyeren
fra kl. 9.30 når du medbring-
er din egen kop. Det gavner
miljøet!

Yderligere oplysninger

Anita Bondy
tlf. 44 91 90 09
anita@bondy.es

Winnie Sørensen
tlf. 53 35 86 55
winniesorensen@jubii.dk

Hvis du oplyser din e-mail
adresse til Anita, vil vi sende
oplysninger om »næste film«
til dig, og også oplysninger
om evt. ekstra forestillinger.

Ændringer i datoer m.m. kan
forekomme i sæsonens løb.

LÆS OM FILMEN PÅ
scope.dk eller
filmtrailer.com



Årets Frivillige 2025

På Årsmødet blev to frivillige hædret med bestyrelsens
Årets frivillige-diplom



Hans Lindberg. Du står for onsdags-cykelholdet i ulige uger, hvor man kører RIGTIGT langt. Dvs. mellem 20 km og 65 km pr. cykeltur – og du har en stor interesse for historie og deler meget gerne ud af din viden. Så nu har du gjort cykelturene til sociale motionsture med historiefortælling om stederne, som I passerer eller som er slutmålet for turen, førend I vender næsen hjem igen.

Men du nøjes ikke med cyklingen, for du overbeviste bestyrelsen om, at Ældre Sagen skulle videreføre S-holdet, da kommunens tilskud faldt væk. Aktiviteten og instruktøren var for god til at stoppe, når S-holdet står for sundhed, samarbejde og socialisering for personer med særlige behov for genoptræning eller træning på grund af tidligere sygdomme eller anden fysisk svækkelse. Et specialiseret motionstilbud med særlige hensyn til deltagernes fysik – og dem er der ikke så mange af. Du tilbød at være aktivitetsleder på holdet og det har

du gjort godt, for nu er der dobbelt så mange deltagere. Du har fået givet de lange cykelture et nyt liv med dine historiefortællinger og fået skabt et fint og støttende anderledes motions-tilbud – derfor er du blevet valgt som den ene af vores Årets Frivillige 2025 – TILLYKKE

Steffen Rask Olsen. Siden du kom i bestyrelsen i 2008 har du været aktiv som frivillig. Du overtog cykelholdet i 2009 og du blev også ansvarlig for kontakten til alle aktivitetslederne og booking af lokaler.

Først da du trådte ud af bestyrelsen i 2022 gik den opgave videre til Kirsten Glaring. Men du holdt fast i alt det andet, for du har været brevdue i mange år og cykler fortsat ud med bladet til ny-indmeldte medlemmer.

Du står fortsat for onsdagscyklingen i lige uger, hvor I ”bare” triller rundt i Herlevs omegn, du arrangerer Ældre Sagens deltagelse i Herlev Rundt, er med til at lave Gule ærter, er med-hjælp på Vinsmagningerne – og du er på vagtholdet til Hjulmandens Hus sommercafe.

Du står også for alle aftaler med Danske Lægers Vaccinations Service, booker lokalerne og aftaler alt det praktiske omkring vaccinatorer og vagtholdet. Og så tager du også selv vagter, når vaccinations-vagtholdet sættes. Efterårets vaccinationsindsats var langt mere omfattende end tidligere. Den strakte sig over både oktober-november-december – hvor du mødte først ind om morgenen for at åbne, gik sidst efter at have sikret, at alt var lukket korrekt ned – og så stod du også som ”hoved-vagt” og guidede folk ind og på plads, når vaccinatorerne og vagterne holdt frokostpause.

Du har udført en kæmpe opgave og været med til at sikre at 3.107 mennesker blev vaccineret. Du fortjener så meget at være vores anden Årets Frivillig i 2025 – TILLYKKE



Ældre @ Sagen

Herlev lokalafdeling

**Formand**

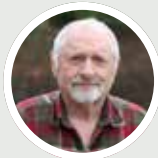
Hannah Kildahl
Rørløkken 45
Tlf.: 21 60 19 18
E-mail: hann@hann.dk

**Redaktør nyhedsbreve og »Det Sker«**

Frimann Wroblewski
Borgerdiget 65 B
Tlf.: 20 20 51 67
E-mail: Frimann.wroblewski@gmail.com

**Næstformand, aktivitetskoord.**

Kirsten Glaring
Kiselvej 23 st.tv.
Tlf.: 40 41 86 02
E-mail: kig1@outlook.dk

**Bestyrelsesmedlem**

Jørgen Mulbjerg
J.E. Pitznersvej 40
Tlf.: 20 73 97 28
E-mail: mullerbo43@gmail.com

**Kasserer**

Finn Lyngvig
Hjortespringparken 34
Tlf.: 30 33 42 88
E-mail: finnlyngvig@gmail.com

**Koordinator for demens og annoncer**

Hanne Koch
Rørløkken 71
Tlf.: 61 71 55 95
E-mail: hanne.koch@gmail.com

**Sekretær**

Lis Mønsted
Persillehaven 299
Tlf.: 40 14 60 80
E-mail: lis.monsted@live.dk

**1. suppleant**

Birgit Graverson
Tværskiftet 24
Tlf.: 20 84 78 05
E-mail: birgitannagraverson@gmail.com

**IT-ansvarlig**

Kirsten Pedersen
Birkehaven 9
Tlf.: 26 42 37 56
E-mail: kirstenp@mail.tele.dk

**2. suppleant**

Søren Homann Nielsen
Sennepshaven 45
Tlf.: 25 12 77 04
E-mail: s.homann@live.dk



Ældre @ Sagen

FVU Engelsk: Bliv bedre til engelsk

Tordag 14. august

Uanset om du vil bruge sproget, når du:

- * Rejser
- * Ser TV
- * Læser brugsanvisninger
- * Er på internettet



Du bliver blandt andet undervist i:
lytteforståelse, læseforståelse, samtalefærdighed og skrivefærdighed

Du vil bl.a.:

- * Øve engelsk i skrift og tale
- * Lære at oversætte tekst med din mobiltlf.
- * Lære at tale med andre via din mobiltlf.
- * Lære omkring engelsktalende lande

I starten af kurset bliver du afklaret, så vi kan undervise dig på det niveau, som passer til dig.

For at deltage på kurset, skal du kunne modtage undervisning på dansk.

Skann med kameraet
i din telefon



TILMELDING TIL KURSET:
AOFDK.ONLINEBOOQ.DK

Kurset kører 12 gange á 3 timer (Samme ugedag)
Ved tilmelding, er man automatisk tilmeldt alle 12 gange

Ring 92 90 10 80
Hvis du vil vide mere!



Regler for tilmelding

Tilmelding til vores arrangementer foretages telefonisk til arrangøren og kan ske fra den anførte dato og tidspunkt.

På den første tilmeldingsdag vil telefonen normalt blive besvaret mellem kl. 9.00 – 12.00. Tilmelding er bindende.

Tilmelding pr. e-mail kan kun ske, hvis det er anført i teksten under det pågældende arrangement. Man kan ikke tilmelde sig via SMS eller en telefonsvarer, med mindre det er anført.

Nogle ture bliver udsolgt på få minutter. Hvis der er mange på ventelisten, forsøger vi at lave en ekstratur. Man kan kun tilmelde 4 personer pr. arrangement.

MANDAGE



Engelsk for let øvede

Mandage 8. sep - 15. dec.

Kl. 10.00 - 12.00

Frivilligcenter Herlev
Herlev Hovedgade 175
(Indgang fra J.E. Pitznersvej 15)

Samtaleengelsk

Kr. 80,- pr. halvår
+udgifter til undervisningsmaterialer.

Betaling Arbejdernes Landsbank
Konto 5341 0530413



Vivi Christensen
Tlf.: 21 49 43 47



Petanque Herlev Petanque klub

**Mandage hele året
(Helligdage undtaget)**

Kl. 10.00 - 12.00

Herlev Petanque Klub
Elverhøjen 68

Gratis

Tilmelding ikke nødvendig.



Torben Jørgensen
42 26 18 07



Bridge i Foreningshuset

Nye
spillere er
velkomne

Mandage 1. sep. – 15. dec.

Kl. 12.45 – 16.30

Hjortespring Foreningshus
Gl. Klausdalsbrovej 444

Gratis



Bo Lund Andersen
27 18 05 52
Per Carstens
30 42 28 16



Litteraturkreds 4

Første mandag i mnd.

1. sep. - 1. dec.

Kl. 11.00 - 13.00

Frivilligcenter Herlev
Herlev Hovedgade 175
(Indgang fra J.E. Pitznersvej 15)

Vi læser smallere litteratur, prisbelønnede danske og udenlandske forfattere. Bøger afhentes på Herlev Bibliotek.

Gratis



Henriette Ringgaard
60 66 31 91
Henriette@Ringgaard.dk



IT-hjælp Herlev Bibliotek

Mandage 1. sep. – 1. dec.
Kl. 10.00 – 11.00
Herlev Bibliotek
Herlev Bygade 70

OBS!
Lukket
i uge 42

Har du en udfordring med den digitale verden, så tag din enhed med og besøg IT-hjælp på biblioteket. Vi vil forsøge at hjælpe dig med en løsning.

Gratis

Åbent hus. Ingen tilmelding.



Kirsten Pedersen
26 42 37 56



Herlev Seniorkor i Foreningshuset

Mandage 1. sep. – 15. dec.
Kl. 10.00 – 12.30
Hjortespring Foreningshus
Gl. Klausdalsbrovej 444

Dirigent: Line Koppelhus

Kr. 400,- pr. halvår
Betaling Arbejdernes Landsbank
Konto 5341 0530413



Jytte Jensen
44 94 71 94



Walk and talk i Herlev Syd

Mandage lige uger
1. sep – 8. dec. kl. 9.30
Medborgerhuset
Herlevgårdsvej 18-20

Vi traver i ca. 1 time og drikker kaffe/te med brød i Hjulmandens Hus.

Kr. 25,-
Tilmelding ikke nødvendig.



Henrik Christiansen
40 49 63 03
Majken og Hardy Hacke
60 81 38 57 / 50 57 56 08

Walk and talk i Herlev Nord

Mandage ulige uger
8. sep – 1. dec. kl. 10.00
Hjortespring Foreningshus
Gl. Klausdalsbrovej 444

Vi traver i ca. 1 time og drikker kaffe/te med brød på Bibliotek Kilden.

Kr. 15,- for brød
Kaffe og te er gratis.
Tilmelding ikke nødvendig



Ingelise Berg
25 56 29 42



Litteraturkreds 6

Sidste mandag i mnd.
29. sep. – 24. dec.
Kl. 10.00 – 11.00
Frivilligcenter Herlev
Herlev Hovedgade 175
(Indgang fra J.E. Pitznersvej 15)

**Ny
aktivitet**

Vi vil læse danske og udenlandske forfattere, såvel nye som gamle. Bøger afhentes på Herlev Bibliotek.

Gratis



Lis Billeskov
25 82 88 70
lis.billeskov@gmail.com

TIRSDAGE



Badminton i Skinderskovhallen

Tirsdage hele året
Kl. 10.00 – 12.00
Skinderskovvej 31

Kr. 50,- pr. halvår
Betaling Arbejdernes Landsbank
Konto 5341 0530413



Finn Dalhoff
25 75 34 81
Johnny Westermann
20 72 31 34



Bowling i Fun City Sport

Tirsdage 2. sep. - 16. dec.
Kl. 13.00 - 14.00 eller 14.00 - 15.00
 Fun City Sport
 Hørkær 1-3

Man kan spille hver uge eller hveranden uge i perioden.

Kr. 325,- for 8 gange
Kr. 650,- for 16 gange
 Betaling Arbejdernes Landsbank
 Konto 5341 0530413



Poul Dam Johansen
 42 80 36 92

Bobbi Jacobsen
 26 35 35 41



Bridge i Foreningshuset

Tirsdage 2. sep. - 16. dec.
Kl. 12.30 - 17.00
 Hjortespring Foreningshus
 Gl. Klausdalsbrovej 4444

Gratis



Leila Bjerregaard
 28 70 40 82

Lisbeth Eriksen
 61 79 29 15

Lis Frost
 40 24 33 24



Formiddagsfilm i Herlev Teaterbio

Udvalgte tirsdage
26. aug. - afslut. 16. dec.
Kl. 10.00 (døre åbner 9.30)
 Herlev Teaterbio
 Herlev Bygade 30

Gratis kaffe/te i egen kop i
 foyeren fra kl. 9.30. Kun kontant
 eller Dankort (*ikke* MobilePay).



Anita Bondy
 44 91 90 09

anita@bondy.es
Winnie Sørensen
 53 35 86 55

winniesoerensen@jubii.dk

Se
datoer
her i
bladet!



Fodbold for hjertet S-holdet

I Ældre Sagen Herlev går vi ind for at samarbejde med andre foreninger, hvis de har et velfungerende tilbud, som vi måske ikke har tilsvarende.

Derfor henviser vi fodbold-interesserede til at bruge B73's tilbud **Fodbold for hjertet, kol og prostata**

Det foregår tirsdage kl. 15.00-16.00 hele året hos B73, Elverhøj 64 på udendørs kunstgræsbane.

Det koster 500 kr. pr. halvår + et indmeldelsesgebyr på 100 kr. Kontaktperson hos B73 er Jan Mogensen, tlf. 20 32 52 01

Er du ikke frisk nok til at spille fodbold, så er vores S-hold måske bedre for dig?

Se mere sidst i bladet under Faste aktiviteter - fredage



Kreativ maledag

Tirsdage 19. aug. - 16. dec.
Kl. 10.00 - 13.00
 Frivilligcenter Herlev
 Herlev Hovedgade 172
 (Indgang fra J.E. Pitznersvej 15)

Gratis



Edel Andersen
 29 16 47 86

Kirsten Sundman
 71 45 90 93



Engelsk

For let øvede

Tirsdage 2. sep. 16. dec.

Kl. 10.00 - 12.00

Hjortespring Foreningshus
Gl. Klausdalsbrovej 4444

Samtaleengelsk

Kr. 80,- pr. halvår

+ udgifter til under-
visningsmaterialer.

Betaling Arbejdernes Landsbank
Konto 5341 0530413



Jaqueline Stenby

44 91 74 13

ONSDAGE



Billard

på Lindehøjskolen

Onsdage 2. jul. - 17. dec.

Kl. 9.00 - 15.00

Billardklubben
Kælderen på Lindehøjskolen
Borgerdiget 105

Kr. 250,- pr. kvartal

Betaling Arbejdernes Landsbank
Konto 5341 0530413



Ole Olsen

51 64 83 87



Bridge

i Foreningshuset

Onsdage 3. sep. - 17. dec.

Kl. 12.00- 17.00

Hjortespring Foreningshus
Gl. Klausdalsbrovej 4444

Gratis



Kate Halskov

21 22 88 58

Eva Dybdal

28 52 91 05



Cykelture

i Herlevs omegn

Onsdage i lige uger

16. apr. - 17. sep.

Kl. 10.00

Gammelgaard
Gl. Klausdalsbrovej 436

Vi nyder cykelturen i Herlevs
omegn. Tag selv mad og drikke
med. Cykelhjelm er påbudt.

Gratis

Tilmelding ikke nødvendig.



Steffen Olsen

51 20 26 50

Henrik Christiansen

40 49 63 03



Vintercykling

i Herlev Syd

Onsdage 29. okt. - 8. apr.

Kl. 10.00

Torvet v. Herlev Gl. Skole
Herlev Bygade 92B

Vi kører max. 25 km hver onsdag
i OK tempo, når vejret tillader det.
Obligatorisk: Lovlige cykler og
cykelhjelm. Husk drikkevarer.

Gratis



Karen Nielsen

31 79 75 07

70potter@gmail.com



Whist

Herlev Skoles mødesal

Onsdage 3. sep. - 17. dec.

Kl. 13.00 - 16.00

Herlev Gl. Skoles mødesal
Herlev Bygade 92B

Gratis



Jørn Nørgaard Jensen

40 53 87 21

Kirsten Særmark-Thomsen

93 86 81 31

Nye
spillere er
velkomne

**Litteraturkreds 1**

Første onsdag i måneden

1. okt. – 3. dec.

Kl. 10.00 – 12.00

Hjulmandens Hus

Gratis**Sven Hilskov**

41 53 63 35

**Litteraturkreds 5**
Krimi

Første onsdag i måneden

1. okt. – 3. dec.

Kl. 10.00 – 12.00

Frivilligcenter Herlev

Herlev Hovedgade 172

(Indgang fra J.E. Pitznersvej 15)

Gratis**Anne Østergaard Kirketerp**

27 50 07 99

Ny
aktivitet**Litteraturkreds 3**

Anden onsdag i måneden

8. okt. – 10. dec.

Kl. 10.00 – 12.00

Frivilligcenter Herlev

Herlev Hovedgade 172

(Indgang fra J.E. Pitznersvej 15)

Gratis**Hanne Jensen**

30 27 11 60

**Stoleworkout**
og afspænding

Onsdage 3. sep. – 17. dec.

Kl. 9.30* – 11.45

Hjortespring Foreningshus

Gl. Klausdalsbrovej 4444

Kom med til motion og bevægelse!

*Ved sommertid starter vi kl. 9.30

og ved vintertid kl. 10.00.

Gratis**Kirsten Sundman**

71 45 90 93

Helle Coretto

28 89 46 32

**Motionscykling**
40-50 km

Onsdage i ulige uger

9. apr. – 22. okt.

Kl. 10.00 – 14.30

Torvet v. Herlev Gl. Skole

Herlev Bygade 92B

Vi kører 40-50 km i pænt tempo
og har madpakke med. Cykel-
hjelme er påbudt. Aflyses ved regn.**Gratis**

Tilmelding ikke nødvendig.

**Hans Lindberg**

61 50 80 41

Henrik Christiansen

40 49 63 03

TORSDAGE**Badminton**
i Skinderskovhallen

Torsdage hele året

Kl. 11.00 – 13.00

Skinderskovvej 31

Åben for
tilmelding**Kr. 50,- pr. halvår**

Betalning Arbejdernes Landsbank

Konto 5341 0530413

**Finn Dalhoff**

25 75 34 81

fdalhoff@youmail.dk

Johnny Westermann

20 72 31 34

Slutdato for dit hold
før ferien? Spørg din
kontaktperson.



Engelsk for let øvede

Torsdage 4. sep - 11. dec.

Kl. 10.00 - 12.00

Frivilligcenter Herlev
Herlev Hovedgade 175
(Indgang fra J.E. Pitznersvej 15)

Samtaleengelsk

Kr. 80,- pr. halvår

+udgifter til undervisnings-
materialer.

Betaling Arbejdernes Landsbank
Konto 5341 0530413



Søren Boye

30 45 44 07



Petanque Herlev Petanque klub

**Torsdage hele året
(Helligdage undtaget)**

Kl. 10.00 - 12.00

Herlev Petanque Klub
Elverhøjen 68

Gratis

Tilmelding ikke nødvendig.



Torben Jørgensen

42 26 18 07



Herlev New Style SquareDance

Torsdage 4. sep. - 11. dec.

Kl. 18.00 - 20.30

Hjortespring Forsamlingshus
Gl. Klausdalsbrovej 444

Holdet er for øvede dansere, der
har danset New Style i 9-10 år eller
har et godt kendskab til Advanced
1-begreberne.

Dette er et sammesat hold, hvor
der dels er indlæring af Advanced
2-begreberne, og dels dances der
en del af tiden rutine på Advanced
2-niveauet.

Callere: Bjarne Jensen, Ellis Nielsen
og Torben Nielsen.

800,- pr. sæson

August til maj året efter.

Betaling Arbejdernes Landsbank
Konto 5341 0530413



Vibeke Rønn Christensen

51 25 39 21



**Rygning forbudt
i alle offentlige
bygninger!**



»Syng med«

Torsdage i ulige uger

28. aug. - 4. dec.

Kl. 14.00 - 16.00

Juleafslutning

4. dec. kl. 13.00 - 16.00

Herlev Gl. Skoles mødesal
Herlev Bygade 92B

Kr. 15,- pr. gang

Tilmelding ikke nødvendig.



Vibeke Petersen

24 45 10 94

Bodil Ladewig Hansen

44 91 50 42



Stoleworkout og afspænding

Torsdage 4. sep. - 11. dec.

Kl. 9.30 - 11.00

Hjortespring Foreningshus
Gl. Klausdalsbrovej 4444

Kom med til motion og bevægelse!

Gratis



Kirsten Sundman

71 45 90 93

Helle Coretto

28 89 46 32



Litteraturkreds 2

Anden torsdag i måneden
9. okt. – 11. dec.
Kl. 10.00 – 12.00
Hjulmandens Hus

Gratis



Sven Hilskov
41 53 63 35

FREDAGE



S-hold Socialisering, samarbejde og sundhed

Fredage 5. sep - 12. dec.
Kl. 8.00 - 9.00

Annekshallen Herlev Hallerne

S-holdet er et givende og vigtigt gymnastikhold for 55+ årige med et særligt behov for træning grundet tidligere sygdom eller svækket fysik. Instruktør: Pia Hedegaard Hansen.

Kr. 840,- for hele året
eller 2x420,- (betaling pr. halvår)
Betaling Arbejdernes Landsbank
Konto 5341 0530413



Vivi Christensen
Tlf.: 21 49 43 47



English Class 4 Konversation for øvede

Fredage 5. sep - 12. dec.
Kl. 9.00 - 12.00

Hjortespring Foreningshus
Gl. Klausdalsbrovej 444



fortsætterhold, men nye elever er velkomne. Fredag kl. 9-12 undtagen den sidste fredag i måneden.

Kr. 250,- pr. halvår
+udgifter til undervisningsmaterialer.

Betaling Arbejdernes Landsbank
Konto 5341 0530413



Tina Vaarby Laursen
51 78 68 84



Krolf Et mix af golf og kroket

Fredage (Helligdage undtaget)
21. mar. - 21. nov.

Kl. 13.00 - 15.00
Hjortespring Foreningshus
Gl. Klausdalsbrovej 444

Krolf er et sjovt spil for alle, et mix af golf og kroket. Efterfølgende hygge med kaffe og kage.

Gratis



Ann-Mari Jacobsen
60 86 57 77



Herlev New Style Square Dance

Fredage 5. sep. - 12. dec.
Kl. 13.00 - 15.00

Hjortespring Foreningshus
Gl. Klausdalsbrovej 444

Holdet henvender sig til let øvede dansere, der har danset New Style i 3-4 år og har kendskab til Mainstream-begreberne. Holdet danser rutine i Mainstream og skal i gang med indlæring af Plus-begreberne. Caller: Bjarne Jensen.

Kr. 800,- pr. sæson
August til maj året efter.
Betaling Arbejdernes Landsbank
Konto 5341 0530413



Bjarne Jensen
24 98 18 12



Tak til alle vores annoncører

Vores blad kunne ikke udgives uden støtte fra dem.

**Støt dem,
de støtter os!**



**Få op til
10.000 kr.
i rabat**

Som medlem af Ældresagen

får du rabat hos os

Start med et gratis salgstjek



Poul Erik Bech

Marielundvej 41, 1. th • 2730 Herlev

Tlf. 44 57 03 30 • 247@edc.dk

Scan koden og bestil
et gratis salgstjek

