

---

# Ældre Sagen

Nr. 74 – 37.årgang – Juli 2026  
Program for 2. halvår 2026

**ISHØJ**



*Udsigt over Torslunde, fotograf Erling Rahbek*

---

# BESTYRELSEN

**Per Nørskov**

Formand

Tlf: 20 21 59 64

pernoeskov@gmail.com

**Preben Hansen**

Webmaster

Tlf: 23 24 10 11

preben@tranegilde.com

**Mogens Elbek**

Næstformand

Tlf: 21 97 26 95

m.elbek@ishoejby.dk

**Stig Førsting**

Sekretær

Tlf: 20 24 04 97

last@foersting.dk

**Torben Eg**

Tlf: 31 39 08 46

torben.eg@outlook.dk

**Birger Hermansson**

Kasserer

Tlf: 23 45 09 90

birger.hermansson@gmail.com

**Karin Mortensson**

Tlf: 40 13 58 52

mortensson71@gmail.com

**Bent Jönsson**

Besøgsvenner

Tlf: 24 22 78 48

bendelius@jubii.dk

**Ulla Stjernø**

Tlf: 26 91 92 70

ulla@stjernø.dk

**Erling Rahbek**

Bladredaktør

Tlf: 21 28 63 10

erlingrahbek@ishoejby.dk

**Jørgen Holm**

Tlf: 22 24 10 65

jhih@post10.tele.dk

**Marie Louise Christiansen**

Tlf: 24 25 05 84

mariec361@gmail.com

**Kirsten Elbek**

Tlf: 61 46 54 36

kirsten.elbek@gmail.com



---

# INDHOLD

Formanden har ordet	4	Rollatorbanden	31
Vigtig læsning - information til vores medlemmer	6	Få en besøgsven	31
Ved køb af billetter til ture og arrangementer	6	Hvorfor spise alene, når du kan spise sammen med andre	32
Undervisning	6	Frem med cyklen & på med hjelmen	34
Mads Westfall – smil, hygge og kendte sange/viser	7	Gå hold	34
AOF Kurser	8	Den store gevinst får du ikke men hygge og sjov	35
Roskilde kloster	9	Madhold for mænd	35
Om krøllede typer, originaler og fantaster	10	Mangler du hjælp til små opgaver i hjemmet?	36
Heldagstur med bus til bornholm	12	Hygge/Senior bowling	37
Den globale ekspedition	14	Rummikub	38
Brohusets udearealer	16	”Dameværelset”	39
I slavernes fodspor	17	Herreværelset for mænd 60+	40
Tip et Hit og syng med v/ Klaus & Karin Strand-Holm	18	Rejseklub	41
Davids samling	19	Rollator gå hold. Kom og vær med	42
Helikopterpilot på Nordsøen	20	Tryghedsopkald	42
Byggerbanden	21	Kreativ strikeworkshop!	44
Naverhulen i Helsingør	22	Billedmalerværksted	45
Petanque	24	Italiensk for (næsten) begyndere	46
Cykling uden alder	26	Engelsk for øvede	47
Bisidder i Ældre Sagen Ishøj	26	IT hjælp	48
Hygge billard	27	Eneundervisning i forbindelse med It-cafeen	49
	30	Får du nok ud af din android telefon?	50

---

# FORMANDEN HAR ORDET

Straks efter jul startede vi 2026 op i Ældresagen Ishøj.

Den 6. januar blev der afholdt introduktionsmøde med AOF for interesserede i brugen af smartphone, tablet og computer. To hold med 14 på hvert hold startede op 20. januar. Undervisningen er nu afsluttet med succes.

Den 8. januar havde vi det første medlemsmøde. Som start på foredraget ønskede bestyrelsen alle de fremmødte et Godt Nytår med et glas Lambrusco.

Den 12. januar afholdt vi åbent hus. Vi havde en hyggelig aften med nogle interesserede, men der kommer desværre for få. 2 nye frivillige meldte sig.

Den 19. januar gik årets første tur til TV2 Kosmopol, som har til huse i det gamle Lorry. Det blev en spændende oplevelse af tv-stationen samt de gamle bygninger.

Den 5. marts blev det første foredrag afholdt i Brohuset. Emnet var TITANIC. Anders Henriksen, der var foredragsholder, udviste stor viden om skibet, som ikke kunne synke, men alligevel sank på mindre en

3 timer efter det havde ramt et isbjerg. Det var et utroligt spændende foredrag.

Den 14. marts afviklede Ældresagen Ishøj årsmøde. 95 kom til spisning og kl. 15 startede årsmødet, med lidt over 100 fremmødte. Mødet blev afviklet i god ro og orden og alle blev valgt med akklamation.

Den 9. april blev der afholdt et spændende foredrag om Branden på Børsen, der fandt sted den 16. april 2024. Dagens foredragsholder var indsatsleder og brandmand Tim Ole Simonsen. Det var et super foredrag, som de 120 deltagere i mødet stadig taler om.

Den 21. april havde vi evaluering af IT-undervisningen, som blev afviklet tidligere på året. Vi blev enige med AOF om at starte undervisningen op igen til efteråret. Der vil også være engelsk på programmet. Oplysning om kurserne kan ses her i bladet og på hjemmesiden.

Den 22. april havde vi en tur på Arken med guide.

Den 7. maj havde vi besøg af Finn Bendixen, som fortalte om sit liv i dansens og showbranchens verden.

20. maj har vi heldagstur til Samsø med bus, guide og sejltur samt spisning på bryggeriet på Samsø.

Den 4. juni har vi et foredrag af Erik Lindsø. Det handler om livsmod, livslyst og livsglæde.

Den 10. juni er der vandretur til Ishøj Strand med pitstop undervejs og efterfølgende spisning på cafe SESA på Ishøj havn.

Hvis jeg skal samle lidt op på 1. halvår 2026, vil jeg sige, at vi igen haft et rigtig godt halvår med store oplevelser, mange aktiviteter, engagerede tovholdere og deltagere. Kan vi foresætte med at blive bedre og bedre? Det er vores håb, men det er ikke nemt. Jeg har bemærket, at det er vanskeligt at skaffe nye tovholdere.

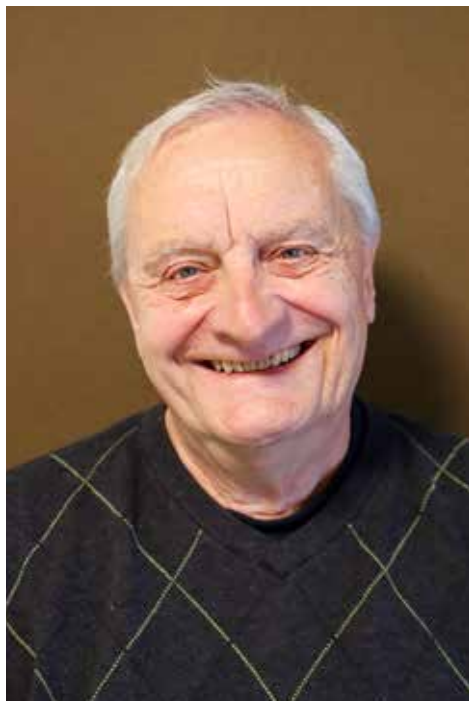
Vores bestyrelse/suppleanter, er ved at bliver ældre og nogle ønsker at trække sig til årsmødet i 2027. Vi håber, at vi kan animere flere frivillige til at engagere sig i vores lokalforening. Eksempelvis har vi i Ældresagen Ishøj en frivillig besøgsven, som har 25-års jubilæum.

Ønsker du at vide mere om at være frivillig i Ældresagen Ishøj så ring til mig på 20215964 eller send mig en mail på pernoeskov@gmail.com.

Rigtig god sommer til alle vores medlemmer. Vi ses igen den 6. august til medlemsmøde, husk vi holder lukket i juli.

*Mange hilsner*

*Per Nørskov formand for Ældre Sagen Ishøj*



---

# VIGTIG LÆSNING - INFORMATION TIL VORES MEDLEMMER

Du sidder lige nu og læser efterårsprogrammet fra Ældre Sagen Ishøj. Skulle der ske ændringer i programmet, så gå ind på vores hjemmeside eller Facebook. Her vil ændringerne fremgå.

Når du deltager i arrangementer her i ÆldreSagen Ishøj er det vigtigt at du altid medbringer dit medlemskort enten fysisk eller på App'en i telefonen.

Der er også mulighed for at ringe til arrangøren for at få mere info om den aktuelle tur. For alle ture som vi måtte aflyse, vil man få refunderet det indbetalte beløb.

[www.aeldresagen.dk/ishøj](http://www.aeldresagen.dk/ishøj) og [Facebooksiden/ældresagenishøj](#).

---

## VED KØB AF BILLETTER TIL TURE OG ARRANGEMENTER

Mod forevisning af et gyldigt medlemskort med eget navn kan man købe en billet. Man har mulighed for at købe en ekstra billet ved fremvisning af gyldigt medlemskort fra en anden person. Man kan altid undersøge muligheden for ledige pladser på vore ture efter de er udbudt på medlemsmødet i Brohuset. Ring til den person der er arrangør af turen.

**Numre uddeles fra kl. 12.45 og lodtrækningen finder sted kl. 13.**

Tilmeldinger og betaling er bindende, der tages forbehold for ændringer

### **Bemærk:**

Salg af billetter, vil blive prioriteret til borgere fra Ishøj, såfremt der er overskydende billetter vil disse kunne købes af borgere fra andre kommuner.

**OBS** Det vil nu også være muligt at betale med kreditkort (Dankort, Visa kort og MasterCard). Vi vil opfordre til at så mange som muligt betaler med Mobile Pay eller kreditkort.

---

# UNDERVISNING

Kursusprogram for efteråret 2026  
Kun for medlemmer af ÆldreSagen

## Tilmelding

Kan kun ske ved telefonisk henvendelse, eller pr. mail til den enkelte underviser.

Al undervisning foregår i Brohuset Vejlebrovej 45, på nær Billedmalerskolen som foregår i Billedlokalet på Kulturskolen Vejledalen 9.

Der er ingen kursusgebyr, der kan forekomme betaling til materialer.

Dette vil være beskrevet under de enkelte kurser.

Skulle der være spørgsmål, der ønskes besvaret inden tilmeldingen, er du velkommen til at kontakte Erling Rahbek tlf. 21 28 63 10 eller mail [erlingrahbek@ishoejby.dk](mailto:erlingrahbek@ishoejby.dk)



---

**MEDLEMSMØDE:**

# MADS WESTFALL – SMIL, HYGGE OG KENDTE SANGE/VISER

Torsdag den 6. august 2026 kl. 14 i Brohuset, Vejlebrovej 45

Entertainer og trubadur med en flot stemme, nærvær, humor, professionalisme og dyb musikalitet. Mads Westfall er en af de mest populære underholdere i Danmark.

Det er mere end 30 år siden, Mads som ung entertainer fik debut i Tivolis Vise Vers Hus, og siden har han optrådt flere tusinde gange i hele landet med kendte danske syng-med-klassikere, visefortolkninger, humoristiske indslag og egne sange.

Hans erfaring og musikalske intuition betyder, at han altid tuner sig perfekt ind på den underholdningsopgave, han står overfor. Han bevæger sig ubesværet fra indlevende og nærværende fortolkning af kendte sange og viser til morsom, musikalsk stand-up.

**Pris for medlemmer:** 20 kr. betales ved indgangen kl. 13:30 – 14:00

**Arrangør:** Marianne Flindt, tlf. 27149073

Denne dag sælges billetter til turen til Bornholm den 16. september 2026. Numre uddeles kl. 12:45 – Lodtrækning kl. 13:00.





aofdk.onlinebooq.dk

**Ældre Sagen**

Igen i efteråret afholder AOF i samarbejde med  
**Ældre Sagen Ishøj**

**Kurser i it og som noget nyt også i engelsk**

**Kom til infomøde mandag d. 10. august kl. 14.00 – 16.00**

**Brohuset Vejlebrovej 45 i salen**

**Husk kurserne er gratis**

**Følgende hold starter, såfremt der er mindst 12 deltagere**

**It hold 8 gange**

Start onsdag d. 2. september og slut onsdag d. 28. oktober 2026

PC hold Kl. 9.00-12.00 (3,66 lektion + 15 minutters pause).

Tablet hold Kl. 13.00-16.00 (3,66 lektion + 15 minutters pause).

Screening ved 1. mødedag: 1,5 time.

**AI hold 2 gange**

onsdag d. 18. november og onsdag d. 25. november 2026

Hold 1 Kl. 9.00-12.00 (3,66 lektion + 15 minutters pause).

Hold 2 Kl. 13.00-16.00 (3,66 lektion + 15 minutters pause).

Screening ved 1. mødedag: 1,5 time.

**Engelsk 12 gange**

Start tirsdag d. 1. september og slut tirsdag d. 24. november 2026

kl. 09.00-12.00 (3,66 lektion + 15 minutters pause).

Screening ved 1. mødedag: 1,5 time.

Ingen undervisning i uge 42

**TUR TIL:**

# ROSKILDE KLOSTER

Guidet rundvisning torsdag den 20. august 2026 kl. 11.00

**Mødested:** Ishøj Station kl. 9.30 (ved bus 600's stoppested, hvis du vil med bus til Roskilde Station), alternativt Høje Tåstrup Station kl. 10.15 (i banegårdshallen, hvis du vil med toget til Roskilde Station) eller ved klosteret kl. 10.50.

Klosteret er en lille kulturhistorisk perle midt i Roskildes travle centrum. Lige bag den lille "Klosterpark" på Algade 31 - blot syv minutters gang fra stationen og fem minutter fra Domkirken - finder man et unikt og historisk bygningskompleks med en stor parklignende have samt en hel speciel kulturhistorie. Vi hører om klosterets historie og brug og går gennem haven. Inde i klosteret besøger vi blandt andet kirken. Vi afslutter besøget med at nyde et glas vin og lidt saltsnacks i klosterets riddersal.

Klosteret har sit eget korps af faste guider, der bor på klosteret og som kender klosteret og dets historie i alle detaljer.

Rundvisningens varighed er ca. 2 timer. Herefter spiser vi frokost et andet sted i Roskilde.

Klosterets adresse er Sankt Peders Stræde 8E, 4000 Roskilde. Den korteste vej fra Roskilde Station er at gå ind ved Algade 31 (gågaden i Roskilde) og rundvisningen starter ved Hovedbygningen, indgang C.

**Pris:** 100 kr. for klosterbesøget

**Pris:** 200 kr. for rundvisning med spising – drikkevarer for egen regning.

**Maks antal deltagere:** 25.

**OBS:** Turen kræver, at man er nogenlunde godt gående. Der er ikke mange siddemuligheder undervejs og der er ikke elevator, når vi skal på 1. sal.

**Arrangør:** Inge-Lise Salomon 20 95 71 47

Tilmelding og betaling: Har været torsdag den 4. juni på medlemsmødet.

**Tilmelding er bindende.**



# OM KRØLLEDE TYPER, ORIGINALER OG FANTASTER

Torsdag den 3. september 2026 kl. 14 i Brohuset, Vejlebrovej 45

Kurt Leth har i sit job som journalist og tv-vært på TV SYD og TV 2 ØSTJYLLAND mødt mange mennesker - lige fra hverdagshelte til berømtheder. Hans historier giver et unikt indblik i menneskers liv og skæbner - fortalt med varme, humor og respekt for publikum.

Kom med på en underholdende rejse med de mest skæve, sjove og fascinerende mennesker, Kurt har mødt på sin journalistiske vej. Det er de underfundige og krøllede - kendte som ukendte.



## **Vi vil:**

- Høre historier om almindelige mennesker med ualmindelige liv - nogle kendte - andre ukendte.
- Se billeder og videoklip samt høre musik - små sjove indslag, der skaber liv i fortællingerne.
- Opleve en blanding af grin, varme og ind imellem lidt alvor, som gør foredraget både livsbekræftende og mindeværdig.

De skæve eksistenser er ved at uddø, men vi elsker at møde dem. Det gør vi her. Et foredrag med en masse kærlighed, grin, varme og alvor ind imellem. Historier, der morer, opmuntrer og rører sjælen.

**Pris for medlemmer:** 20 kr. betales ved indgangen 13.30-14.00.

**Arrangør:** Inge-Lise Salomon 20 95 71 47.

Denne dag sælges billetter til: I slavernes fodspor den 12 oktober.

Numre uddeles fra kl. 12.45. Lodtrækning kl. 13.00.

**Café**

**31. okt. og 1. nov**

**Åbent  
kl. 10 - 15**

# LOPPE - KRÆMMERMARKED

100 stader med spændende ting

**Ishøj Idræts & Fritidscenter  
Vejledalen 17 - Ishøj**

Sjov for børn

Ansigtsmaling - Hoppeborge - Slush ice - Popcorn



**Bestil plads på [www.markedsbooking.dk](http://www.markedsbooking.dk)**

**Lions Ishøj**

[lars@lionsishoej.dk](mailto:lars@lionsishoej.dk)

[www.ishoej.lions.dk](http://www.ishoej.lions.dk)

[facebook.com/lions.ishoej.dk](https://facebook.com/lions.ishoej.dk)



Lions Ishøj

---

**TUR TIL:**

# HELDAGSTUR MED BUS TIL BORNHOLM

Onsdag den 16. september 2026.

Mødested: Ishøj Station ved den gamle ALDI kl. 6.15

Kl.8.30 sejler vi fra Ystad til Rønne.

Ombord nyder vi en morgentallerken med kaffe/the og juice.

Kl. 9.50 ankommer vi til Bornholm, hvor vores lokale guide stiger på bussen.

Der er nu rundtur på Bornholm, hvor vi blandt andet skal se og høre mere om den skønne solskinsø i Østersøen. Kort rundtur i Rønne by, inden turen fortsætter

videre rundt på øen. Dueodde med kort stop/gåtur ved stranden - er ikke for gangbesværede.

Svaneke med de gamle købmandsgårde og bindingsværkshuse.

Frokosten indtager vi på Gudhjem Røgeri Bryggeri (drikkevarer er for egen regning).



---

Derefter stop og lille gåtur ved Jons Kapel, og hvis tiden tillader det, også et kort stop ved Østerlars Rundkirke, (vi ser den udefra og hører mere om den).

Turen afsluttes i Rønne, så vi kan nå færgen kl. 16.30.

Ombord bliver vi serviceret med 2 stykker smørrebrød og hertil en drik.

Hjemme i Ishøj igen ca. kl. 19.30.

Der kan på hele turen købes drikkevarer i bussen til rimelige priser.

**HUSK pas/ID, som skal forevises på forlangende i Sverige.**

**Pris for medlemmer af Ældresagen i Ishøj:** Kr. 500.-

**Pris for medlemmer af Ældresagen i øvrige kommuner:** kr. 775.-

**Max antal deltagere:** 57

**Arrangør:** Kirsten Elbek tlf.: 61 46 54 36

**Tilmelding og betaling:** Torsdag den 6. august, numre uddeles kl. 12.45

Lodtrækning kl. 13.00

**Tilmelding er bindende**



**MEDLEMSMØDE:**

# DEN GLOBALE EKSPEDITION

Torsdag den 1. oktober kl.14.00 2026 i Brohuset Vejlebrovej 45

En inspirerende fortælling om en solo-ekspedition jorden rundt på cykel, løbehjul og til fods. Over 576 dage rejste Nicolai i alt 34.597 km ved egen kraft gennem 30 lande på 4 kontinenter. Han cyklede først 20.000 km fra Danmark til Singapore, hvorefter han krydsede Australien & New Zealand på løbehjul. Med løbehjulsrejsens 7.105 km satte Nicolai en ny verdensrekord for den længste rejse på løbehjul nogensinde.

Dernæst krydsede Nicolai USA på cykel og i løb (4.400 km), inden han på cykel og til fods fra Portugal satte kursen mod Danmark, som han nåede i oktober 2024 efter godt halvandet år undervejs nonstop. Ingen har tidligere gennemført en lignende triatlon jorden rundt.

Den eventyrlige rejse er der kommet en hjertevarmende fortælling ud af, som Nicolai entusiastisk beretter om i foredraget, der også fokuserer på grund temaer, som motivation, frygt, mod, drømme, udholdenhed, livsappetit, nysgerrighed, gæstfrihed, indre & ydre rejser, op- og nedture, frihed og kærlighed.

**Pris for medlemmer:** 20 kr. betales ved indgangen 13.30-14.00

**Arrangør:** Mogens Elbek, Telefon 2197 2695

Denne dag sælges billetter til:  
Davids samling den 17. november 2026  
Numre uddeles kl. 12.45  
Lodtrækning kl. 13.00



---

# BROHUSETS UDEAREALER

Brohusets parkerings områder er nu færdigt, med ny asfalt og opmærkede parkerings båse.

De opsatte P restriktions skilte vil formodeligt være sat i kraft ved bladet udgivelse.



**TUR TIL:**

# I SLAVERNES FODSPOR

Mandag den 12. oktober 2026.

Mødested: Ishøj station kl. 09:00 eller ved Mindeankeret i Nyhavn kl. 9:45

Bliv klogere på alt det du ikke ved om det tidligere Dansk Vestindien på denne spændende byvandring.

Fra mindeankeret i Nyhavn bevæger vi os ud i Frederiksstaden for at se på minder fra tiden, hvor Danmark var verdens 7. største slavenation. Det er rigdommene fra sukkerplantagerne i Dansk Vestindien, der har sat sit tydelige spor i kongens København. Undervejs på turen får vi historien om de tre små øer i det fjerne Caribien, om slavernes transport, om Peter von Scholten der på eget initiativ frigav slaverne og om salget til USA m.m.

Og så er der historien om de to sorte børn Alberta og Victor, som blev kidnappet og udstillet i Tivoli som



menneskeædere. Ja det er ”artige” sager der bliver fortalt på denne rundvisning.

Rundvisningen tager ca. 2 timer 15 min. og slutter ved rytterstatuen af Chr. 10. på Bredgade.

**Pris:** 100 kr. for rundvisning uden spisning.

**Pris:** 200 kr. for rundvisning med spisning. Husk at oplyse hvis du er veganer eller allergiker.

Husk også at oplyse om du selv sørger for transport.

**Max antal deltagere:** 25.

**Arrangør:** Marianne Flindt tlf. 27149073

**Tilmelding og betaling:** Den 3. september 2026.

Numre uddeles kl. 12.45 – lodtrækning kl. 13.00.

**Tilmelding er bindende**

---

**MEDLEMSMØDE:**

# TIP ET HIT OG SYNG MED V/ KLAUS & KARIN STRAND-HOLM

Torsdag den 5. november kl. 14.00 i Brohuset, Vejlebrovej 45

Vi skal denne dag opleve munter underholdning.

Klaus spiller og synger mens Karin stiller de lette spørgsmål, hvor alle kan være med.

Selvom man ikke bliver kåret som quiz-mester, vinder man en hyggelig stund med sang, musik og højt humør.

Lyder navnene bekendt, er det fordi Klaus er med i popgruppen: Klaus & Servants.

Desuden kan man se og høre Karin og Klaus på DK.4: Syng med og Tip et Hit.

**Pris for medlemmer:** 20 kr. betales ved indgangen 13.30 – 14.00.

**Arrangør:** Kirsten Elbek, 61 46 54 36.

Denne dag sælges der billetter til Naverhulen. Den 21. januar 2027  
Numre uddeles kl. 12.45  
Lodtrækning kl. 13.00



TUR TIL:

# DAVIDS SAMLING

Tirsdag den 17. november 2026

**Mødested:** Ved Davids Samling, Kronprinsessegade 30-32, 1306 København K kl. 10.50 (rundvisningen starter kl. 11.00) - eller ved Ishøj Station kl. 9.50 (i banegårdshallen).

Davids Samling viser både ældre europæisk kunst og kunst fra den islamiske verden. Udgangspunktet for vores omvisningen er kunstværkerne i Ældre europæisk kunst og der vil også blive fortalt lidt om museets stifter C.L. David.

Museet indeholder et rigt udvalg af kunst fra det 17. til det 19. århundrede: Guldaldersalens danske interiør fra det 19. århundrede, en europæiske samling møbler og kunsthåndværk fra det 18.



Kilde: Tilhøre Davids Samling

århundrede, nordisk fajance, dansk sølv samt tidlige eksempler på produktion fra Den kongelige Porcelænsfabrik. Herudover ses porcelæn fra fabrikkerne i Meissen, Vincennes og Sèvres samt engelske og tyske møbler. På væggene hænger nederlandske og franske malerier fra det 17. og 18. århundrede samt værker af en række af den danske guldalders førende kunstnere.

Museet er mindre egnet for gangbesværede. Vi bliver dog i de nederste etager, hvor der er mulighed for at benytte en elevator.

**Pris:** 100 kr. for rundvisning og 200 kr. for rundvisning med spisning – drikkevarer for egen regning.

**Maks antal deltagere:** 15.

**Arrangør:** Inge-Lise Salomon 20 95 71 47.

**Tilmelding og betaling:** Torsdag den 1. oktober på medlemsmødet. Numre uddeles kl. 12.45. Lodtrækning kl. 13.00.

**Tilmelding er bindende**

**MEDLEMSMØDE:**

# HELIKOPTERPILOT PÅ NORDSØEN

Torsdag den 7. januar 2027 kl. 14 i Brohuset, Vejlebrovej 45

I foredraget "Helikopterpilot på Nordsøen" får vi et enestående indblik i en karriere, der kombinerer teknik, eventyr og mod. Med levende billeder og film fra sin hverdag som offshore-pilot, tager kaptajn Allan Støvlbæk Skov os med op i helikopteren og helt tæt på en verden, hvor præcision og sikkerhed er altafgørende – og hvor udsigten er uforlignelig.

Han fortæller levende om at flyve missioner i Danmark, Skotland, Norge, Holland og Afrika, og forklarer, hvordan man uddannes som helikopterpilot, hvilke risici man møder, og hvordan det er at leve

af sin passion. Foredraget giver ikke blot indsigt i luftfartens tekniske univers, men også inspiration til at forfølge drømme – selv når oddsene er imod én.

Dette foredrag er en rejse – ikke kun gennem luftrum og destinationer – men også gennem vilje, mod og glæden ved at forene livsdrøm med arbejdsliv.

**Pris for medlemmer:** 20 kr. betales ved indgangen kl. 13:30 – 14:00

**Arrangør:** Marianne Flindt tlf. 27149073

## Helikopterpilot på Nordsøen

v. Allan Støvlbæk Skov



# BYGGERBANDEN

Torsdag den 4. februar 2027 kl. 14 i Brohuset, Vejlebrovej 45

Byggerbanden startede på FritidsCenter Oktobervej i Gladsaxe i slutningen af 1980'erne, hvor et par forældre til børn på fritidscentret afholdt hyggeaften med fællessang på institutionen.

Igennem nogle år blev det til 5 fædre, der spillede, sang og hyggede sammen og optrådte til enkelte arrangementer på fritidscentret.

I december 1991 voksede det til underholdning uden for fritidscentret, og vi er i dag 4 medlemmer af gruppen.

Vi har musikalske rødder i irsk folke-musik (Dubliners, McCalmans o.a)

Fra starten har det været en fast regel, at vi kun synger på dansk, så vi har også hentet materiale fra De Gyldne Løver og Tørfisk.

**Pris for medlemmer:** 20 kr. som betales ved indgangen kl. 13:30 – 14:00

**Arrangør:** Jette Hermansson, tlf. 30247770



KIROPRAKTISK KLINIK ISHØJ

# SUNDHED OG FOREBYGGELSE GENNEM HELE LIVET

Specialister i undersøgelse  
og behandling af smerter  
i led og muskler.

- › kiropraktik
- › massage
- › træning
- › chokbølgebehandling
- › laserbehandling
- › røntgen
- › ultralydsscanning



**CARSTEN**  
Massør



**KLAUS**  
Kiropraktor



**LIBETH**  
Kiropraktor



**PERNILLE**  
Massør

**KIROPRAKTISK KLINIK**  
ISHØJ

SE MERE PÅ [WWW.KIROPRAKTOR-ISHOJ.DK](http://WWW.KIROPRAKTOR-ISHOJ.DK)  
Vejlebrovej 47, 1. sal (Brohuset) 2635 Ishøj – Tlf. 43 54 33 20

**TUR TIL:**

# NAVERHULEN I HELSINGØR

Torsdag den 21. januar 2027 kl. 11.00

**Naverhulen, Sct. Annagade 21, 3000  
Helsingør**

**Mødested:** Ishøj Station kl. 9.00

Hvor vi tager S-toget til Hovedbanegården med skift til Kystbanetoget til Helsingør

Hvis du selv tager til Helsingør, så husk i forvejen at give besked til Jette

Naver er en skandinavisk håndværkersvend, der gik på valsen i udlandet. Fra begyndelsen af 1600-tallet blev det efter påvirkning fra den nordtyske lavstradition stadig mere almindeligt, at en svend ikke kunne blive mester, før han havde været mindst tre år i udlandet. Håndværkervandringerne, der fagligt og kulturelt fik stor

betydning for dansk håndværk, varede som et formaliseret led i uddannelsen til begyndelsen af 1900-tallet.

Naverne bærer ofte traditionel sort/hvid beklædning, og en naver må ikke arbejde samme sted i mere end 6 måneder. De må ikke rejse inden for en vis radius af deres hjemby (ofte 50-100 km) i løbet af de typisk tre år, valsen varer.

**Pris:** 200 kr. for foredrag, 2 stykker smørrebrød, 1 øl/vand/glas vin, samt kaffe og kage.

Yderligere drikkevarer for egen regning som skal betales kontant

**Max antal deltagere:** 45.

**Arrangør:** Jette Sander Hermansson, tlf. 30247770

**Tilmelding og betaling:** torsdag den 5. november 2026.

Numre uddeles kl. 12.45 – lodtrækning kl. 13.00.

**Tilmelding er bindende**





# Kanehøjgaard

## SKAL DU HOLDE FEST 2026/27

*På Restaurant Kanehøjgaard fejrer vi livets store milepæle i romantiske rammer. Vi tager hånd om brylluppet, barnedåben, konfirmationen eller din runde fødselsdag og har lokaler til både små og store selskaber. Udenfor døren finder Ishøj Golf – byens åndehul, der med sine eventyrlige træer og små søer sætter scenen for det perfekte bryllupsfoto.*

**BOOK DIN NÆSTE FEST HOS OS!**



---

# PETANQUE

Tid: mandage i alle uger kl. 10 – 12  
Sted: Kærbo, Ishøj Blvd 2,

PETANQUE er en aktivitet, som kan spilles af alle, og reglerne er meget enkle.

Vi hygger os, og selvom vi kun går fra den ene ende til den anden, giver det motion.

Vi spiller på banen bag Kærbo  
Mandag mellem 10-12.

Kom og prøv, og endnu bedre vær med.

**Kontakt:** Eigil Laursen

**Mobil:** 22857869

**Mail:** [inger@elgens.dk](mailto:inger@elgens.dk)



---

# CYKLING UDEN ALDER



Få en cykeltur efter eget ønske rundt i Ishøj.

Du nyder turen og vi tramper i pedalerne.

Ring eller skriv til mig

**Arrangør:** Bent jönsson 24227848

Mail: [Bendelius@jubii.dk](mailto:Bendelius@jubii.dk)

Eller Ishøj kommune 24980730

---

# BISIDDER I ÆLDRE SAGEN ISHØJ

Bisidderen har tavshedspligt, og ofte er det bedre at have en uvildig bisidder med, end en bekendt eller et familiemedlem.

Bisidderen vil mødes med dig, inden mødet med den offentlige person.

Bisidderen vil deltage i visitationsmødet, 4 ører hører jo bedre end 2.

Bisidderen vil kunne hjælpe dig til møder omkring, visitering til:

Møde med den forebyggende hjemmepleje, visitering af hjemmehjælp, personlig pleje, ansøgning om hjælpemidler til personer med nedsat funktionsevne. m.v.

Bisidderen går ikke ind i selve sagsbehandlingen og fungerer ikke som rådgiver.

Ønsker du en bisidder, så kontakt:

Connie Bjørn Nissen

**Mail:** [connieboernnissen@gmail.com](mailto:connieboernnissen@gmail.com)

Tlf. 22 48 02 66

Besvares telefonen ikke, så læg en besked med navn, telefonnummer og kort hvad det drejer sig om, så vil du blive ringet op hurtigst muligt.



---

## HER KUNNE DIN ANNONCE VÆRE?

Ældre  Sagen



Sæt til salg  
og få op til  
**10.000 kr.**  
i rabat  
gennem Ældre  
Sagen

### **Bag os er EDC Poul Erik Bech Fonden**

Fonden er den primære ejer af EDC Poul Erik Bech. Med overskuddet herfra støtter fonden bl.a. foreninger, der gør en forskel for udsatte børn og mange andre.

Læs mere på [poulerikbech.dk/forskel](https://poulerikbech.dk/forskel)



## **Poul Erik Bech**

Vejlebrovej 114 • 2635 Ishøj • Tlf. 43 73 50 00 • [273@edc.dk](mailto:273@edc.dk)

# Vil du vide hvad *din bolig* er værd?

**EDC Poul Erik Bech** er, med flere end 75 butikker, Danmarks største og eneste landsdækkende mæglervirksomhed. Vores netværk sikrer, at vi er i kontakt med et stort antal købere, uanset hvor i landet de kommer fra. Køberen findes ofte uden for lokalområdet, hvilket giver dig en markant øget mulighed for at sælge din bolig til den bedste pris.

Start med en **gratis og uforpligtende** vurdering af din bolig

*Kontakt din lokale mægler i Ishøj*

Tlf. 43 73 50 00 • 273@edc.dk



**Lasse Granhøj**  
Partner, afd.leder



**Christian Johan Køhlert**  
Partner,



**Nicole Hummel**  
Ejd.mægler, MDE



**Tobias Nyvang**  
Ejd.mægler, MDE



**Kristina Nymann Kiss**  
Salgskoordinator

---

# HYGGE BILLARD

Tid: tirsdage og fredage alle uger kl. 10 – 12

Sted: Kærbo, Ishøj Blvd 2, Ishøj

Vi er 12 der mødes og hygger os med at spille billard. Man kan spille tirsdag eller fredag, eller begge dage. Der er plads til alle, både kvinder og mænd. Man skal ikke tilmelde nogen bestemt dag, men kommer de dage man kan. Der er plads til alle, både dem der har prøvet det før og dem der aldrig har spillet billard før. Det er kun ren hygge.

Der er plads til flere på holdet. Både kvinder og mænd, også dem der ikke har prøvet det før, og dem der har.

Det er gratis at deltage.

Er der nogen der gerne vil være med til hygge billard, kan de kontakte mig på mail eller mobil.

**Kontakt:** John Vandrup

**Mobil:** 40 86 18 08

**E-mail:** johnvandrup@yahoo.com



# ROLLATORBANDEN

Kom og gå med os. Vi går hver onsdag kl. 10.

Vi mødes og starter fra gården i Vejledalen 25. Der er ingen tilmelding, så bare kom og gå med os.

Har du spørgsmål så kontakt: Bjarne Olsen, 21 25 55 70 eller  
**Mail:** blo@mail.tele.dk



## FÅ EN BESØGSVEN

Er du bosiddende i Ishøj kommune og føler at tiden går langsomt, så ring eller skriv til mig og hør om mulighederne for at få en besøgsven.

Du kan bo hjemme eller på plejehjem.  
Så kommer vi og taler om dine ønsker.

### Bliv besøgsven.

Kunne du tænke dig at blive besøgsven i Ældre Sagen i Ishøj, så ring eller skriv til mig.

Vi er 24 frivillige besøgsvenner, som besøger borger i Ishøj kommune, som godt kunne tænke sig flere venner.

**Kontakt:** Bent jönsson

**Mobil:** 24 22 78 48



---

# HVORFOR SPISE ALENE, NÅR DU KAN SPISE SAMMEN MED ANDRE

Ældre Sagen i Ishøj tilbyder et ugentligt Cafearrangement til en rimelig pris.

Frivillige hjælpere laver maden og kagerne til arrangementerne. Du er også velkommen til at deltage i dette eller borddækningen hvis du har lyst.

Det er nogle hyggelige arrangementer hvor snakken går lystigt. Der kan også være forskellig underholdning eller informationer om, hvad der ellers er mulighed for at deltage i, i Ishøj. Der er sikkert noget, der passer til dine interesser.

## Cafe Torslunde

Tirsdage i lige uger kl. 14- 16,  
Torslundevej 145 (kaffe og kage)

**Kontakt:** Stig Nordborg Nielsen,  
24 87 80 80

**Pris:** 20 kr.

## Cafe Tranestuen

Torsdage kl. 12 – 15, Vejledalen 27

**Kontakt:** Kristian Pedersen, 22 50 25 04

**Pris:** 50 kr.

## Cafe på Torsbo

Fællesspisning på Torsbo en tirsdag om måneden.

**Kontakt:** Anne Madsen, 42 15 16 93  
telefonisk henvendelse: onsdag og fredag  
kl.18 til 22 eller [anne2146@gmail.com](mailto:anne2146@gmail.com)

## Cafe Åkanden, Vejlebrovej 105

Åben hver anden mandag (lige uger)  
fra kl. 13 til 15

**Kontakt:** Tina Olsen

**Pris:** 50 kr.

## En opfordring:

Følg med på hjemmesiden og facebook-  
siden. [www.aeldresagen.dk/ishøj](http://www.aeldresagen.dk/ishøj)  
Adr. facebook: [aeldresagenishøj](https://www.facebook.com/aeldresagenishøj)



# Helle's Smørrebrød & Grill

**HOS HELLE**

**Kør ind til Helle, når du er sulten.**

Hos Helles Smørrebrød har vi altid lækkert og frisksmurt smørrebrød fremstillet af friske råvarer. Vi gør det nemt og let for dig, hvis du skal holde fest eller andet arrangement, hvor du har brug for frisksmurt smørrebrød. Vi har alt i lækkert smørrebrød lige fra håndmadder til luksus smørrebrød i flere prisklasser.

*Nu tilbyder vi også dagens ret mandag til torsdag fra kl. 17.00, der kan nydes på stedet eller fås med hjem i en termoboks. Se ugens menu på Facebook ved at søge på:*

***Helles Smørrebrød***

Åbent daglig mandag til torsdag fra kl. 6.15 til 19.00, fredag 06.15 til 15.00. Lørdag, Søndag og Helligdage fra 10.00 til 15.00.



***Husk at vi yder 10% rabat til medlemmer af Ældresagen i Ishøj.  
Ved special bestilling gives ingen rabat***

**Helles Smørrebrød & Grill  
Industridalen 7, 2635 Ishøj (i Bauhaus)  
Telefon 26 35 86 30**

# FREM MED CYKLEN & PÅ MED HJELMEN

KØR MED OS RUNDT I ISHØJ OG OMEGN  
Mødested: Ishøj Stationsplads ved busserne.  
Tirsdage kl.10.00 til ca. kl. 14.00

Vejrforholdene bestemmer om vi kører 20, 30 eller 40 km. (Gennemsnitshastighed ca. 15 km/t)

Du bestemmer selv, hvor langt du vil køre og kan vende om, når det passer dig.

El-cykler ingen hindring.

Der er 1-2 PIT-stop, hvor vi kan nyde den medbragte kaffe, kage eller anden forfriskning og det sociale samvær.

INGEN TILMELDING & INGEN AFBUD

**Tovholder på cykelholdet er:** NIELS HALD

**Mail:** niels.hald@ishoejby.dk, tlf. 20745692



## GÅ HOLD

Vil du gå med os?

Så kom, vi går hver fredag kl. 10 fra Brohuset, Vejlebrovej 45.

Der er ingen tilmelding, du møder bare op.

Har du spørgsmål, så ring / skriv til Tovholder Bent Jakobsen

**Telefon:** 22 28 02 58

**Mail:** benterikjakobsen@youmail.dk



---

# DEN STORE GEVINST FÅR DU IKKE MEN HYGGE OG SJØV

Hver onsdag kl. 14.00 til 17.00, Vejledalen 27

Vi spiller Whist, det foregår i "Tranestuen" i de ældrevenlige boliger "Tranegården", Vejledalen 27.

Adgang ad den udvendige trappe for enden af bygningen.

Der serveres kaffe/the. Kage tager vi selv med.

God fornøjelse og på gensyn.

**Kontakt:** Christen Cilieborg, 21 96 45 22

**Mail:** ccilieborg@gmail.com



---

## MADHOLD FOR MÆND

Det foregår i Brohuset, Vejlebrovej 45 i køkkenet. Brohuset har et fantastisk køkken med alt tilbehør

Vi er et hold i Ishøj som afholder en social sammenkomst, hvor vi laver mad.

Det foregår hver 3. onsdag i måneden.

Vi aftaler fra gang til gang, hvad vi laver næste gang, og vi betaler selv.

Vi forestiller os, at vi kan være ca. 10 personer.

**Har du spørgsmål så kontakt:**

John Pedersen, 93 60 45 60

**Mail:** servicejohn@gmail.com



---

# MANGLER DU HJÆLP TIL SMÅ OPGAVER I HJEMMET?

Kim Ellegård tilbyder alle medlemmer en hjælpende hånd med småting, så som at hænge et billede op, trække ledning til et elektrisk apparat, der skal flyttes, hænge en gardinstang op, eller hvad du har af opgaver, der er for småt til en håndværker.

Ring hvis du vil have hjælp, aftal med Kim Ellegård, hvad du skal have udført, og han sørger for du får den hjælp, du har brug for.

Du skal kun betale for materialer.

**Kim Ellegård**

Tlf. 21 90 04 50

Mail: [info@stroejer.dk](mailto:info@stroejer.dk)



---

# HYGGE/SENIOR BOWLING

Tid: mandag i ulige uger kl. 11.00 - 12.00

Sted: Big Bowl: Gammel Jernbanevej 31 Valby (tidligere Rossini)

Vi har startet et senior-bowlinghold i Big Bowl Valby

Vi er 12 der mødes for at have det sjovt og hygge os med bowling.

Der er plads til alle, både kvinder og mænd. Der er dem der har prøvet at bowle før, og dem der aldrig har prøvet det, Der er ingen konkurrence, det er kun hygge/motion bowling.

Der er plads til flere på holdet, og bowling kan også kombineres med spisning eller andet bagefter, hvis der er interesse for det.

**Pris:** 1 time 45 kr.og 2 timer 69 kr. sko og kaffe ad libitum er inkluderet i prisen.

Tilmelding til bowling sendes til mig pr. e-mail, og er bindende, så booker jeg de baner der er brug for.

Afbud sendes også til mig.

**Kontakt:** Jens Etzerodt, 40 42 49 77

**E-mail:** jens.etzerodt@gmail.com



# RUMMIKUB

Vi spiller Rummikub hver anden fredag i ulige uger, ca. 3 timer (11-14)

Brohuset Vejlebrovej 45, lokale D, det spilles både af herrer og damer, vi har nogle hyggelige timer

Kender man ikke spillet, er andre på holdet hjælpsomme, så alle får en hyggelig dag.

**Spørgsmål:** Inge Vesterdahl, 30278994, gerne SMS & Mail

**Mail:** [ingelisv@gmail.com](mailto:ingelisv@gmail.com)



---

# "DAMEVÆRELSET"

For Damer 60+ og medlem af Ældre Sagen



Den sidste tirsdag i måneden mødes de ca. 60 tilmeldte damer, til en hyggelig frokost samt eftermiddagskaffe og kage.

Ud over frokosten arrangeres der fra tid til anden et modeshow, en udflugt eller vi får besøg af en foredragsholder.

Udgifter til frokost, ture og foredrag er for egen regning.

Møderne holdes i Brohuset, Vejlebrovej 45, fra kl. 12.00 til 15.00.

Forud for møderne fremsendes en beskrivelse af det aktuelle møde, via mail.

Der er pt. lukket for tilgang, men interesserede kan skrives på venteliste.

**Kirsten Elbek (tovholder)**

Tlf.: 61 46 54 36

**Mail:** [damevaerelset.ishoej@gmail.com](mailto:damevaerelset.ishoej@gmail.com)

# HERREVÆRELSET FOR MÆND 60+

Tid: 2. fredag i hver måned kl. 11-16.

Sted: Brohuset Vejlebrovej 45, 2635 Ishøj eller ude i byen

Vi mødes for at hygge os sammen.

Herreværelset er p.t. under omorganisering, det betyder at der ikke er nogen tovholder.

Så snart der er nyt, vil det blive meldt ud via Face Book og Ældre Sagens hjemmeside.



KØBENHAVNS  
Fodplejeskole

Når kun det BEDSTE er godt nok til dine fødder !

**nëw feet**  
MEDICAL FOOTWEAR



Vi er både  
en skole, klinik  
og butik

Stort udvalg i både sandaler, sko, hjemmesko og støvler

KØBENHAVNS Fodplejeskole

🌐 [kbhfodplejeskole.dk](http://kbhfodplejeskole.dk)

🏠 53 20 74 22

Marievej 1C - 2630 Taastrup



---

# REJSEKLUB

Rejseklubben formidler kontakt mellem medlemmerne om rejser. På møderne finder nogen sammen om et rejsemål, som andre også kan tilmelde sig på, og de kontakter selv et rejsebureau. Efterfølgende kan rejsen blive udbudt til andre medlemmer af ÆldreSagen Ishøj på hjemmesiden og Facebook, med oplysninger om rejsens indhold og kontaktperson.

## Hold dig orienteret på hjemmesiden:

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/ishoej/aktiviteter-og-kurser#/kategori/rejserogture>

Rejseklubben mødes en gang om måneden. Før hvert møde udsendes, på mail, en dagsorden, som senere opfølges af et referat. Mødedatoerne vil fremgå af dagsordenen - og være, om muligt - den 2. onsdag i måneden kl. 13.00 i Brohuset.

Deltagelse i Rejseklubben forudsætter, at medlemmerne har medlemskab af ÆldreSagen.

Vi har plads til flere medlemmer.

## Tovholder

Connei Hansen

**Mobil:** 5047 9554

**Mail:** [coneihansen@gmail.com](mailto:coneihansen@gmail.com)



---

# ROLLATOR GÅ HOLD. KOM OG VÆR MED

Vi er nogle friske folk som går en tur hver onsdag kl. 11 fra Vejlebrovej 105, 2635 Ishøj

Vi går så længe vi har lyst, og holder pauser undervejs.

Ingen tilmelding, bare kom, med eller uden rollator.

Har du spørgsmål ring/ skriv til mig.

**Kontakt:** Hanne Kirsten Petersen

**Mobil:** 50 54 25 88

**Mail:** hpetersen05@hotmail.com



---

## TRYGHEDSOPKALD

Ønsker du et tryghedsopkald hver morgen mellem 8- 9, for at sikre at alt er ok, så ring/ mail til mig, så sørger jeg for at kontakte Ældes sagen i Vallensbæk, som vi har indgået et samarbejde med.

**Bent Jönsson**

Telefon 24 22 78 48

Mail: bendelius@jubii.dk



# Cafe SeSa

café / restaurant / bar

Vi i Café SeSa glæder os til at byde jer velkommen til vores supermoderne café, restaurant og bar på Ishøj Havn. Du kan vælge mellem de mange lækre retter, som består af friske og smagfulde råvarer. Tiden i Café SeSa kan tilbringes både indenfor og udenfor i smukke omgivelser. Du har altid mulighed for at holde din fest hos os. Vi har plads til selskaber/arrangementer på op til 300 gæster om sommeren. Om vinteren har vi plads til selskaber på op til 100 gæster. Cafe/restaurant, hvor man kan nyde et lækkert måltid med udsigt over vandet, men har også velegnede lokaler til private lejligheder, hvad enten det er bryllup, fødselsdage, konfirmation, barnedåb, firma arrangementer eller mindre firmafrokoster. Cafe SeSa tilbyder blandt andet a la carte retter, 3-Retters menu, Aften bufftet, Koldt bord, Frokost bufftet og Brunch bufftet.



Kontakt venligst vores dygtige team for at høre nærmere om de forskellige muligheder, tilgængelighed og priser. Husk, at det er en god ide at reservere i god tid.

## Cafe SeSa

Søhesten 32- 2635 Ishøj

Telefon 26350016

Kontakt os på mail: [info@cafesesa.dk](mailto:info@cafesesa.dk)

[www.cafesesa.dk](http://www.cafesesa.dk)



# KREATIV STRIKKEWORKSHOP!

Kan du strikke ret og vrang – og har du lyst til at strikke sammen med andre, så er dette hold måske lige noget for dig.

Vi strikker og snakker og har det super hyggeligt.

Der er ingen undervisning, men vi hjælper og inspirerer hinanden med nye projekter.

Du bestemmer selvfølgelig selv hvad du vil strikke, men vi vil prøve ind i mellem at strikke på det samme projekt, for at se hvor forskelligt det kan blive. De der har lyst kan deltage.



Hvis du har noget garn du ikke selv bruger, må du gerne tage det med, vi har nemlig en ”garnbyttepose”, den er rigtig god hvis du vil lave noget af garnrester.

**Tovholder:** Susanne Leegaard Holm – mobil 20 70 19 37 – [madamholm@gmail.com](mailto:madamholm@gmail.com)

**Mødested:** Brohuset, Vejlebrovej 45 - lokale D

**Mødedatoer:** Onsdage 23/9, 7/10, 21/10, 4/11, 18/11 og 2/12 2026 – alle dage kl. 10.00-13.00

Deltagelse er gratis, men forudsætter medlemskab af Ældresagen.

Der er pt lukket for tilgang af nye deltagere, men du kan blive skrevet på venteliste. Venligst kontakt Susanne på [madamholm@gmail.com](mailto:madamholm@gmail.com) eller mobil 20701937.

# BILLEMALERVÆRKSTED



I billedmalerværkstedet inspirerer vi hinanden til at eksperimentere med forskellige teknikker og materialer.

Vi arbejder grundigt med bunden, da den er vigtig for et godt resultat. Vi kan eksperimentere og arbejde med modelling paste, silkepapir, tyl, limlak, sprayfarver, poscatusser, stencils m.m., kun fantasien sætter grænser.

Vi arbejder med mange forskellige teknikker som lag på lag, ridseteknik, skabeloner, malet silkepapir, vilde streger, tynde laserende lag og forskelligt værktøj.

Hvis du vil deltage – skal du være rimelig selvkørende og have noget at byde ind med – da vi er et fællesskab – der hjælper hinanden og kommer med input og ideer til at udvikle os.

Medbring 2 lærreder i størrelsen 50 x 60 eller større - dog max 100 x 100 cm. Alle

øvrige materialer er til stede på Billedmalerskolen.

Kurset løber fra tirsdag d. 08/09 – 08/12-2026 (13 gange). Vi mødes hver tirsdag kl. 9.30-13.00, dog holder vi fri i efterårsferien uge 42.

Mødestedet er: Billedlokalet, Kulturskolen, Vejledalen 9, 2635 Ishøj.

**Tilmelding sker kun ved først at kontakte tovholder Dorte Riiser på tlf. 2624 5303 for at høre, om der er plads.**

Derefter kan du tilmelde dig hos Dorte (der er desværre ikke ledige pladser på holdet i 2026, men du kan blive skrevet på en venteliste).

Materialer – betaling efter aftale med Dorte Riiser.

---

# ITALIENSK FOR (NÆSTEN) BEGYNDERE

Ældre Sagen Ishøjs nye italienskguppe har nu kørt et halvt år, og der er stemning for at fortsætte – evt. nye er velkomne, men man må regne med at gøre en lidt ekstra indsats i begyndelsen.

Det bliver hver tirsdag fra 8. september til 8. december. Kl. 13.00 til 15.00

Er du interesseret, så henvend dig til Gunnar Bach Pedersen

**Telefon:** 2360 8270

**Mail:** [gunnar@bach-pedersen.dk](mailto:gunnar@bach-pedersen.dk)

Det er gratis, men I skal selv betale bogen Passaparola 1, som koster ca. 400 kr.



# ENGELSK FOR ØVEDE



Vi et pt nok på holdet.

Vi har de sidste år kørt holdet uden underviser.

Vi finder engelske bøger og andet materiale som vi læser højt for hinanden og derefter taler om teksten.

Du kan evt. blive skrevet på venteliste.

## Du kan kontakte:

Inge Lønborg Hansen på tlf. 27213146 eller

Mail: [ingelonborghansen@gmail.com](mailto:ingelonborghansen@gmail.com)

## Undervisning i efteråret 2026:

Mandage fra kl. 9.30 til 11.00

Vi starter 28. september og har sidste dag den 7. december

Vi holder fri i uge 42



Se menuer og priser på [www.olekok.dk](http://www.olekok.dk) eller ring på tlf. 43 74 00 15

**Diner transportable**  
Daglig frokostlevering, smørrebrød, receptioner, buffeter, festmiddage.

**Selskabslokaler**  
150 pladser i to lokaler eller op til 80 kuverter til middag med kaffe og dans.

**Helaftensarrangement**  
Pris pr. kuvert man - tors. kr. 595,-  
Fre - lør. og helligdage. kr. 645,-

Baldersbækvej 2, 2635 Ishøj  
Tlf. 43 74 00 15  
MOB.22355083  
[WWW.OLEKOK.DK](http://WWW.OLEKOK.DK)



# IT HJÆLP

Driller IT-udstyret, så kom og mød vores team som er, Hanne, Stig, Gladys, Preben og Erling, som gerne vil prøver at hjælpe dig. Du kommer bare til IT-Cafeen medbringende dit IT-udstyr og dine IT-udfordringer. Hjælpen er gratis, og der er findes ingen dumme spørgsmål.

IT-Cafeen ligger i Brohuset, Vejlebrovej 45, 2635 Ishøj. OBS vi er flyttet til lokale C

Vi har åbent alle mandage fra kl. 09:30 til 11:30. Vi holder dog lukket hele juli og december, samt helligdage og eventuelle fridage.

Vi gør opmærksom på, at vi desværre ikke har kapacitet til at løse it problemer ved et privat besøg.

Husk også at medbringe strømfor-  
syning og nødvendige brugernavne og adgangskoder!

Computeren bør/skal være fuldt opdateret, inden du henvender dig. Er den ikke det, kan det være meget tidskrævende at

komme i gang med at hjælpe dig. Skønner vi, at det alene er småopdateringer der mangler, forsøger vi dog at hjælpe.

Den teknologiske udvikling løber stærkt, og IT-udfordringerne kan derfor være store og komplicerede.

Vi kan derfor ikke love, at vi kan løse alle problemer, og forbeholder os ret til at takke nej til at yde hjælp, hvis vi skønner at vi ikke kan klare opgaven.

I sådanne tilfælde kan du få gratis hjælp i Ishøjs Ungdomsskoles Dataværksted. Der er åbent onsdage om aftenen 18:30 – 21:30. Adressen er: Brohuset Vejlebrovej 45. Lokale C. Der er dog lukket i skolernes sommerferie (der ligger i hele juni, juli og august) samt i skole fri- og helligdage fra skolekalenderen.

Kan kontaktes på mail. [ungdomsskole@ishoj.dk](mailto:ungdomsskole@ishoj.dk) eller tlf. 43 57 60 00



---

# ENEUNDERVISNING I FORBINDELSE MED IT-CAFEEN

Ældre Sagen i Ishøj tilbyder nu mulighed for ”eneundervisning”, hvis du har problemer med, eller blot ønsker at opfriske enkelte ting, du har glemt omkring brug af din PC.

Det kunne måske være at indsætte billeder i en tekst, oprette mapper, eller blot få opfrisket brugen af Windows 10/11, eller Word/ Excel, her er der en masse smarte ting, der kan lette hverdagen.

Det er vigtigt at der aftales en tid på forhånd, der passer dig og en underviser, det er også vigtigt at vi har fået forklaret, hvad vi kan hjælpe med, og dermed finde den rette underviser.

Det skal bemærkes, at der afsættes max. 2 timer per ”eneundervisning”

Tilmelding er vigtig. Det foregår ved at kontakte It-Cafeens personale enten på mail eller telefon, du er selvfølgelig også velkommen til at møde personligt op i It-cafeen og få en snak.

Se It-cafeens åbningstider andet sted i bladet.

**Tilmelding** skal ske via e-mail til: [it-cafe@aes-ishoj.dk](mailto:it-cafe@aes-ishoj.dk)

**Eller telefon/sms til:**

23 24 10 11, Preben Hansen

21 28 63 10, Erling Rahbek



---

# FÅR DU NOK UD AF DIN ANDROID TELEFON?

En mobiltelefon som vi kender dem fra "gamle dage" findes stort set ikke mere.

Den tid hvor mobiltelefonen kun bruges til at ringe op på / modtage samtaler på er også stort set forbi.

Smartphonen er udover samtalefunktionen en computer med en platform, hvor man via apps har adgang til sociale medier, mails, søgefunktioner og andre kontakter som f. eks bank, e-boks og hvor kun fantasien sætter grænser.

Hvis du ønsker at vide mere om din smartphone, kan du kontakte:

**Kontakt:** Stig Førsting  
20 24 04 97  
last@foersting.dk

Så aftaler vi et tidspunkt, hvor jeg kan fortælle dig om de mange muligheder du har med din smartphone.





# Hair lounge Frisør



Dame Klip	270 kr.	Farver	fra 350 kr
Herre Klip	220 kr.	Striber med folie	fra 450 kr.
Pensionist dame	250 kr.	Striber med hætte	fra 350 kr.
Pensionist herre	200 kr.	Vask & føn	fra 150 kr.
Børne klip (0-12 år)	fra 150 kr.	Olaplex kur	fra 400 kr.
Permanentkrøller	fra 450 kr.	Retning af bryn	80 kr.
Permanent glatning	fra 1200 kr.	Farvning af bryn eller vipper	80 kr.

**OBS Mød os i de nye lokaler på Omsorgscenteret Kærbo**

Ishøj Boulevard 2 , 2635 Ishøj

Tlf. nr. 22 60 70 23 Facebook: Hair Lounge Ishøj

## Biltzing Begravelser

Vi er din lokale bedemand, der dækker Ishøj, Tåstrup og Vestegnen samt resten af Sjælland efter aftale.

Ring trygt til vores døgnservice

**43 30 11 00**

Hvis man henviser til annoncen i medlemsbladet, giver vi 1000 kr. i rabat.

Find os på vores hjemmeside:

**BiltzingBegravelser.dk**



**Merete Biltzing**

Certificeret bedemand  
og uddannet sygeplejerske



# MØBLÉR MED GRATIS LEVERING

## VI ER FAGFOLK

og giver dig den bedste vejledning i dit valg af møbler og senge.

### Særligt til Ældre Sagens medlemmer

Vi leverer, samler, opstiller og tager emballagen med retur ved køb af viste møbler. Og vi tester, at alt virker, inden vi går!

MEMLESPRIS  
Stressless® Nordic  
lænestol og fodskammel  
med Classic stel

SÆT  
PRIS **17.999,-**

**SPAR 6.091**

*Spar*  
**25%**

## Stressless

Lænestol og fodskammel betrukket med Paloma læder og med Classic stel. Læder og stel i valgfrie farver.

**Aktuel sætpris for ikke medlemmer 24.090,-**

halo  
design

**Vegas LED gulvlampe**  
Sort metal med antike messing detaljer.  
Integreret 7 W LED.  
Lysdæmper funktion  
Fleksible arme. H140 cm.  
**Aktuel pris for ikke medlemmer 1.899,-**

MEMLESPRIS  
Vegas LED gulvlampe

**NU 1.399,-**

**SPAR 500**

*Spar*  
**26%**

MEMLESPRIS  
Amour elevationsseng  
120 x 200 cm  
inkl. topmadras

**NU 16.999,-**

**SPAR 16.999**

**VALGFRIT AUSTIN STOF.**

Se mange flere Amour senge på møbler.dk

AMOUR

*Etik' der varer længe med*



*Spar*  
**50%**

SoftTouch fjeder 18 cm.  
Polstring på 2 cm. 7 farvemuligheder.  
Comfort topmadras og kølende betræk.  
Ekskl. ben og gavl. **Aktuel pris for ikke medlemmer 33.998,-**

# møblér med Wengberg

Industridalen 4 · 2635 Ishøj  
Tlf.: 32 62 60 94  
www.mobler.dk

Mandag - fredag 10.00-18.00  
Lørdag og søndag 10.00-16.00



• GOD SERVICE  
• DEN BEDSTE RÅDGIVNING  
• FIND OS PÅ FACEBOOK

HUSK AT VI LEVERER DINE NYE MØBLER I EGNE BILER!