

Ældre Sagen

Gladsaxe - Forår 2026

Velkommen til forårssæsonen
med aktiviteter, foredrag,
arrangementer, udflugter
og rejser



Snedronningen, foto Camilla Winther. Se side 22

Det gule Blad

www.aeldresagen.dk/gladsaxe

LOKALBESTYRELSEN



Lise Vork
Formand
Tlf. 3031 7890
L.vork@hotmail.com



Lejla Thorslund
Næstformand
Tlf. 4182 3430
lejla.thorslund@gmail.com



Flemming Bruun
Kasserer
Tlf. 6159 2860
ks@aeldre-gladsaxe.dk



Mette Mortensen
Sekretær
Tlf. 2620 0174
duch@7-cup.dk



Bjarne Andersen
Bestyrelsesmedlem
Tlf. 2173 0921
bjarnel@andersen.mail.dk



Karen Thanning
Bestyrelsesmedlem
Tlf. 4498 9103 / 2191 8247
karenthanning@gmail.com



Ulla Pedersen
Bestyrelsesmedlem
Tlf. 2199 7707
ullapedersen46@gmail.com



Pia Hornbech Olsen
Suppleant
Tlf. 3031 0237
piahornbecholsen@hotmail.com



Carsten Gianelli
Suppleant
Tlf. 8195 8495
carsten@gianelli2.dk



Inkie Holst
Suppleant
Tlf. 3110 4035
inkieholst@gmail.com

Kontaktpersoner

<i>Ældrepolitik</i>	Lejla Thorslund
<i>Hjemmeside/ Webmaster</i>	Per Tiljevang
<i>Det Sker</i>	Mette Mortensen
<i>Nyhedsbrev</i>	Pia Hornbech Olsen
<i>Ledsagere</i>	Sussi Frølich Tlf. 2897 6487
<i>Handymand</i>	Tlf. 3031 0979
<i>Vejledning / Bisidderordning</i>	Tlf. 7190 4780
<i>Besøgsvenner</i>	Janina Vellage-Thiesen Tlf. 2826 0717

Det gule Blad

<i>Ansvarshavende redaktører</i>	Karen Thanning, Inkie Holst
<i>Arrangementer</i>	Inkie Holst
	Pia Hornbech Olsen
	Arne Fogt
<i>Rejser/udflugter</i>	Carsten Gianelli
	Lise Vork
	Karen Thanning
<i>Faste aktiviteter/ Ugeprogram</i>	Ulla Pedersen
<i>Distribution</i>	Mette Mortensen
	Ulla Pedersen
<i>Korrektur</i>	Anne Barkholt Frøelund
<i>Tegninger</i>	Ulla Dietl - ©Ulla Dietl
<i>Tryk</i>	KLS Grafisk
<i>Udkommer</i>	1. juni og 1. december
<i>Oplag</i>	2.500 hvert halvår

FORMANDEN / KVINDEN HAR ORDET

Kære alle, frivillige og medlemmer.



Nu har vi igen tilrettelagt et nyt forårsprogram, som forhåbentlig kan være til både oplysning, gavn og fornøjelse.

Jeg stod selv for højskoleopholdet på Rønshoved, som var endda meget interessant og sjovt. DSB's mange sporarbejder gjorde desværre rejsen dertil besværlig, så det næste højskoleophold bliver med bus

t/r til Nørre Nisum. Temaet er Vores Vidunderlige Verden med besøg til steder udvalgt fra UNESCO's verdensarvsliste.

På vores hjemmeside ligger en servicemeddelelse om Telefonkæden. Mange efterspørger tryghedsopkald om morgenen, og et sådant tilbud har kommunen. Vi har lagt et direkte link ind, [se side 25](#).

I oktober afholdt vi Borgermøde om Sundhedsreformens indflydelse på ældres vilkår og den meget strammede visitation til både hjælp og plads på plejehjem.

Vi har fået rigtig mange positive tilkendegivelser om et godt møde fra både politikere og borgere.

Se inde i bladet og på vores hjemmeside om der er noget, vi kan hjælpe med, se vores tilbud - også af humanitær art - og hav i øvrigt en rigtig glædelig Jul og et godt Nytår!

De allerbedste hilsener

Lise Vork

Fm/k Ældre Sagen Gladsaxe

Ældre Sagen Gladsaxe

Telefonfabrikken, Telefonvej 12A, 2860 Søborg

Tlf. 3954 2033 • E-mail: kontor@aeldre-gladsaxe.dk

www.aeldresagen.dk/gladsaxe

Kontortid: onsdage kl. 12.00 -14.00

***OBS NYT* Telefontid kun onsdage kl. 13.00 - 14.00**

Første kontordag efter juleferien: den 7. januar 2026

Sidste kontordag før sommerferien: den 10. juni 2026

Der kan betales med MobilePay og kontanter på kontoret.

Nyhedsbrev

Er du interesseret i at få nyheder fra Ældre Sagen Gladsaxe, når de kommer, så skal du tilmelde dig vores nyhedsbrev.

Nyhedsbrevet kommer ikke på faste tidspunkter, men kun når vi har noget vigtigt at fortælle.

Tilmeld dig på vores hjemmeside: www.aeldresagen.dk/gladsaxe.

Du kan til enhver tid framelde dig.

Gratis Flextur til og fra Telefonfabrikken.

Gladsaxe Kommune fortsætter i samarbejde med Movia den gratis Flextur (ingen brugerbetaling) til og fra kulturhuset Telefonfabrikken.

Den gratis Flextur bestilles på telefon 7026 2727.

Læs i øvrigt mere på [side 23](#).



Har du behov for at tale med et medlem af lokalbestyrelsen i Gladsaxe, er du velkommen til at kontakte vedkommende enten telefonisk eller på mail. Er du i tvivl om, hvem der er den rigtige, så kontakt formanden.



Ældre Sagen har på landsplan over 1.000.000 medlemmer.

Ældre Sagen Gladsaxe har mere end 10.000 medlemmer.

Ældre Sagen Gladsaxe har 108 frivillige.

Tilmelding / køb

Startdato - se det enkelte arrangement, samt bagsiden.

➔ **ARRANGEMENTER KUN FOR MEDLEMMER AF ÆLDRE SAGEN** <

Arrangementer annonceres her i Det gule Blad, i Det Sker og på hjemmesiden.

I omtalen af arrangementerne vises altid en første og en sidste købsdato.



- Tilmelding kan ske direkte på hjemmesiden eller på kontoret i åbnings-tiden, og starter altid på en onsdag kl. 12.
- Betaling på hjemmesiden med Dankort eller MobilePay, og på kontoret med MobilePay eller kontanter.
- **Tilmelding er bindende, og betaling refunderes ikke.**

Nytårskur med bobler

Lørdag den 10. januar 2026 kl. 14.00 - 16.00

Telefonfabrikken, Telefonvej 12, 2860 Søborg i Fællesrummet

Vi ønsker hinanden Godt Nytår i et glas bobler og præsenterer forårets program.

Mødet er gratis, **MEN** tilmelding er nødvendig.



Maks: 85 personer

Handikapforhold: Gode

OBS ➤ Kontoret har åbent den 10. december 2025 og den 7. januar 2026.

Tilmelding online starter 10.12.2025 og slutter 07.01.2026

Apaches spiller op til liv og glade dage

Torsdag den 22. januar kl. 14.00 til 16.00



Kom og hør de store Shadows hits fra 60'erne og de største hits fra de næste årtier. **Apaches** kender musikken rigtig godt og fortæller en række anekdoter om mange af numrene.

Apaches har taget navn efter The Shadows første store hit "Apache", der udkom i 1960 og startede hele bølgen af instrumental guitarmusik. "Apache" holder stadig og havde 65-års jubilæum i år 2025.

Apaches spiller på "det rigtige udstyr", så lyden kan gengives så autentisk som muligt. De har udstyr til både store og små arrangementer.

Apaches har givet en række koncerter for Ældre Sagen på Sjælland, samt i diverse kulturhuse, aktivitetscentre mv.

Mødested: Fællesrummet, Telefonfabrikken, Telefonvej 12, 2860 Søborg

Pris pr. person: 50,00 kr. inkl. kaffe og brød

Maks: 85 personer

Handikapforhold: Gode

Tilmelding/køb starter 07.01.2026 og slutter 21.01.2026

Kan vi undgå at falde?

Fredag den 30. januar 2026 kl. 14.00 – 16.00



Fysioterapeut Dorte Olsson og kiropraktor Jacob West fra kiropraktorerne WestLoft holder et spændende oplæg om, hvordan et fortsat godt og aktivt seniorliv kan opretholdes. I foredraget kommer de bl.a. omkring faldforebyggelse, og hvordan man selv kan komme op igen og ikke ligger for længe. Der er forsket meget i forebyg-

gelse af faldulykker, og med de rigtige øvelser kan man reducere risikoen for fald med op til 40%.

De fortæller også om deres specielt tilrettelagte *Prefall®* kursus til borgere over 60 år samt de nye pakkeforløb som Sundhedsstyrelsen og Danske regioner giver et ekstra højt tilskud til for at behandle fx slidgigt i knæ, hofte og ryg, og hvordan disse bedst forebygges i hverdagen, så et sundt og aktivt seniorliv kan opretholdes

Mødested: Fællesrummet, Telefonfabrikken, Telefonvej 12, 2860 Søborg

Pris pr. person: 50,00 kr. inkl. kaffe og brød

Maks: 85 personer

Handikapforhold: Gode

Tilmelding/køb starter 14.01.2026 og slutter 28.01.2026

Elsk dine ører – så vigtig er din hørelse

Torsdag den 12. februar 2026 kl. 14.00 - 16.00



Kom til et underholdende og lærerigt foredrag om hørelsen.

Hør om hvorfor vores høresans er så vigtig for helbredet, hjernen og vores livskvalitet, og om sammenhængen mellem høretab og udviklingen af demens. Kender du de vigtigste tegn på høretab? Der er mange myter og fordomme om hørelse og høreapparater, kom og få fakta.

Høreapparatbehandling i Danmark får offentligt tilskud.

Foredraget afholdes i samarbejde med Audika, der er certificeret Oticon hørespecialist.

I forbindelse med foredraget, der varer ca. 1 time, vil der være mulighed for at et begrænset antal deltagere kan få

lavet en hørescreening i rummet ved siden af. Der er desværre ikke tid til at alle kan få en screening.

Ved tilmelding vil der være mulighed for også at tilmelde sig selve hørescreeningen.

Mødested: Fællesrummet, Telefonfabrikken, Telefonvej 12, 2860 Søborg

Pris pr. person: 50,00 kr. inkl. kaffe og brød

Maks: 85 personer.

Hørescreening. Maks: 20 personer

Handikapforhold: Gode

Tilmelding/køb starter 21.01.2026 og slutter 04.02.2026

På motorcykel fra Vejle til Himalaya

Torsdag den 19. februar kl. 14.00 - 16.00



Kom og hør den spændende historie om en kvindes motorcykelrejse fra Vejle til Himalaya.

"Du har kun ét liv", siger Hanne Gasbjerg. Hun følte sig træt af sit meningsløse liv i Danmark, og i 2023 sagde hun sit lærerjob op, for at rejse afsted på en motorcykel. Der var bare ét problem: Hun var ikke særlig god til at køre på motorcykel.

"Du har kun ét liv" er et foredrag, hvor Hanne Gasbjerg med billeder og filmklip fortæller historien om hvordan det er at rejse alene gennem verdens farligste lande. Om tvivlen, der rammer i sandstorm, og troen der genvindes i mødet med menneskers næstekærlighed. En

historie om at finde sig selv når man mindst venter det.

Mødested: Fællesrummet, Telefonfabrikken, Telefonvej 12, 2860 Søborg

Pris pr. person: 50,00 kr. inkl. kaffe og brød

Maks: 85 personer

Handikapforhold: Gode

Tilmelding/køb starter 28.01.2026 og slutter 18.02.2026

Pigerne på Sprogø

Fredag den 27. februar 2026 kl. 14.00 - 16.00



Hvem var kvinderne? Hvorfor endte de på Sprogø? Hvorfor syntes datidens politikere, læger og befolkningen generelt, at en isolationsanstalt på en ø var det helt rigtige for kvinderne?

Historiker og museumsleder Sarah Smed fortæller om arbejdet bag bogen "Pigerne fra Sprogø". Om at fordybe sig i kvindernes bevarede journaler fra åndssvageforsorgen, hvor der ikke kun er bevaret resultater af kvindernes IQ-test, men også billeder af dem og personlige breve. Om at studere samtidens videnskabelige tanker om og holdninger til racehygiejne, og om velfærdsstatens tidligere

socialpolitik, som var uløseligt forbundet til ø-anstaltens oprettelse.

Sarah Smed er museumsleder for Danmarks Forsorgsmuseum og stod i spidsen

➤➤➤ Arrangementer på Telefonfabrikken ⚡⚡⚡

for den historiske udredning af særforsorgen 1933-1980, der førte til regeringens officielle undskyldning i 2023 til bl.a. de tidligere anbragte på Sprogø

Mødested: Fællesrummet, Telefonfabrikken, Telefonvej 12, 2860 Søborg

Pris pr. person: 50,00 kr. inkl. kaffe og brød

Maks: 85 personer

Handikapforhold: Gode

Tilmelding/køb starter 04.02.2026 og slutter 25.02.2026

Fremtidsvej – en film om kærlighedssvindel

Torsdag den 12. marts 2026 kl. 14.00 - 16.00



Filminstruktør Ulrik Gutt-Nielsen inviterer publikum med ind i sin egen families private tragedie i filmen "Fremtidsvej". Filmen, der har berørt over 700.000 danskere på DR1, danner grundlag for et foredrag, der åbner op for en livlig debat om et universelt, men tabubelagt dilemma: Hvor langt skal man gå for at hjælpe aldrende og syge forældre?

"Fremtidsvej" skildrer opløsningen af den tilsyneladende lykkelige familie i Gladsaxe. Da Ulriks mor dør, og hans fars Parkinsons sygdom accelererer, fører dette til forvirring, en nyvunden frihedstrang og uheldige eventyr med prostituerede, uovervejede pengeforbrug og online dating.

Kameraet er nådesløst tændt næsten hele tiden. Men tvivlen melder sig. Gjorde jeg nok? Gjorde jeg for meget?" Hvordan hjælper vi som pårørende, når et familiemedlem bliver udsat for kærlighedssvindel?

Mødested: Fællesrummet, Telefonfabrikken, Telefonvej 12, 2860 Søborg

Pris pr. person: 50,00 kr. inkl. kaffe og brød

Maks: 85 personer

Handikapforhold: Gode

Tilmelding/køb starter 11.02.2026 og slutter 11.03.2026

Årsmøde

Lørdag den 14. marts 2026 kl. 13.00

Indkaldelse til årsmødet kommer sammen med medlemskortet og bladpakken i starten af december måned. Der er tradition for, at mange medlemmer kommer til årsmødet for at høre om arbejdet i det forløbne år, om regnskabet samt om bestyrelsens planer for fremtiden.

Bestyrelsen understreger, at dette er medlemmernes bedste mulighed for at komme med anerkendelse eller kritik af arbejdet i lokalafdelingen.

Vigtigt er det også, at medlemmerne på årsmødet kan gøre deres indflydelse gældende ved valg af bestyrelsesmedlemmer. **HUSK MEDLEMSKORTET.**

Efter mødet vil der være en let anretning, som naturligvis er gratis, men af hensyn til bestilling af mad beder vi om tilmelding hertil enten gennem vores hjemmeside eller via kontoret i kontortiden onsdage kl. 12.00 -14.00. Ønsker man ikke at spise med, kan man bare møde op. Vi byder på en øl eller vand.

Mødet er gratis, men tilmelding til spisningen er nødvendig.

HUSK MEDLEMSKORTET

Mødested: Fællesrummet, Telefonfabrikken, Telefonvej 12, 2860 Søborg

Opstillingslisten offentliggøres på hjemmesiden, i nyhedsbrevet og på årsmødet.

Tilmelding starter 18.02.2026 og slutter 04.03.2026

Fotos og historierne bag

Torsdag den 19. marts 2026 kl.14.00 - 16.00



Fotografier og historierne bag interessante ansigter i 50 år. Lige fra Jens Otto Krag til Mærsk McKinney Møller og Bill Gates.

Kom og oplev en to timers rejse gennem det sidste halve århundredes Danmarks-

historie med udgangspunkt i fotograf Søren Wesseltotts interessante fotografier.

Til hvert af de godt 80 fotografier er der en historie om mennesket bag – mennesker fra alle samfundslag – fra erhvervslivet, magtens korridorer på Christiansborg og fra danskernes dagligliv. Alle var de – høj som lav – personligheder, der har givet stof til eftertanke og refleksion.

Mødested: Fællesrummet, Telefonfabrikken, Telefonvej 12, 2860 Søborg

Pris pr. person: 50,00 kr. inkl. kaffe og brød

Maks: 85 personer

Handikapforhold: Gode

Tilmelding/køb starter 25.02.2026 og slutter 18.03.2026

Løvernes fristed – mit møde med de store katte

Torsdag den 30. april 2026 kl. 14.00 – 16.00



Fotograf Alik Skytte

Tag med journalist Mette Rem på en livsbekræftende rejse til Lionsrock – et naturskønt fristed i Sydafrika, hvor løver og andre store katte lever i fred og værdighed. Du får et unikt indblik i et enestående reservat for 100 store katte, der er reddet fra cirkus, turistindustrien, kommercielle løvefarme og krigsområder.

Mette Rem deler sin personlige oplevelse som frivillig i naturreservatet – et ophold, der blev et vendepunkt i hendes liv. Efter en skilsmisse og midt i en livskrise valgte hun - 56 år gammel - at tage et modigt skridt væk fra den trygge hverdag, trods frykten og følge sin længsel efter mening. I mødet med de store katte fandt hun både ro, styrke og perspektiv.

Det er et foredrag, der både rører og ryster. Det er en fortælling fuld af håb, indsigt og inspiration – både for dyrelskere, eventyrere og dem, der selv står over for et valg i livet.



Mødested: Fællesrummet, Telefonfabrikken, Telefonvej 12, 2860 Søborg

Pris pr. person: 50,00 kr. inkl. kaffe og brød

Maks: 85 personer

Handikapforhold: Gode

Tilmelding/køb starter 08.04.2026 og slutter 29.04.2026

En dansker i Rummet



Torsdag den 28. maj 2026 kl. 14.00 - 16.00



Andreas Mogensen vendte i 2024 hjem fra den internationale rumstation ISS 400 km over jorden. Men hvad lavede han deroppe og hvad er ISS for en størrelse? Hvordan bidrager de eksperimenter han udførte til, at vi en dag kan kolonisere Månen og Mars? Og bør vi egentlig bruge så mange penge på rumfart, når der er rigeligt med problemer her på jorden?

Christina Toldbo er uddannet astrofysiker og har tidligere været ansat i den europæiske rumorganisation ESA. Hun besøgte Andreas Mogensen i Houston før hans rummission for at følge med i nogle af hans forberedelser til

hans mission. Hør bl.a. førstehåndsberejtelser om hvordan man træner til en mission på ISS, hvordan raketten opsendes, hvordan man lever og arbejder i rummet og om nogle af de eksperimenter, Andreas har udført.

Mødested: Fællesrummet, Telefonfabrikken, Telefonvej 12, 2860 Søborg

Pris pr. person: 50,00 kr. inkl. kaffe og brød

Maks: 85 personer

Handikapforhold: Gode

Tilmelding/køb starter 06.05.2026 og slutter 27.05.2026

Karen Blixen

Torsdag den 11. juni 2026 kl. 14.00 - 16.00



Vi skal høre Michelle Garner fortælle om forfatteren Karen Blixen, der er kendt i både Danmark og i udlandet for blandt andet "*Min afrikanske Farm*" og "*Babettes Gæstebud*". Vi skal høre om hendes liv og hendes forfatterskab.

Michelle Garner er kunst- og kulturformidler, og har tidligere været ansat på Karen Blixen Museet Rungstedlund.

Vi overvejer at følge op med et besøg på Rungstedlund efter sommerferien.

Mødested: Fællesrummet, Telefonfabrikken, Telefonvej 12, 2860 Søborg

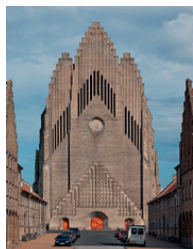
Pris pr. person: 50,00 kr. inkl. kaffe og brød

Maks: 85 personer

Handikapforhold: Gode

Tilmelding/køb starter 20.05.2026 og slutter 10.06.2026

Rundvisning i Grundtvigskirken



[wikimedia.org](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Grundtvigskirken.jpg)

Mandag den 12. januar 2026 kl. 11.45 – 15.00

Vi mødes udenfor Grundtvigskirken kl. 11.45. Når alle er ankommet, går vi samlet ind i kirken, hvor der venter os en rundvisning med guide. Turen varer ca. en time, og vi ser både kirkerummet, krypten og kirkens tårn.

Efter rundvisningen vil der være en let anretning bestående af sandwich, kringle og småkager samt kaffe/te på Café Bjerget, der ligger lige overfor kirken.

Mødested: Foran Grundtvigskirken, På Bjerget 14B, København NV

Pris pr. person: 150,00 kr. inkl. rundvisning, sandwich, kringle, småkager, kaffe og te på Café Bjerget

Maks: 30 personer

Handikapforhold: Gode, dog ikke til tårnet, som er via trappe

OBS ➤ Kontoret har åbent den 10. december 2025 og den 7. januar 2026.

Tilmelding online starter 10.12.2025 og slutter 07.01.2026

Besøg på Det Ny Teater

Tirsdag den 27. januar 2026 kl. 11.45 – 15.00



Foto: Det Ny Teater

Under rundvisningen fortælles om teatrets historie fra det åbnede i 1908 og frem til i dag. Teatret har siden 1994 produceret store musicals på internationalt niveau med kunstnerisk og publikumsmæssig succes. Teatret har et areal på 12.000 m² og mere end 1000 pladser.

En del af os har måske været med Dansk Skole-scene på besøg i teatret og set lærer Moe med den lille sorte bog i årene 1949 til 1961. Da rundvisningen foregår ad mange trapper, er den ikke velegnet for gangbesværede.

Senere går vi til Restaurant Cholon, Vesterbrogade 48, hvor vi skal spise vietnamesisk.

Mødested: Gammel Kongevej 29, København V

Pris pr. person: 200,00 kr. inkl. rundvisning og frokost på Cholon inkl. 1 genstand

Maks: 40 personer

Handikapforhold: Dårlige, mange trapper

Tilmelding/køb starter 07.01.2026 og slutter 21.01.2026

Ugentlige aktiviteter

Emne	Mødedag	Mødetid	Leder	Sted
Billard 1	hver torsdag	09.00-12.00	Kurt Nørgaard Jensen	Telefonvej 12
Billard 2	hver torsdag	14.00-17.00	Bernt Schou	Telefonvej 12
Bridge, whist, skak	hver tirsdag	12.30-16.15	Britt Spelmann	Telefonvej 12
Cykeltur	hver fredag	10.00-14.00	Henny Rosenberg	Efter aftale
Engelsk 1	torsdag i lige uger	14.30-17.00	Niels Hansen	Telefonvej 12
Engelsk 2	tirsdag i ulige uger	09.30-11.30	Heidrun Christensen	Telefonvej 12
Engelsk 3	tirsdag i ulige uger	10.30-12.30	Leila Torreggiani	Telefonvej 12
Gåtur Nord	mandag i lige uger	Se program	Marianne Jensen	Efter aftale
Håndarbejde	fredag i lige uger	10.00-13.00	Marian Nilsson	Telefonvej 12
IT-Café mandag	MØD OP hver mandag	10.30-13.00	Bodil Refnov	Hovedbiblioteket
IT-Café onsdag	MØD OP hver onsdag	10.30-13.00	Jens Boll	Hovedbiblioteket
IT-Café torsdag	MØD OP hver torsdag	10.30-13.00	Anne Barkholt Frøelund	Bibliografen
Litteratur	onsdag i ulige uger	12.30-15.00	Sonja Mikkelsen	Telefonvej 12
Maling/acryl	hver torsdag	09.00-14.00	Hans Larsen	Telefonvej 12
Poker	mandag ulige uger	12.00-16.00	Betty Mortensen	Telefonvej 12
Poker	mandag lige uger	12.30-16.30	Betty Mortensen	Telefonvej 12
Poker 2	hver onsdag	12.15-15.45	Lissi Kuhn	Telefonvej 12

Slægtsforskning 1	mandag i ulige uger	09.30-11.00	Lis Christensen	Telefonvej 12
Slægtsforskning 2	mandag i ulige uger	11.15-12.45	Birgit Rocattis Jensen	Telefonvej 12
Slægtsforskning 3	torsdag i ulige uger	13.00-15.00	Lis Christensen	Telefonvej 12
Slægtsforskning 4	onsdag i lige uger	13.30-15.30	Arne Fogt	Telefonvej 12
Sløjd	hver onsdag	14.00-17.00	Kurt Melin	Skovbrynet Skole
Stolemotion 1	hver onsdag	13.00-14.30	Ilse Lind Jacobsen	Telefonvej 12
Stolemotion 2	hver fredag	12.30-14.00	Ilse Lind Jacobsen	Telefonvej 12
Syng med 1	mandag lige uger	10.00-12.00	Marianne Mønsted Jørgensen	Telefonvej 12
Syng med 2	torsdag i ulige uger	12.00-14.00	Eva Larsen	Telefonvej 12
Tegne/malehold	mandag lige uger	13.00-16.00	Gitte Fogt	Telefonvej 12
Tegning/akvarel	hver fredag	09.00-14.00	Annelise Fritz	Telefonvej 12
Travetur	MØD OP fredag i lige uger	10.00-11.30	Anette Kofod	Skovbrynet St.
Tysk 1	onsdag i lige uger	10.00-12.00	Aase Høg	Telefonvej 12
Tysk 2	torsdag i lige uger	10.00-12.00	Aase Høg	Telefonvej 12

Tilmelding og ændringer direkte til holdlederne - se side 16. Der kan være venteliste.

*Holdets nummer er **ikke** udtryk for holdets niveau - læs beskrivelsen på hjemmesiden.*

MØD OP: Bare mød op - tilmelding er ikke nødvendig.

Læs beskrivelsen af holdene på hjemmesiden: www.aeldresagen.dk/gladsaxe

**Direkte kontakt med holdlederne,
der også administrerer eventuelle ventelister.**

Billard 1

v/Kurt Nørgaard Jensen
Tlf.: 2818 0476
kurtjnensen@webspeed.dk

Billard 2

v/Bernt Schou
Tlf.: 2326 2841
besch18@gmail.com

Bridge

v/Britt Spelmann
Tlf.: 6146 5103
britt.spelmann1@gmail.com

Cykeltur

v/Henny Rosenberg
Tlf.: 6067 0982
hennyrosenberg@gmail.com

Engelsk 1

v/Niels Hansen
Tlf.: 2343 3116
arresoe@privat.dk

Engelsk 2

v/Heidrun Christensen
Tlf.: 4028 0418
heidrun2800@gmail.com

Engelsk 3

v/Leila Torreggiani
Tlf.: 2916 2370
caeto@live.dk

Gåtur Nord

v/Marianne Jensen
Tlf.: 5151 1148
bsn2mj@msn.com

Håndarbejde

v/Marian Nilsson
Tlf.: 4098 2299
marian.nilsson53@gmail.com

Litteratur

v/Sonja Mikkelsen
Tlf. 4052 1484
sonja.mikkelsen@webspeed.dk

Maling/acryl

v/Hans Larsen
Tlf. 4046 2041
hanslarsen@salina.dk

IT-Café

v/Jens Boll
Tlf.: 2945 5942
jb@boll-net.dk

Poker

v/Betty Mortensen
Tlf. 5047 2336
b.bubber@hotmail.com

Poker 2

v/Lissi Kuhn
Tlf.: 2714 8287
kuhnharestien@gmail.com

Slægtsforskning 1 + 3

v/Lis Christensen
Tlf.: 6150 2768
lisc@post9.tele.dk

Slægtsforskning 2

v/Birgit Rocatis
Tlf.: 2062 0946
brocatisj@gmail.com

Slægtsforskning 4

v/Arne Fogt
Tlf.: 6073 4540
arnefogt@hotmail.com

Sløjd

v/Kurt Melin
Tlf.: 4224 0034
teddymelin@gmail.com

Stolemotion 1+2

v/Ilse Lind Jacobsen
Tlf.: 4095 9441
ilse.jacobsen@outlook.dk

Syng med 1

v/Marianne Mønsted Jørgensen
Tlf.: 2349 5422
marianne.moensted@gmail.com

Syng med 2

v/Eva Larsen
Tlf: 4217 8208
evalarsen@hotmail.com

Tegne/malehold

v/Gitte Fogt
Tlf.: 2961 4891
gittefogt@gmail.com

Tegning /akvarel

v/Annelise Fritz
Tlf.: 2578 7877
annelisefritz@hotmail.com

Travetur

v/Anette Kofod
Tlf.: 3070 7542
anette.kofod@hotmail.com

Tysk 1+2

v/ Aase Høg
Tlf.: 6170 6315
aasehoeg@hotmail.dk



**Ældre Sagen har på landsplan over 1.000.000 medlemmer.
Ældre Sagen Gladsaxe har mere end 10.000 medlemmer.
Ældre Sagen Gladsaxe har 108 frivillige.**

Besøg på Amagermuseet i Hollænderbyen

Torsdag den 16. april 2026 kl. 10.45

Amagermuseet er en hyggelig tidslomme, hvor idyl, ro og historie er i første række. Gå på opdagelse i de gamle gårde, og træd ind i amagerbøndernes verden. Her kan du opleve Amagers fortid og nutid i museets skønne omgivelser.

Amagermuseet, som består af 2 flirlængede gårde, ligger i St. Magleby, også kendt som Hollænderbyen. Vi får en rundvisning med guide i museets enestående samling af bl.a. gamle egnsdragter. Amagerdragten er en af Danmarks mest imponerede folkeklæder. I malerisalen hænger Julius Exners idylliske fremstillinger af Amagers bondekultur i anden halvdel af 1800-tallet. Desuden er der malerier af kunstnere som Jens Juel, Elisabeth Jerichau Baumann m.fl.

Vi spiser frokost i museets restaurant.



Mødested: Hovedgaden 4, 2791 Dragør

Pris pr. person: 200,00 kr. inkl. rundvisning med guide, samt frokost inkl. 1 genstand

Maks: 40 personer

Handikapforhold: Ikke rollatoregnet pga brosten i gården og dørtrin mellem stuerne

Tilmelding/køb starter 18.03.2026 og slutter 08.04.2026

Indkøbstur til Burg på Femern

Tirsdag den 31. marts 2026 Kl. 7.30 – ca. 19.00



Foto: Scandlines

Bustur til Rødby samt færgetur med Rødby-Puttgarden tur/retur.

Ved færgen udleveres en smurt bolle m/ost og hertil en basse som kan nydes ombord på færgen mens vi sejler i 45 min. (kaffe/the kan købes ombord).

Vi ankommer til Burg ca. kl. 11.20 og har omkring 2 timer til at handle i Fleggaard. Indenfor 75 m findes der også Lidl og Edeka supermarkeder.

Herefter kører vi til centrum af Burg, hvor vi har ca. 2 timer på egen hånd i Burg by.

I bussen får vi en dejlig sandwich og en køleskabskold kildevand. Andre drikkevarer kan købes for rimelige priser.

Vi regner med at tage færgen tilbage fra Puttgarden kl. 15.45. I Rødby gør vi stop ved "Pilen" for at nyde udkigsposten over et af Danmarkshistoriens største byggeprojekter, nemlig den faste forbindelse til Tyskland. Vi forventer at være tilbage i Gladsaxe ca. kl. 19.00.

Ret til ændringer forbeholdes.

Mødested: Foran Telefonfabrikken, Telefonvej 12A, 2860 Søborg

Pris pr. person: 300,00 kr. Prisen inkluderer buskørsel, bolle m/ost, basse, sandwich og 1 kildevand samt færgeoverfart Rødby-Puttgarden

Maks: 50 personer

Handikapforhold: Man skal være selvhjulpnen under hele turen

Tilmelding/køb starter 04.03.2026 og slutter 18.03.2026

Thorsvang Samlermuseum på Møn

Tirsdag den 28. april 2026 Kl. 8.45 – 16.00

Vi kører fra Telefonvej præcis kl. 9.00 og ankommer, efter et kort kaffestop, til Thorsvang Samlermuseum kl. ca. 11.00. Her kan du opleve ”de gode gamle dage”. Vi går på egen hånd en tur gennem museet og kan bl.a. se de gamle butikker, store dele af det gamle Herolds Varehus samt værksteder, der bugner af alverdens ting fra de skønne dage, hvor farfar var ung.

Du kan også opleve luftgyngerne fra en svunden tid, og dykke ned i et beskyttelsesrum fra krigens tid. Udenfor kan du bl.a. se de yndige kolonihavehuse.

Kl. 12.00 er der frokostbuffet i Thorsvangs charmerende spisestue. Her bydes på god hjemmelavet mad tilberedt med kærlighed og af de allerbedste råvarer.

Hjemturen er kl. 13.30 med kaffestop undervejs, hvorefter vi er tilbage i Søborg cirka kl. 16.00.



Foto: Thorsvang

Mødested: Foran Telefonfabrikken, Telefonvej 12A, 2860 Søborg

Pris pr. person: 400,00 kr. inkl. bustransport i moderne 4-stjernet turistbus, entre på Thorsvang Samlermuseum, frokostbuffet på Thorsvang inkl. 1 genstand og kaffestop ved Præstø havn

Maks: 50 personer

Handikapforhold: Man skal være selvhjulpent

Tilmelding/køb starter 25.03.2026 og slutter 08.04.2026

Fransk Forår i Præstø

Fredag den 15. maj 2026 Kl. 10.30 – 17.30



Fotograf Kim Mathias Leland



Fotograf Kim Mathias Leland



Fotograf Tage Klee



Fotograf Tage Klee

Vi starter ved Telefonfabrikken med kurs mod Præstø, hvor der venter os en dejlig frokost bestående af 4 stk. smørrebrød og 1 genstand på restaurant Sommers.

Efter frokost skal vi opleve Fransk Forår.

Hvert år i Kristi himmelfartsweekenden forvandles Præstøs charmerende gamle bydel til et livligt kunstner- og madmarked med inspiration fra hele verden.

Her sætter alt fra madboder til lokale kunsthåndværkere og livemusik kulør på den hyggelige havneby, der summer fra morgen til aften.

Klokken 15.30 går turen hjemad mod Gladsaxe via Præstø Fjord.

Mødested: Foran Telefonfabrikken, Telefonvej 12A, 2860 Søborg

Pris pr. person: 400,00 kr. Prisen inkluderer bustransport i moderne 4-stjernet turistbus. Frokost på Sommers i Præstø – 4 stk. smørrebrød inklusive 1 genstand.

Maks: 50 personer

Handikapforhold: Ikke handikapvenlig

Tilmelding/køb starter 11.03.2026 og slutter 25.03.2026



Højskoletur til Nørre Nisum Seniorhøjskole

Onsdag den 20. maj til tirsdag den 26. maj 2026

Emnet er: Vores Vidunderlige Verdensarv



Vi har reserveret 35 pladser på dette fantastiske forårsophold, som er tilrettelagt med ekskursioner til danske UNESCO verdensarvssteder, blandet med foredrag, fællessang og samvær.

Der vil være fire ekskursioner:

- Jelling og Christiansfeldt
- Nationalpark Vadehavet
- Ringborg Aggersborg/Nationalpark Thy
- Geopark Vestjylland

Pris, inkl. bus t/r i dobbeltværelse med bad 6.350 kr./prs.

Pris, inkl. bus t/r i enkeltværelse med bad 7.100 kr./prs.

Tilmelding snarest og senest 15. januar til:

Lise Vork 30317890

Dagsprogrammet kan ses på vores hjemmeside:

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/gladsaxe/rejser/hoejskoletur>

3-dages bustur til Århus

Mandag den 15. juni – onsdag den 17. juni 2026



Foto: Camilla Winther

Vi starter fra Telefonfabrikken kl. 09.00 og kører mod Århus, hvor vi undervejs spiser frokost på Café Onkel i Bogense.

Når vi ankommer til Århus, skal vi på en 1½ times havnerundfart. Vi får vores egen båd og kommer til at opleve hele den udvikling, der er sket på havnefronten i Århus.

På anden dagen skal vi på en 2 timers bustur (med guide) rundt i alt det nye byen byder på. Fra klokken 12.00 – 14.00 er der tid på egen hånd samt frokost for egen regning i hyggelige Århus. Klokken 14.00 samles vi ved AROS. Om eftermiddagen returnerer vi til hotellet og spiser tidlig middag. Efter middag kører vi til Moesgaard og ser forestillingen Snedronningen.

På 3. dagen forlader vi hotellet og kører til Silkeborg, Her er der lidt tid på egen hånd og bagefter spiser vi frokost på Ålekroen lige ud til Silkeborgsøerne. Efter frokost kører vi til Vejle, hvor vi stopper ved Fjordenhus, som bare skal opleves, så smukt. Herefter hjemad til Gladsaxe, ankomst ca. kl. 18.00.

Vi bor på Montra Hotel Sabro. Bussen kører os til og fra de forskellige aktiviteter.

Pris pr. person i delt dobbeltværelse: kr. 4.795,00

Tillæg for enkeltværelse: kr. 500,00

Yderligere oplysning/tilmelding: Kontakt Pia Hornbech Olsen, telefon 30 31 02 37

Betaling: Direkte til Rejsearrangør

Teknisk rejsearrangør: Egon's Rejser Rejsegarantifonden 3642

Læs hele programmet på vores hjemmeside

Søndagscafé Banko

Vi holder bankospil kl. 14.00-16.00 på søndagene

18. januar, 15. februar, 8. marts og 19. april

➔ **KUN FOR MEDLEMMER AF ÆLDRE SAGEN** ⬅

Husk medlemskort

Mødested: Fællesrummet, Telefonfabrikken, Telefonvej 12, 2860 Søborg

Dørene åbnes kl. 13.00

Pris pr. person: kr. 30,-

Pladerne til 8 spil koster pr. stk. kr. 10,-

Lodder koster kr. 10,- for 4 stk.

Maks: 100 personer



Billetter købes ved indgangen

Har du behov for at tale med et medlem af lokalbestyrelsen i Gladsaxe, er du velkommen til at kontakte vedkommende enten telefonisk eller på mail. Er du i tvivl om, hvem der er den rigtige, så kontakt formanden.

Betalings-Flextur

Er det noget, jeg kan have glæde af?

Flextur er for alle!

Sådan fungerer Flextur:

- Du kører måske sammen med andre, men priserne er rimelige
- Du kan benytte en Flextur alle dage mellem kl. 6.00 og 23.00
- Du bestiller turen senest 2 timer før på telefon 7026 2727 eller på <https://movia.flextrafik.dk>

ooo000ooo

Gratis Flextur til Telefonfabrikken – [Se side 4](#)

Ledsagertjenesten



Ældre Sagens ledsagere tilbyder at ledsage pensionister, efterlønsmodtagere og førtidspensionister i Gladsaxe kommune.

Vi ledsager til hospital, læge, tandlæge, frisør, underholdning, et seniorcenter, pensionistcaféer, en tur i byen eller lignende, dog ikke til indkøb af dagligvarer.

Ledsagertjenesten skal kontaktes senest 8 dage før opgaven; i akutte tilfælde senest 2 dage før.

Det er borgeren selv, der skal arrangere transport. Er borgeren ikke selv i stand til dette, er det hjemmeplejens opgave.

Ledsageren må ikke have udgifter til hverken transport eller fortæring.

Ledsageren møder, efter aftale med borgeren, i god tid inden opgaven.

Ledsagerne er ikke uddannet til at hjælpe borgere med svære handikaps, svær demens eller plejebenhov på turen, ligesom tunge løft ikke er en del af opgaven.

Har man brug for en ledsager, skal man kontakte Sussi Frølich, telefon 2897 6487 eller på e-mail: smilsussi@gmail.com.

Har du lyst til at være med som ledsager, er du også velkommen til at kontakte Sussi Frølich.

Handymand

Vi har fire handymænd, som vi håber mange vil gøre brug af.



Vores handymænd hjælper med mindre, praktiske opgaver i hjemmet i den udstrækning, det ikke påfører håndværkere konkurrence.

Det kunne for eksempel være hjælp til at hænge billeder op, flytte en lampe, persiennør eller lignende opgaver.

Driller TV eller printeren, kan vi måske hjælpe, og er du i tvivl om en reparation, kan vi drøfte det med dig.

Vi hjælper ikke med rengøring, havearbejde, snerydning eller med opgaver, hvor der kræves autorisation.

Har du brug for hjælp, bedes du kontakte dem på telefon: 3031 0979.

OBS

**VI MANGLER NYE HANDYMÆND.
ER DET NOGET FOR DIG, SÅ RING.**

Besøgstjenesten



BLIV BESØGSVEN

En besøgsven er en person, der har lyst og overskud til et jævnlgt besøg hos en ældre medborger.

Det kan være en gang ugentligt en times tid, eller måske hver anden uge. Det aftales indbyrdes mellem besøgsven og medborger.

Ældre Sagen Gladsaxe formidler kontakten

mellem den ældre og dig som besøgsven og tager med ud på det første besøg.

FÅ EN BESØGSVEN

Er du en ældre borger i Gladsaxe, som indimellem trænger til en at snakke med, en at drikke en kop kaffe med, eller en at gå en lille tur med, er en af vores besøgsvenner måske noget for dig?

Hvordan besøgene skal tilrettelægges, hvor hyppige de skal være og hvad de skal indeholde, er noget, du og din besøgsven aftaler.

Det første møde vil være mellem dig, din besøgsven og koordinatoren for besøgstjenesten i Ældre Sagen Gladsaxe, Janina Vellage-Thiesen.

Hvis det er noget for dig, så ret henvendelse til:

Janina Vellage-Thiesen, tlf. 2826 0717, mail janina@vellage-thiesen.com.

Jeg glæder mig til at høre fra dig



Tryghedsopkald - Telefonkæden



Vi bliver ofte spurgt, om vi har en tjeneste, hvor man bliver ringet op hver morgen.

Mange bor alene og kan være bange for f.eks. at falde og ikke være i stand til at tilkalde hjælp, eller endda ligge død, uden nogen opdager det.

Vi har *ikke* sådan en ordning, **MEN** det har **Gladsaxe Kommune**.

Oplysninger om tjenesten, der hedder "**Telefonkæden**", findes på kommunens hjemmeside:

<https://gladsaxe.dk/borger/seniorer/aktiviteter-ture-og-motion/nogen-at-tale-med/telefonkaeden>

Alternativt kan man ringe til Ældre konsulent Ea Lykke Elsborg på telefon 3957 5543.

Vejledning / Bisidderordning

Har du brug for hjælp til at finde rundt i de mange informationer og breve, der mere og mere præger vores dagligdag, så kan du få hjælp af en **vejleder**.

Skal du have samtale med fx visitator, plejehjemmet, jobcentret, læge eller bank og føler dig utryg, kan du få hjælp af en **bisidder**.

Ældre Sagens vejledere:

- Har du problemer med at forstå de breve, du modtager fra det offentlige eller banken?
- Har du problemer med din ansøgning om folkepension?
- Har du brug for hjælp til at søge boligydelse eller hjælpemidler?
- Har du brug for hjælp til at skrive til kommunen?

Det er blot nogle af de spørgsmål, du kan tale med Ældre Sagens frivillige vejledere om. Du kan få vejledning om dine muligheder. Men vejlederen giver ikke rådgivning om, hvad du bør gøre. Det er din beslutning, eller vi kan henvise til Ældre Sagens professionelle rådgivning – og evt. sammen tale med dem.

Ældre Sagens bisiddere:

- Skal du til samtale i fx kommunen, jobcentret eller med en på plejehjemmet?
- Skal du have en telefonsamtale med Udbetaling Danmark?
- Skal du til samtale på hospitalet?
- Skal du hjælpe en pårørende i en samtale?

Så kan det måske være en hjælp at have en af Ældre Sagens frivillige bisiddere med. Bisidderen er de ekstra øjne og ører, som hjælper dig med at huske dine spørgsmål og de svar, du får. Bisidderen taler som regel med dig før mødet og igen efter mødet, så I sammen kan være sikker på, at du har forstået og afsluttet din sag.

ooo000ooo

Både vejlederen og bisidderen er frivillige i Ældre Sagen. De kan hjælpe dig, men er ikke professionelle rådgivere. De har tavshedspligt, og der opbevares ikke notater om din sag, når I sammen har afsluttet den.

ooo000ooo

Du kan få hjælp fra en vejleder eller bisidder ved at kontakte Ældre Sagen Gladsaxe på telefon 71 90 47 80.

IT-Café

Har du brug for hjælp eller blot et godt råd vedrørende din PC, tablet eller smartphone, så er du velkommen i vores IT-Café, hvor vores frivillige står klar til at hjælpe.

Står du over for anskaffelsen af nyt IT-udstyr, kan vi hjælpe dig med at vælge, inden du køber. Vi hjælper også gerne med at få dig i gang med din nyindkøbte PC, tablet eller smartphone.

Er du kommet over de første udfordringer i den digitale verden, og gerne vil videre og have mere glæde af dit udstyr, kan vi hjælpe dig med masser af tips til udnyttelsen.

Det kan f.eks. være bedre brug af e-mail, billedbehandling, tekstbehandling, brug af regneark, brug af internettet, anti-virus programmer og meget andet.

Vores IT-Café finder du både på Gladsaxe Hovedbibliotek og i Bibliografen. Medbring gerne din egen bærbare PC, tablet eller smartphone. Vi har dog nogle PC'er til rådighed. Der er begge steder mulighed for internetforbindelse.

Vi har også tid til at drikke en kop kaffe.

Åbningstiderne er:

Sted	Dag	Fra	Til	Periode
Hovedbiblioteket	Mandag	10.30	13.00	5/1 – 14/12 *)
Hovedbiblioteket	Onsdag	10.30	13.00	7/1 – 10/6 *) **)
Bibliografen	Torsdag	10.30	13.00	8/1 – 11 /6 *) **) ***)

*) bortset fra bibliotekets lukkedage.

**) bortset fra helligdage.

***) bortset fra vinterferien (uge 7).

Der er ingen tilmelding - bare mød op!

Kontaktperson: Jens Boll, e-mail: jb@boll-net.dk



Har du stadig Windows 10 på din PC?

Microsoft stoppede udsendelse af opdateringer til Windows 10 i oktober måned 2025. Det betyder, at din PC ikke får de nødvendige opdateringer omkring sikkerhed mere.

Kom hen i IT-Caféen og tal med os om, hvilke løsninger, der er bedst for dig!

Huskeseddel

Dag	Dato 2026	Side	Arrangement	Tilmelding/ køb fra
Lørdag	10. januar	5	Nytårskur med bobler OBS ➤	10.12.2025
Mandag	12. januar	13	Rundvisning i Grundtvigskirken OBS ➤	10.12.2025
Søndag	18. januar	23	Søndagscafé Banko	-
Torsdag	22. januar	6	Apaches spiller op til liv og glade dage	07.01.2026
Tirsdag	27. januar	13	Besøg på Det Ny Teater	07.01.2026
Fredag	30. januar	6	Kan vi undgå at falde?	14.01.2026
Torsdag	12. februar	7	Elsk dine ører – så vigtig er din hørelse	21.01.2026
Søndag	15. februar	23	Søndagscafé Banko	-
Torsdag	19. februar	8	På motorcykel fra Vejle til Himalaya	28.01.2026
Fredag	27. februar	8	Pigerne på Sprogø	04.02.2026
Søndag	8. marts	23	Søndagscafé Banko	-
Torsdag	12. marts	9	Fremtidsvej – en film om kærlighedssvindel	11.02.2026
Lørdag	14. marts	10	Årsmøde	18.02.2026
Torsdag	19. marts	10	Fotos og historierne bag	25.02.2026
Tirsdag	31. marts	18	Indkøbstur til Burg på Femern	04.03.2026
Torsdag	16. april	17	Besøg på Amagermuseet i Hollænderbyen	18.03.2026
Søndag	19. april	23	Søndagscafé Banko	-
Tirsdag	28. april	19	Thorsvang Samlermuseum på Møn	25.03.2026
Torsdag	30. april	11	Løvernes fristed – mit møde med de store katte	08.04.2026
Fredag	15. maj	20	Fransk Forår i Præstø	11.03.2026
Onsdag den 20. til tirsdag den 26. maj		21	Højskoletur til Nørre Nisum Seniorhøjskole	Se side 21
Torsdag	28. maj	12	En dansker i Rummet	06.05.2026
Torsdag	11. juni	12	Karen Blixen	20.05.2026
Mandag den 15. til onsdag den 17. juni		22	3-dages bustur til Århus	Se side 22

Tilmelding:

På hjemmesiden eller ved henvendelse på kontoret, Telefonfabrikken,
Telefonvej 12A, 2860 Søborg - kontortid: onsdage kl. 12 - 14