



Ældre@Sagen

FREDERIKSBERG

Aktivitetsprogram efterår 2025

Rønnebær – akvarel af Helle Kofod
Læs om kunstneren på side 3

Kontakter

Vi bringer her en oversigt over kontaktpersoner hos Ældre Sagen Frederiksberg, som gerne tager imod din telefoniske henvendelse:

AKTIVITET	KONTAKT	TLF. NR.
Bisidder	Lise Parnow	2251 2721
Besøgsvener	Rie Rasmussen	4412 3046
Demensansvarlig	Lise Parnow	2251 2721
En hjælpende hånd	Lise Parnow	2251 2721
It-hjælp	It-vagttelefon	4412 8559
Motion og sundhed	Kirsten Hauge Kjærgaard	2045 0149
Motionsvenner	Lisbeth Jensen	2588 9976
Tidsbestilling til personlig hjælp og vejledning	Kontoret	3379 3162
Skolevenner	Jytte Pernov	4880 2004
Stormly, aktivitetscenter	Henning C. Nielsen	4020 2378
Tryghedsopkald	Gitte Jensen	2811 097
Vågetjeneste	Anne-Grethe Lindberg Olsen og Bente Petersen	7022 2324

Bestyrelsens medlemmer kan kontaktes via hjemmesiden:

aeldresagen.dk/lokalafdelinger/frederiksberg under menupunktet "Kontakt os".

Kære medlem

Velkommen til efterårssæsonen 2025

Til dette efterår har vi igen samlet en bred vifte af kurser og aktiviteter, hvor du kan lære nyt, møde andre og være en del af det fællesskab, der gør Ældre Sagen Frederiksberg til noget særligt.

Vores tilbud spænder vidt – fra motion og foredrag til kreative værksteder, sprog, udflugter og hyggelige caféer. Her er både plads til nye ansigter og hidtidige traditioner.

I år sætter vi ekstra fokus på, hvordan ny teknologi kan gøre hverdagen lettere og tryggere for Frederiksbergs borgere, der er fyldt 65 år. Vi har indgået en partnerskabsaftale med Frederiksberg Kommune om at være med til at udbrede kendskabet til velfærdsteknologi. Vi etablerer derfor et "Velfærdsteknologikorps", hvor frivillige i Ældre Sagen hjælper vores seniorer med at tage digitale løsninger til sig, fordi de gør hverdagen enklere – hvis og når helbredet får brug for det.

Vores sigte er at støtte den enkelte borger der, hvor teknologien kan gøre en positiv forskel – dog altid med respekt for den enkeltes situation og grænser.

Drop-Ind caféen i Stormly holder nu åbent mandag-fredag i tidsrummet kl. 13-16, og her er du altid velkommen til en kop kaffe og en snak med vores hyggeværter.

De mange aktiviteter, som vi tilbyder i efterårets program er tilrettelagt og gennemføres næsten alle af frivillige i Ældre Sagen Frederiksberg. Dem skylder vi stor anerkendelse, for uden dem ville vi ikke kunne tilbyde et så omfattende program.

Og skulle du have lyst til selv at være frivillig, er der hos os uendelig mange muligheder for, at du kan bidrage med netop det, som du er god til og i det omfang, som du har lyst til. Tag fat i os via kontoret på tlf. 3379 3162.

Vi glæder os til at se dig – både som deltager og som frivillig.....

Mange hilsner

Hanne Illum

Formand, Ældre Sagen Frederiksberg

Forsiden på dette programblad prydes af akvarellen "Rønnebær", malet af Helle Kofod, Frederiksberg.

Helle Kofod fortæller: "Jeg er vokset op i et kunstnerisk hjem, hvor min far tegnede og malede.

Jeg selv tegnede ivrigt som barn og ung, men begyndte først som voksen at male – først med pastelfarver og siden med akvarelfarver. Jeg har gennem årene deltaget i adskillige akvarelkurser hos dygtige og inspirerende lærere i både Danmark og i Frankrig, hvor jeg har boet og arbejdet en stor del af mit liv. Begge steder har jeg deltaget i akvarelstillinger.

Det har i alle årene givet mig stor glæde at iagttage og gengive motiver i mine daglige omgivelser og skildre mit nærmiljø, lige som jeg er blevet inspireret af nye og ukendte motiver på rejser. Jeg har altid malet figurativt og genkendeligt og har arbejdet med akvarellens gennemsigthed, der forstærker og understøtter lys og lethed i motiv og stemning.

Jeg deltager i øjeblikket i Ældre Sagens akvarelhold, hvor øvede akvarelmalere inspirerer og vejleder hinanden en gang om ugen."

Generelle retningslinjer for tilmelding, betaling m.m. 6

VORES SOCIALE TILBUD

Juridisk vejledning	8
Socialrådgiver	8
Besøgsven	8
Bisidder	9
Demensvejledning	9
En hjælpende hånd	9
Skolesamarbejde	9
Tryghedsopkald	9
Vågetjenesten	10
230.05 Tirsdagstræf	10
245.04 Jørn Riel klubben for mænd 60+	10
246. Drop-ind Café i Stormly	10
250. Søndags Banko	11
259. Søndagscafé	11
278. Suppeaftener	11
280. Herreværelset	11
281. Damernes Salon	11
282.05 Madlavning for mænd	12
285. Handicapudflugter - Ud i det blå	12
686. Sund Cafe	12

ÆLDREPOLITIK

Vores Ældrepolitiske Udvalg - forny et energi	13
Debatforum - igen, igen	13
Efterårets møderække	13

MOTION OG SUNDHED

301. Træn dig glad	14
303. Ind og ud af bussen - A	15
310. Motion for aktive kvinder - A	15
312 Motion 50+, bevægelse og afspænding - A	15
314. Styrketræning for kvinder og mænd - A	15
314. Motion for aktive mænd - A	16
315. Styrketræning for mænd: Få stærke knogler - A	16
316. Zumba - A	16
317. Mindfulness - A	17

318. Yoga og meditation - A	17
318. Yoga, dans og pilates	17
320. Dans: Les Lanciers, seniordans, square dance - A	17
320. Folkedans og fællesskab - motion med musik og glæde - A	18
322. Linedance m/k - A	18
323. Stepdans for seniorer - A	18
324. Hjernetræning - krop og hjerne i samspil - A	18
360. Gåture i godt selskab	19
362. Løbetræning	19
364. Cykling, motion og oplevelse	19
364. Cykling, motion og oplevelse	19
367. Ballet og fleksibilitet - A	20
371. Dart	20
374. Floorball	20
375. Bordtennis	21
376. Motion i naturen - Rollatorbrugere /stavgængere/gangbesværede.	21

IT-KURSER

472.14 iPad - Kontakter - 1 gang	22
472.15 iPad - få mere styr på aftaler ved at bruge kalenderen - 1 gang	22
472.16 iPad - lær mere om Safari browseren (søgning på internettet) og apps - 1 gang	23
472.17 iPad - lær mere om mails og sms - 1 gang	23
472.18 iPad - Lær hvordan du kan få hjælp til at huske det, der er vigtigt for dig - 1 gang	23
473.12 iPhone, Start - 6 gange	24
473.14 iPhone - Få orden på dit billedbibliotek - 1 gang	24
473.15 Android smartphone - Lær din telefon bedre at kende - 6 gange.	24
473.16 Android Apps for tablets og telefoner - 4 gange	25
476. Forlæng levetiden på din pc - Linux Mint - 3 gange	25
476.28 Forlæng levetiden på din pc - Cromebook - 2 gange	25
476.29 Windows 11 grundlæggende - 4 gange	25

479.02 Billedbehandling på pc med Google Fotos - 4 gange	26
479.03 Adgangskoder - Lær at gemme adgangskoder i e-Boks - 1 gang.	26

DATASTUE OG IT-HJÆLP

1. Datastuen, Howitzvej 1, 1. sal	27
2. It-hjælp i dit hjem.....	27
3. It-hjælp pr. telefon.....	27

SPROGUNDERVISNING

601.90 Engelsk, let konversation	28
601.91 Engelsk på højere niveau	28
601.92 Fransk, let konversation	28
601.93 Fransk konversation, let øvede	28
601.94 Italiensk, let øvede	28
601.95 Italiensk, øvede.....	28
601.96 Tysk, let øvede	29
601.97 "Hier sprechen wir Deutsch".	29
601.98 Tysk, konversation	29
602.05 Spansk for seniorer, fortsættelse - A	29
602.06 Spansk for seniorer, begyndere - A	29

FOREDRAG

640.40 Gadegeneralen Bjarne Benlås - en politibetjents erindringer - A.....	30
640.41 Vinsmagning med Porcalorca - Smagen af Italien - A...	30
640.41 Dansk arkitektur fra 1754 frem til i dag - A.....	30
640.42 Beethovens musikalske liv, kursus - A.....	31
640.44 Flora Danica-stellet og storpolitik - A	31
640.45 Musikalsk eftermiddag med 2 x Kaj - A	31
650.05 Operaforedrag - A.....	31

KREATIVITET

660.05 Debatgruppen	32
670.10 Litteraturkreds 1	32
670.11 Litteraturkreds 2	32
680.05 Akvarel, mal sammen	32
681.05 Tegning og Akvarel.....	33
683.06 Workshop, håndarbejde	33
684.05 Kreativt håndarbejde.....	33
685.04 Bogbinding.....	33
688.05 Slægtsforskning, Studiekreds	34

UDFLUGTER

810.35 Køge, en by i provinsen - Udfugt - A	35
810.36 Frederiksberg Kirkegård - Rundvisning - A.....	35
810.37 Bispebjerg Bakke - Rundvisning - A.....	36
810.38 Riddersalen - Rundvisning - A	36
810.39 Udfugt til Esrum Kloster og Møllegård med efterfølgende frokost i Gilleleje - Juletur - A.....	36

KORTSPIL, SKAK, FRIMÆRKER

701.41 Bridge, Turnering	37
701.42 Bridge, Turnering	37
701.43 Bridge, Turnering	37
701.44 Bridge, Begyndere	37
701.45 Bridge, Turnering	37
701.46 Bridge, Let øvede	38
702.05 Whist.....	38
710.05 Skak.....	38
689.01 Frimærker	38

A er aftenskoleaktiviteter -
se forklaring på side 6

Tilmelding og betaling

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

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

I forbindelse med nogle aktiviteter arrangeres handicapkørsel.

Under den pågældende aktivitetsbeskrivelse, står der, hvordan du bestiller kørsel.

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

Venteliste

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

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

Når du tilmelder dig fra venteliste eller på hold, som allerede er startet, betales den fulde pris, uanset hvornår du tiltræder aktiviteten.

Afbud

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

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

Aftenskolen

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

Ældre Sagen og Aftenskolen er i denne forbindelse fælles dataansvarlige for behandling af personoplysninger. Derfor kan det forekomme, at du bliver kontaktet af Ældre Sagen, hvis du er tilmeldt et hold, men ikke bor på Frederiksberg.

Online tilmelding (kun for medlemmer)

- Gå ind på hjemmesiden aeldresagen.dk/lokalafdelinger/frederiksberg
- Klik på Tilmelding til aktiviteter og kurser.
- Vælg alle arrangementer og aktiviteter eller vælg kategori.
- Klik på det kursus du ønsker at tilmelde dig og tryk på den lille røde knap **Tilmeld**.
- Nu taster du dit medlemsnummer og din fødselsdato (nødvendig ved online tilmelding).
- Tryk på knappen **Hent oplysninger**, og dine oplysninger kommer nu frem på skærmen.
- Følg derefter instruktionerne på skærmen og tryk på knappen **Tilmeld**.

Bemærk venligst, at for al handel online gælder, at man skal opgive en e-mailadresse.

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

Personlig tilmelding på kontoret, Howitzvej 1

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

- Dit medlemsnummer.
- Titel eller holdnummer på den aktivitet, du vil tilmelde dig.
- Du bedes betale ved tilmelding. Det kan ske med Dankort/Visa/Master Card, MobilePay eller kontant.

Hvis vi ikke allerede har din adresse,

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

Databeskyttelse

Landsforeningen Ældre Sagen er dataansvarlig for behandlingen af dine oplysninger.

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

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

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

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

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

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

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

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

Individuel hjælp og vejledning

Juridisk vejledning

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

Onsdage i ulige uger kl. 12-14 fra 27. august.

Torsdage i lige uger kl. 12-14 fra 21. august.

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

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

Socialrådgiver

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

Tirsdage kl. 12-14.

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

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

Besøgsven

Vores ordning er et tilbud til ældre mennesker, som savner et netværk og som har begrænset mulighed for selv at komme ud blandt andre.

Vi har en omfattende besøgsvennetjeneste, hos hvem du kan træffe aftale om at få en besøgsven. Før besøgene begynder, kommer vi hjem til dig for at høre, hvilke interesser du har, så vi kan søge en ven, der passer til dig. Vi giver vores besøgsvenner et identifikationskort med billede, så du ved, hvem du lukker ind i dit hjem. En evt. skade forvoldt ved et uheld af besøgsvennen er dækket af Ældre Sagens forsikring.

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

Bisidder

Bisidderordningen er et tilbud om støtte til dig, som har en 'sag', der behandles fx af kommunen, banken, eller - hvis du er patient - af sundhedsvæsenet.

Bisidderen har ikke en formel rolle i sagsbehandlingen, men kan være en god hjælp, hvis det er svært for dig at overskue og gennemføre møder og aftaler. Bisidderen kan både hjælpe med forberedelse af mødet, så dine synspunkter kommer frem, deltage i mødet sammen med dig og efterfølgende hjælpe med at huske og følge op på aftaler med kommune, bank, læge eller hospital - og ikke mindst læse og forstå de afgørelser, som du modtager.

Har du brug for en bisidder, så kontakt Lise Parnow tlf. 2251 2721 eller send en mail til: sohu@aeldresagenfrb.dk

Demensvejledning

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

En hjælpende hånd

Hvis du har brug for hjælp til praktiske, mindre opgaver i hjemmet, så har vi en gruppe frivillige med hænderne skruet rigtigt på.

Vi gør dog opmærksom på, at vi ikke binder an med fysisk krævende opgaver, som fx havearbejde og flytning af tunge genstande.

Vi tilbyder også hjælp til mindre syopgaver, fx knapper, stropper og måske

udskiftning af en lynlås.

Kontakt Lise Parnow, tlf. 2251 2721, hvis du har brug for hjælp eller du selv vil være med på holdet af hjælpende hænder.

Skolesamarbejde

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

skoleven@aeldresagenfrb.dk

Tryghedsopkald

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

Hver morgen imellem kl. 8-9 ringer vi til dig på det nummer, du har givet os.

Hvis du benytter en fastnettelefon, beder vi dig om at være i nærheden af telefonen kl. 8-9.

Bruger du en mobiltelefon, så hav den tæt ved dig og husk at tænde den.

Hvis du vil aflyse en opringning, er det vigtigt at du gør det dagen i forvejen.

Fra mobilen kan du også sende —→

aflysning pr. SMS med besked om, hvilken eller hvilke dage, du ønsker at aflyse vores opkald.

Du får tildelt to frivillige tryghedsopkaldere. De ringer på skift hver anden uge. Ud over at sige god morgen har de tid til en kort samtale om praktiske forhold.

Hvis vi ikke får kontakt til dig efter første opkald, gentager vi opkaldene frem til kl. 9. Herefter ringer vi til den person, hvis telefonnummer du har givet os.

Hvis du ønsker et tryghedsopkald så kontakt Gitte Jensen, tlf. 2811 0975, eller send en mail til tryg@aeldresagenfrb.dk

Vågetjenesten

Ingen skal dø alene - derfor har vi etableret en vågetjeneste som et tilbud under Ældre Sagen Frederiksberg.

Vi kan tilkaldes af de plejehjem, som vi har aftale med, og vi giver dermed et pussterum for de pårørende. Men vi erstatter ikke det professionelle personale. Vores vågetjeneste tæller et antal frivillige m/k. De har tavshedspligt, og de bærer ID, så der ikke kan være tvivl om, hvem man taler med.

Vil du høre om muligheden for at blive en af vores vågere, så kontakt Anne-Grethe Lindberg Olsen eller Bente Petersen, tlf. 7022 2324, eller send en mail til vaage-re@aeldresagenfrb.dk

Fællesskaber

230.05 Tirsdagstræf

Vi får en kop kaffe og spiller derefter canasta til frokosttid. Efter frokost vil der være mulighed for at spille både whist og hyggebridgetil til kl. 16. Tirsdage kl. 10.30-16. 2. september-16. december.

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

Leder: Kirsten Ravn.

Pris: 200 kr.

245.04 Jørn Riel klubben for mænd 60+

Kan du lide en god historie? Vil du fortælle en god historie? Vil du læse en god historie?

Det er tanken, at Jørn Riel Klubben skal være et mødested for udveksling af gode historier - det kunne fx være din egen!

Vi mødes hver torsdag til stunder med rart samvær og forhåbentlig nogle gode grin. Der vil være kaffe og småkager og måske en ostemad.

Torsdage kl. 14-17.

4. september-18. december.

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

Pris: 210 kr.

246. Drop-ind Café i Stormly

Her er du velkommen til - i bogstaveligste forstand - at dumpe ind i åbningstiden.

Stormlys hyggeværter byder på kaffe og en snak om det, der falder sig for.

Mandag-fredag 4. august-19. december kl. 13-16.

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

Gratis.

250. Søndags Banko (ingen tilmelding)

Vi hygger, spiller banko og får kaffe med småkager.

2. og 4. søndag i måneden kl. 13-15.

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

17.+ 31. august.

14.+ 28. september.

12.+ 26. oktober.

16.+ 30. november.

Gratis.

259. Søndagscafé (ingen tilmelding)

Vi hygger os over kaffe og kage, og måske spiller vi et par spil banko.

Første søndag i måneden kl. 14-16.

Howitzvej 1, 1. sal.

3. august.

7. september.

5. oktober.

2. november.

7. december.

OBS! Er du ny deltager, som bor på Frederiksberg og har behov for kørsel, bedes du meddele dette til Lise Parnow, tlf.

2251 2721, senest onsdagen før.

Gratis.

278. Suppeaftener

Kom og spis en dejlig suppe sammen med hyggelige mennesker.

2. onsdag i måneden kl. 17.15-19.

- Hold 278.25 – 13. august.

- Hold 278.26 – 10. september.

- Hold 278.27 – 8. oktober.

- Hold 278.28 – 12. november.

- Hold 278.29 – 10. december.

Howitzvej 1, 1. sal.

OBS! Er du ny deltager, som bor på Fre-

deriksberg og har behov for kørsel, bedes du meddele dette til Lise Parnow, tlf.

2251 2721, eller på mail sohu@aeldresangefrb.dk senest fredagen før.

Tilmelding: På kontoret eller online –

husk at meddele holdnummer eller dato.

Pris: 50 kr.

280. Herreværelset

Herreværelset er et frirum for mænd med forskellige holdninger og baggrund.

Vi mødes, spiser smørrebrød sammen og lærer hinanden at kende – og så skiftes vi til indkøb og klargøring.

Tirsdage i lige uger 22. juli-9. december.

- Hold 280.10 kl. 13-15.30

Tirsdage i ulige uger 29. juli-16. december.

- Hold 280.11 kl. 13-15.30.

Sted: Stormly, Nordre Fasanvej 81 - indgang via Godthåbsvej.

Tilmelding på kontoret på Howitzvej 1 eller online.

Pris: 500 kr.

281. Damernes Salon

Vi mødes og hygger os mens vi spiser et par stykker mad. Med vores vidt forskel-

lige baggrunde underholder vi hinanden og løser tilværelsens små og store

problemer med livlig snak, mens vi spiser et par stykker mad. Vi skiftes til indkøb og

servering.

Mandage i lige uger 4. august-22. december.

- Hold 281.10 kl. 13-15.30.

Mandage i ulige uger 28. juli-15. december.

- Hold 281.11 kl. 13-15.30.

Stormly Nordre Fasanvej 81 indgang via Godthåbsvej.

Tilmelding på kontoret på Howitzvej 1 eller online.

Pris: 500 kr.

282.05 Madlavning for mænd

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

18. august-8. december.

Skolen på La Cours Vej, La Cours Vej 2.

Tilmelding på kontoret på Howitzvej 1 eller online.

Pris: 500 kr.

285. Handicapudflugter – Ud i det blå

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

Torsdage kl. 13-15.

Datoerne i efteråret er følgende:

28. august.

25. september.

23. oktober.

20. november.

18. december.

Tilmelding til Lise Parnow, tlf. 2251 2721, eller mail sohu@aeldresagenfrb.dk senest ugedagen før udflugten.

Gratis.

686. Sund Cafe

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

1 glas vin er inkluderet i prisen.

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

Howitzvej 1, 1. sal.

- Hold 286.21 – Vegetar.

27. august.

Pris: 85 kr.

- Hold 286.22 – Kød eller fisk.

17. september.

Pris: 85 kr.

- Hold 286.23 – Vegetar.

1. oktober.

Pris: 85 kr.

- Hold 286.24 – Kød eller fisk.

22. oktober.

Pris: 85 kr.

- Hold 286.25 – Vegetar.

19. november.

Pris: 85 kr.

- Hold 286.26 – Kød eller fisk.

3. december.

Pris: 85. kr.

Leder: Annette Lindberg.

I lokalafdeling Frederiksberg har vi etableret vores eget "Ældrepolitiske Udvalg." Vi er partipolitisk neutrale, men vi blander os i høj grad i seniorpolitiske anliggender. Det gør vi for at inspirere kommunalbestyrelsen til at prioritere ressourcer, der tilgodeser kommunens ældre borgere i et omfang, så de oplever Frederiksberg som et trygt og godt sted at høre hjemme.

Vores Ældrepolitiske Udvalg - fornyet energi ...

10 frivillige seniorer tager i efteråret 2025 fat på studierne af kommunalpolitiske forslag, som udvalget udvælger og belyser ud fra vinkler, som er relevante for kommunens seniorer.

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

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

Debatforum - igen, igen ...

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

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

Efterårets møderække - alle datoer er mandage kl. 10-12 med adgang fra kl. 9.30.

8. september: Nyt fra Ældre- og omsorgsudvalget.

v/ formand Sine Heltberg, medlem af kommunalbestyrelsen.

13. oktober: Kunstig intelligens (AI) – en vej til nye færdigheder.

v/ Brian Nygaard Oswald, jurist og tidligere advokat.

10. november: Visitation og hjælpemidler v/Frederikke Rørbech, Frederiksberg Kommune.

Velfærdsteknologi v/Otto Madsen, Ældre Sagens Velfærdsteknologikorps

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

At finde glæde ved bevægelse og gøre det til en del af din hverdag er afgørende for et sundt liv.

På de følgende sider finder du vores motionstilbud for efteråret 2025.

Træn dig glad - eller stolemotion - er en skånsom men effektiv træning, hvor du sidder på stolen eller står ved den. Træningen styrker både muskler, smidighed, balance og kondition.

Målet er at styrke den daglige funktions- evne, så du kan klare hverdagens aktiviteter længst muligt og undgå faldulykker. Og så er det en god måde at møde nye mennesker på.

Stolemotion er for alle, uanset hvor mange skavanker du har. Vi tilpasser øvelserne til det niveau, der passer dig, og med stolen ved hånden behøver du ikke frygte for at falde eller blive overanstrengt.

Vi træner ca. en time, og bagefter hygger vi os med en kop kaffe.

Alle hold holder efterårsferie uge 42 (13.- 17. oktober).

301.Træn dig glad

Kedelhallen, Lille hal, Nyelandsvej 75.

Mandage 1. september-27. april.

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

Kedelhallen, Lille hal, Nyelandsvej 75.

Onsdage 3. september-29. april.

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

Medborgercentret, Nordens Plads 16A.

Mandage 1. september-27. april.

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

Onsdage 3. september-29. april.

- Hold 301.60 kl. 10.30-11.30 uden transport

Medborgercentret, Nordens Plads 16A.

Onsdage 8. januar-30. april.

- Hold 301.46 kl. 10.30-11.30 uden transport

Hermeshallen, Spejlsalen,

Steenwinkelsvej 19 – Bemærk trapper til salen.

Mandage 1. september-27. april.

- Hold 301.61 kl. 10-11 uden transport.

Mandage 15. september-27. april -

Bemærk start 15. september.

- Hold 301.62 kl. 11-12 uden transport.
- Hold 301.63 kl. 12-13 uden transport.

Undervisere: Vibeke Cohr, Lisbeth Jensen, Solveig Spangholm, Eva Loof, Grethe Kring, Linda Maffei, Margit Vinkel, Birgit Moth, Britt Haundrup, Shila Jensen, Marianne Lykke Madsen, Lone Bak Jensen, Edith Enevoldsen, Susanne Arge, Stine Sørensen, Pernielle Guldstøv og Ole Vedel Rasmussen.

Pris: 350 kr.

303. Ind og ud af bussen - A

Er du usikker eller nervøs ved at tage bussen? Kurset er for dig, der er gangbesværet, bruger stok eller rollator, og som har brug for hjælp til at blive tryk ved at køre med bus. I Frederiksberg Sundhedscenters have er der bygget en træningsbus, hvor vi øver på- og afstigning, hvordan du stiller din rollator og finder hen til en ledig plads, så du bliver tryk og klar til at tage bussen.

**Frederiksberg Sundhedscenter,
Stockflethsvej 4.**

Torsdage kl. 14.15-15.45.

- Hold 303.25 28. august.
- Hold 303.26 25. september.
- Hold 303.27 23. oktober.
- Hold 303.28 20. november.

Leder: Anne Marie Olsen.

Pris: 60 kr.

310. Motion for aktive kvinder - A

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

KU.BE, PULSSALEN, Dirch Passers Alle 4.

Mandage 1. september-15. december.

- Hold 310.40 kl. 8.30-10.
- Hold 310.41 kl.10-11.30.
- Hold 310.42 kl.11.30-13.
- Hold 310.43 kl.13-14.30

Kedelhallen, Nyelandsvej 75.

Onsdage 3. september-17. december.

- Hold 310.44 kl. 9-10.30. Kassen, 1. sal.
- Hold 310.45 kl.10.30-12. Kassen, 1. sal.
- Hold 310.46 kl.12-13.30. Kassen, 1. sal.
- Hold 310.47 kl.14.45-16.15. Lille hal

Kedelhallen, Nyelandsvej 75.

Torsdage 4. september-18. december.

- Hold 310.48 kl. 12.40-14.10.

Leder: Dorte Nygaard Vinkle.

Pris: 575 kr.

312 Motion 50+, bevægelse og afspænding - A

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

**KU.BE, PULSSALEN,
Dirch Passers Alle 4.**

Mandage 1. september-15. december.

- Hold 312.05 Kl. 14.30-16.

Leder: Dorte Nygaard Vinkle.

Pris: 575 kr.

314. Styrketræning for kvinder og mænd - A

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

Medbring praktisk gymnastiktøj.

KU.BE, Zen2, Dirch Passers Alle 4.

Torsdage 4. september-18. december.

- Hold 314.11 kl. 9-10.30. **Benyt have-indgang.**
- Hold 314.12 kl. 12-13.30.

Leder Kim Menzer.

Pris: 575 kr.

314. Motion for aktive mænd – A

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

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

**Sted: KU.BE, PULSSALEN,
Dirch Passers Alle 4.**

Onsdage 3. september-17. december.

- Hold 314.13 kl. 9-10.30. **Benyt haveindgang.**

Leder: Kim Menzer.

Pris: 575 kr.

315. Styrketræning for mænd: Få stærke knogler – A

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

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

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

Tirsdage og fredage 2. september-19. december.

- Hold 315.05 kl. 8-9.

Leder: John Jacobsen.

Pris: 890 kr.

316. Zumba – A

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

**Kedelhallen, Lille hal,
Nyelandsvej 75.**

Mandage 1. september-15. december.

- Hold 316.20 kl. 8.30-9.30.

KU:BE, PULSSALEN, Dirch Passers Alle 4.

Torsdage 4. september-18. december.

- Hold 316.21 kl. 9.15-10.15. Benyt haveindgang.
- Hold 316.22 kl. 10.30-11.30.
- Hold 316.23 kl. 11.45-12.45.

Leder: Amalie Benzon.

Pris: 600 kr.

317. Mindfulness – A

Et nyt tilbud har set dages lys:
Mindfulness.

Få ro i krop og sind, bliv bedre til at være bevidst i nuet og at tackle dine smerter. Fokuser på dine tanker og følelser, som de er og accepter dem, uden at forsøge at ændre dem. Pernielle vil guide dig gennem de forskellige mindfulness-øvelser, og du vil få øvelser med hjem.

Kedelhallen, Kassen 1. sal, Nylandsvej 75.

Onsdage 17. september - 17. december.

- Hold 317.05 kl. 13.30-15.

Leder: Pernielle Guldstøv.

Pris: 575 kr.

318. Yoga og meditation – A

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

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

Onsdage 3. september - 17. december.

- Hold 318.18 kl. 9.20-10.30. **Benyt haveindgang.**

Fredage 5. september - 19. december.

- Hold 318.19 kl. 9.15-10.25. **Benyt haveindgang.**
- Hold 318.20 kl. 10.35-11.45.

Leder: Janni P. Mølgaard.

Pris: 575 kr.

318. Yoga, dans og pilates.

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

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

Onsdage 3. september - 17. december.

- Hold 318.21 kl. 10.40-11.50.

Leder: Janni P. Mølgaard.

Pris: 575 kr.

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

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

Kedelhallen, Lille hal, Nylandsvej 75.

Torsdage 4. september - 18. december.

- Hold 320.10 kl. 9.20-10.50.
- Hold 320.11 kl. 11-12.30.

Leder: Dorte Nygaard Vinkle.

Pris: 575 kr.

320. Folkedans og fællesskab – motion med musik og glæde – A

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

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

Tirsdage 2. september-16. december.

- Hold 320.15 kl. 10-11.30.

Leder: Morten Vestergaard og Thomas Samuel Thomsen.

Pris: 700 kr.

322. Linedance m/k – A

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

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

Kedelhallen, Lille hal, Nylandsvej 75.

Onsdage 3. september-17. december.

- Hold 322.10 kl. 13.45-14.45 - Let øvede.

Torsdage 4 september-18. december.

- Hold 322.11 kl. 14.20-15.20 - Øvede.

Leder: Dorte Nygaard Vinkle.

Pris: 430 kr.

323. Stepdans for seniorer – A

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

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

Medborgercentret, Nordens Plads 16A.

Torsdage 4. september-18. december.

- Hold 323.06 kl. 10-11.30.

Leder: Xavier Estrela.

Pris: 575 kr.

324. Hjernetræning – krop og hjerne i samspil – A

Vi træner hjernen og har garanti for et godt grin. Smart træning er træning af hjernen via sjove fysiske øvelser og leg.

Lær at udfordre og stimulere din hukommelse og koncentration, mens du træner din motorik. Formålet er at udfordre hjernen og udnytte dens potentiale til at arbejde optimalt. Øvelserne stimulerer motorik, sensorik og logisk tænkning – med fokus på fællesskab og sjov.

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

Torsdage 21. august -11. december (bemærk starttidspunkt).

- Hold 324.07 kl. 10-11.
- Hold 324.08 kl. 11-12.

Træningsfrie dage: 25.9 + 16.10.+ helligdage.

I alt 15 træningsdage.

Leder: Heidi Kynde.

Pris: 575 kr.

360. Gåture i godt selskab.

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

Frederiksberg Have ved hovedindgangen.

Mandage 1. september-1. juni.

- Hold nr. 360.05 kl. 11-12.15.

Ledere: Anni Jørgensen og Inge Nørskov. Gratis.

362. Løbetræning.

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

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

Indendørstræning: Kedelhallen, Lille hal, Nyelandsvej 75.

Udendørs træning: Lokale områder.

Onsdage 3. september-29. april.

- Hold 362.05 kl. 9-10.45.

Leder: Harald Kristensen og Flemming Bistrup.

Pris: 420 kr.

364. Cykling, motion og oplevelse

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

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

Kedelhallen, Nyelandsvej 75.

Onsdage 13. august-24. juni.

- Hold 364.10 kl. 10-12.

Leder: Jette Kulmann Jakobsen. Gratis.

364. Cykling, motion og oplevelse.

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

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

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

Alle deltagere skal bære cykelhjelm og Ældre Sagens cykelvest.

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

Kedelhallen, Nyelandsvej 75.

Fredage hele året.

- Hold 364.11 kl. 10-12.

Leder: Grethe Kring og Theo Frank Jandausch.

Gratis.

367. Ballet og fleksibilitet – A

Oplev ballettens skønhed i en klasse skabt til dem, der værdsætter ynde og vitalitet. Nyd glæden ved at danse til udsøgt musik, som holder både krop og sind forfrisket og inspireret.

Vi fokuserer på at styrke din core, forbedre dine leds bevægelighed, smidighed og balance gennem elegante bevægelser, der fremmer både kondition og holdning.

Karate Klubben, Bernhard Bangs Alle 27 1. sal.

Fredage 5. september-19. december.

- Hold 367.03 kl. 9.15-10.45.

Leder: Marianna Minasova.

Pris: 575 kr.

371. Dart.

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

Der kræves ikke nogen forudsætninger.

Howitzvej 1, 1. sal.

Onsdage 3. september-29. april

- Hold nr. 371.05 kl. 14.30-16.30.

Leder: Hans Erik Larsen.

Pris: 420 kr.

374. Floorball.

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

Vi spiller motionsfloorball, en variation af floorball, hvor perioderne er på 5 til 10 minutter. Vi er 3-6 deltagere på hvert hold, og der er ikke nødvendigvis en fast målmand. Det er vigtigt at alle har det sjovt, at vi får sved på panden og pulsen op. Efter spillet drikker vi en kop kaffe eller te og får en god snak.

Kedelhallen, Lille hal, Nyelandsvej 75.

Mandage 1. september-18. maj.

- Hold 374.28 kl. 12-13.30. Let øvede og mobile spillere
- Hold 374.29 kl. 14-15.30. Let øvede.

Tirsdage 2. september-26. maj.

- Hold 374.30 kl. 15-16.30. Spillere med fysiske udfordringer.

Torsdage 4. september-28. maj.

- Hold 374.31 kl. 7.45-9.00. Let øvede og mobile spillere.

Fredage 5. september-29. maj.

- Hold 374.32 kl. 12-13.30. Gå- og luntehold.

Ledere: Kai Flomann, Kelvin Nielsen, Henrik Sørensen, Torben Nielsen, Christoph Wiese, Poul Birner Pedersen, Helle Søegaard, John Walther Nielsen, Søren Carlsen og Peter Friis Nielsen.
Pris: 420 kr.

375. Bordtennis.

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

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

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

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

Tirsdage 2. september-26. maj.

- Hold 375.12 kl. 9-12.

Torsdage 4. september-28. maj.

- Hold 375.13 kl. 9-12.

Onsdage 3. september-27. maj

- Hold 375.14 kl. 12-15.

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

Pris: 420 kr.

376. Motion i naturen – Rollatorbrugere/stavgængere/gangbesværede.

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

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

Det er let at komme til Frederiksberg haves hovedindgang med Frederiksbergs servicebusser, der holder ved runddelen.

Mødested hovedindgangen til Frederiksberg Have v/ runddelen.

Torsdage hele året undt. helligdage.

- Hold 376.02 kl. 11-12.

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

Leder: Inger-Lise Povlsen.

Gratis.

Kursussæsonen starter i slutningen af september.

Der er ikke undervisning i efterårsferien 13.-17. oktober bortset fra kursus i Windows 11.

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

Tirsdag den 19. august, når vi åbner for tilmeldingen, kan du få hjælp til at tilmelde dig.

iPad-kurser

Vi har i denne sæson ændret iPad kurserne, så de nu består af fem selvstændige moduler. Det betyder, at du kun skal tilmelde dig det modul, eventuelt flere, som du gerne vil have repeteret eller vide mere om.

Vi tænker, at du har noget kendskab til din iPad og bruger den jævnligt, måske mest til internet, mails og sms.

Du skal på alle kurser medbringe din iPad og dit Apple-id (brugernavn og adgangskode) samt din strømforsyning. Du vil få mest glæde af kurset, hvis din iPad er en model, der er eller kan opdateres til iPadOS 18.4. styresystem eller nyere. Er der noget, du er i tvivl om - opdatering eller kursusindhold - så ring til Michael Keller, tlf. 21 70 84 30.

472.14 iPad – Kontakter – 1 gang.

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

På kurset lærer du grundlæggende om

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

Howitzvej 1,1.

Tirsdag 23. september kl. 9.30-11.15.

Pris: 70 kr.

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

Dette kursus giver dig en grundlæggende viden om

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

Howitzvej 1, 1.

Tirsdag 21. oktober kl. 9.30-11.15.

Pris: 70 kr

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

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

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

Howitzvej 1, 1.

Tirsdag 30. september kl. 9.30-11.15.

Pris: 70 kr.

472.17 iPad - lær mere om mails og sms – 1 gang.

På dette kursus lærer du grundlæggende om

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

Howitzvej 1, 1.

Tirsdag 7. oktober kl. 9.30-11.15.

Pris: 70 kr.

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

På kurset lærer du grundlæggende:

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

Howitzvej 1, 1.

Tirsdag 28. oktober kl. 9.30-11.15.

Pris: 70 kr.

Smartphone-kurser

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

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

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

473.12 iPhone, Start - 6 gange.

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

Forudsætning for deltagelse: Du skal helst have en iPhone model XR eller nyere eller iPhone SE 2. generation eller nyere. Husk dit Apple-id (brugernavn og adgangskode), din pinkode til SIM-kortet samt strømforsyning.

Howitzvej 1,1.

Onsdage 17. september-29. oktober kl. 14-15.45.

Pris: 420 kr.

473.14 iPhone - Få orden på dit billedbibliotek - 1 gang.

Dette kursus er for dig, der vil have bedre styr på de fotos, som du har taget med din iPhone. Du lærer at oprette mapper og albums, så det bliver lettere for dig at finde de fotos, som du har taget.

Husk dit apple-id (brugernavn og adgangskode), din pinkode til SIM-kortet samt strømforsyning.

Howitzvej 1,1.

Torsdag 25. september kl.12.30-14.15.

Pris: 70 kr.

473.15 Android smartphone - Lær din telefon bedre at kende - 6 gange.

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

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

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

Howitzvej 1,1.

Mandage 22. september-27. oktober kl. 11.45-13.30.

Pris: 420 kr.

473.16 Android Apps for tablets og telefoner - 4 gange

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

Howitzvej 1, 1.

Mandage 3. november-24. november kl. 11.45-13.30.

Pris: 280 kr.

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

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

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

Howitzvej 1, 1.

- Hold 476.25 tirsdage 2.-16. september kl. 14-15.45.
- Hold 476.26 tirsdage 4.-18. november kl. 14-15.45.
- Hold 476.27 tirsdage 25. november-9. december kl. 14-15.45.

Pris: 210 kr.

476.28 Forlæng levetiden på din pc - Chromebook - 2 gange.

En pc, der ikke kan køre Windows 11 vil få et problem, når Microsoft stopper supporten af Windows 10. Endvidere er mange ældre pc'ere ved at være for langsomme, efterhånden som der kræves mere af de nye programmer. Ved at skifte til Chromebook får man et moderne styresystem, der er hurtigere og mindst lige så sikkert som Windows. Og så er det gratis.

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

Howitzvej 1, 1.

Tirsdage 21.+28. oktober kl. 14-15.45.

Pris: 140 kr.

476.29 Windows 11 grundlæggende - 4 gange.

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

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

Howitzvej 1, 1.

Tirsdage 23. september-14. oktober kl. 14-15.45.

Pris: 280 kr.

479.02 Billedebehandling på pc med Google Fotos - 4 gange

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

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

Vi arbejder med at:

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

Det er vigtigt, at du har gennemgået et introduktionsprogram til indstilling af telefon og pc, inden kurset starter. Programmet sendes til tilmeldte deltagere, eller du kan møde op i Datastuen, hvor vi gennemgår det sammen.

Du skal bruge en pc (ikke Apple Mac) og en android telefon (ikke iPhone) samt have en Google konto.

Howitzvej 1,1.

Mandage 22. september-13. oktober kl. 11.45-13.30.

Pris: 280 kr.

Nyt!

Kan du altid huske dine adgangskoder og ved du, hvor du har skrevet dem ned, eller hvor du har gemt dem? Vi oplever tit i Datastuen, ved it-hjælp i hjemmet eller på vores it-kurser, at man er usikker eller ikke kan huske, hvilken bruger-id eller adgangskode, man har valgt.

Det er f.eks. koder til sine enheder (pc, tablets og smartphones), økonomi (pengeinstitut, betalingskort, MobilePay, MitID, e-Boks og hjemmesider.

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

På dette kursus vil vi vise dig, hvordan du gemmer dine adgangskoder i e-Boks, så du nemt kan finde dem, hvis du en dag har glemt en kode. For at deltage skal du være oprettet som bruger i e-Boks. Er du ikke det, skal du inden kursus start komme ned i Datastuen, så vi kan hjælpe dig.

På kurset viser vi

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

Du vil afslutningsvis få en brugervejledning, så du selv kan prøve, når du kommer hjem. Alternativt kan du komme ned i Datastuen, hvor vi vil hjælpe dig. Du behøver ikke at tage dine adgangskoder med på kurset. Men vi vil anbefale, at du tager din pc (bærbar), tablet eller iPhone med. Er der noget, du er i tvivl om, så ring til Michael Keller, tlf. 2170 8430..

Howitzvej 1,1.

Tirsdag 21. oktober kl. 9.30-11.15.

Pris: 70 kr.

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

1. Datastuen, Howitzvej 1,1. sal

Datastuen har åbent onsdage og fredage kl. 9.30-13 fra 6. august men holder efterårsferie 15. og 18. oktober. Vi holder juleferie fra 15. december og åbner igen 7. januar 2026.

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

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

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

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

2. It-hjælp i dit hjem

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

Du skal ringe til vores it-vagttелефон, tlf. 4412 8559 på hverdage efter kl. 10 og fortælle os, hvad dit problem er. Du vil herefter blive kontaktet af en frivillig, så I kan aftale et tidspunkt for besøg.

3. It-hjælp pr. telefon

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

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

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

601.90 Engelsk, let konversation

Vi læser noveller, avisartikler og forskellige andre engelske tekster og taler engelsk i timerne.

Howitzvej 1, 1. M7.

2. september-16. december.

Tirsdage kl. 12.15-14.15.

Leder: Marion Gervasini.

Pris: 525 kr.

601.91 Engelsk på højere niveau

Engelsk konversation. Vi læser og diskuterer aktuelle artikler fra aviser, tidsskrifter og magasiner samt kortere litterære tekster. Engelske film/filmklip anvendes også som diskussionsoplæg, ligesom der hver gang afsættes tid til en kort drøftelse af ugens nyheder. Specielle grammatiske problemer kan gennemgås.

Howitzvej 1, 1. M7.

3. september-17. december.

Onsdage kl. 12.45-14.45.

Leder: Karen Ann Steenhard.

Pris: 525 kr.

601.92 Fransk, let konversation

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

Howitzvej 1, 1. M7.

2. september-16. december.

Tirsdage kl. 10-12.

Leder: Anne Grethe Ildved.

Pris: 450 kr.

601.93 Fransk konversation, let øvede

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

Howitzvej 1, 1.sal. M3.

2. september-16. december.

Tirsdage kl. 16.15-18.15.

Leder: Christine Imbert da Rocha.

Pris: 525 kr.

601.94 Italiensk, let øvede

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

Howitzvej 1, 1. sal. M7.

25. september-27. november.

Torsdage kl. 10-12.

Leder: Lise Velschow.

Pris: 400 kr.

601.95 Italiensk, øvede

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

Howitzvej 1, 1. M7

21. august-18. december.

Torsdage kl. 13-15.

Leder: Lisbeth Rütz.

Pris: 450 kr.

601.96 Tysk, let øvede

Vi arbejder med grammatik, samtaleøvelser og tekster, således at du forhåbentlig kan blive bedre rustet til at klare dig på egen hånd i de tysktalende lande. Der forventes et vist kendskab til tysk i forvejen.

Howitzvej 1, 1. M7

22. september-15. december.

Mandage kl. 13-15.

Leder: Henrik Scheibye.

Pris: 450 kr.

601.97 "Hier sprechen wir Deutsch"

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

Howitzvej 1, 1. M7

1. september-15. december.

Mandage 15.30-17.30.

Leder: Christiane Hansen.

Pris: 450 kr.

601.98 Tysk, konversation

I princippet kan alle emner præsenteres og diskuteres inden for historie, litteratur, kunst, kultur, medier og politik. Andre inspirationskilder kan f.eks. være rejser og ophold i Tyskland, artikler i tidsskrifter eller udsendelser i medier.

Deltagerne opfordres til selv at foreslå emner, og selv forberede præsentationer og dermed bidrage til dialog og konversation.

Howitzvej 1, 1. M5

4. september-18. december.

Torsdage kl. 10-12.

Leder: Johannes Laursen.

Pris: 450 kr.

602.05 Spansk for seniorer, fortsættelse – A

Kunne du tænke dig at lære spansk i et hyggeligt miljø med megen morskab? Vi er et lille aftenskehhold, som har gået til spansk i nogle måneder, hvor vi har lært lidt basisk grammatik, at hilse, at præsentere os selv.

Undervisningen foregår i en let og tryk atmosfære, og vi bruger et hæfte, som er sammensat til holdet af lederen.

Howitzvej 1, 1. M7.

3. september-17. december.

Onsdage kl. 9.30-11.

Leder: Yurika Kristensen.

Pris: 800 kr.

602.06 Spansk for seniorer, begyndere – A

Tager du på tur til Spanien eller andre spansktalende lande og savner at kunne bestille bord og håndtere andre små vigtige udtryk? Så er dette aftenskehkursus for dig. Undervisningen foregår i en hyggelig og let atmosfære, og der anvendes et hæfte, som er sammensat af lederen til netop dette hold.

Howitzvej 1, 1. M7.

3. september-17. december.

Onsdage kl. 11.15-12.40.

Leder: Yurika Kristensen.

Pris: 800 kr.

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

640.40 Gadegeneralen Bjarne Benlås – en politibetjents erindringer – A

Dagens foredragsholder er Bjarne Christensen, der siden 1984 har været ansat i politiet. Først som nyuddannet politibetjent, senere som politikommissær og indsatsleder. Bjarne har i hele sin karriere været operativ på gaden og er blevet kaldt Bjarne Benlås, Danmarks mest forhadte strømer.

Gennem 3 årtier har han styret gadekampe og optøjer i de københavnske gader, kæmpet mod Pusher Street, været indsatsleder ved ulykker – bla. ulykken på Roskilde Festivalen – jagtet pushere på Vesterbro samt deltaget i rydningen af ungdomshuset.

Tilmelding online eller på kontoret.

Howitzvej 1, 1.

Torsdag 28. august kl. 14-16.

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

640.41 Vinsmagning med Porcalorca – Smagen af Italien – A

Denne eftermiddag kan du deltage i en vinsmagning ud over det sædvanlige. Vi får besøg af Jeanette og Marco fra den dansk-italienske virksomhed Porcalorca. Parret har stor passion for små historier og store smagsoplevelser.

Porcalorca importerer udelukkende vin fra små, lokale vinproducenter i bla. Piemonte, Emilia-Romagna og Toscana. Det er familiedrevne vingårde, som Jeanette og

Marco har direkte kontakt til.

Vi bliver guidet gennem et udvalg af håndplukkede vine, mens vi får fortællinger om vinbøndernes traditioner og passionerede håndværk og samtidig nyder lidt italiensk antipasti.

Foredraget foregår i en afslappet kombination af dansk og engelsk, men er let at følge for alle.

Efter smagningen kan vinene bestilles direkte med dag-til-dag levering fra Porcalorcas lager.

Tilmelding online eller på kontoret.

Howitzvej 1, 1.

Lørdag 30. august kl. 14-16.

Pris: 180 kr.

640.41 Dansk arkitektur fra 1754 frem til i dag – A

I dette foredrag fortæller kunstformidler Mathilde Teglgård Nielsen historien om dansk arkitekturs historie fra nyklassicisme, historicisme, funktionalisme og postmodernisme til nutidens mangfoldige strømninger. Der sættes fokus på nogle af de mesterarkitekter, der har tegnet udviklingen siden 1800-tallet. Hvor hentede de deres inspiration? Hvori bestod deres originalitet?

Vi skal stifte bekendtskab med C.F. Hansen, M.G. Bindesbøll, Martin Nyrop, Ragna Grubb, Arne Jacobsen, Jørn Utzon, Dorte Mandrup og tegnestuen BIG.

Tilmelding online eller på kontoret.

Howitzvej 1, 1.

Torsdag 25. september kl. 14-16.

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

640.42 Beethovens musikalske liv, kursus – A

Kurset gennemgår Beethovens personlige og kunstneriske udvikling via påvirkningen af Haydn og Mozart til udviklingen af hans personlige stil i store symfonier. Vi hører om hans plads i musikhistorien og de samfundsmæssige brydninger i samtiden.

Vi lytter til CD-indspilninger af symfonier, solokoncerter, kammermusik, klaversonater og sangværker.

Kurset holdes af Peter Neersø, der tidligere har undervist i musik på Folkeuniversitetet. Tilmelding online eller på kontoret.

Stormly, Nordre Fasanvej 81 – Indgang fra Godthåbsvej.

24. september-29. oktober (i alt 6 gange).

Onsdage kl. 13.15-15.

Pris: 500 kr.

640.44 Flora Danica-stellet og storpolitik – A

Museumsinspektør Jesper Munk Andersen fra Kongernes Samling fortæller historien om Flora Danica-stellet, verdens bedst bevarede taffelservice.

Historien omhandler ikke kun tafler og måltider men også storpolitik og myter.

Siden Flora Danica-stellet i 1802 blev leveret til det danske kongehus, har historien om stellet oprindelige sigte været omgivet af myter. For var det tiltænkt det kongelige danske taffelbord på Amalienborg eller den russiske kejserinde Katarina?

Med Flora Danica-stellet fik kongehuset et pragtservice dekoreret med den vilde danske flora på 51 forskellige stelformer og 1802 steldele.

Tilmelding online eller på kontoret.

Howitzvej 1, 1.

Torsdag 30. oktober kl. 14-16.

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

640.45 Musikalsk eftermiddag med 2 x Kaj – A

De legendariske musikere Bertel Abildgaard, sang, mundharmonika og guitar, og Klavs Bindslev, sang og guitar, er begge kendt fra showgruppen 5 x Kaj. De har nu dannet den nye duo GuitarKaj & CoolKaj, som præsenterer en spændende blanding af klassiske Kaj-sange, danske hits og sange af C.V. Jørgensen, Mikael Wiehe og Bjørn Afzelius.

Koncertprogrammet vil spænde over musikalske stilarter såsom dansk pop, rock, country, jazz og viser, og vil være krydret med historier fra fortiden.

Tilmelding online eller på kontoret.

Howitzvej 1, 1.

Torsdag 27. november kl. 14-16.

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

650.05 Operaforedrag – A

De populære operaforedrag af cand.mag. Lilo Sørensen finder igen i denne sæson sted i perioden oktober, november og december.

Vi skal lytte og se uddrag af operaer på storskærm, og Lilo Sørensen vil kommentere opførelserne og tiden omkring den enkelte opera.

- 6. oktober

Gaetano Donizetti: Maria Stuarda (1834)

- 3. november

Tjajkovskij: Eugen Onedin (1879).

- 1. december

W.A. Mozart: Così fan tutte (1790).

KU.BE, Dirch Passers Allé 4.

Mandage kl. 13-15.

Leder: Christiane Hansen.

Pris: 360 kr.

Er du til akvarelmaling, debatter, frimærker, litteratur, eller slægtsforskning, så kast et blik på de hold, som er på programmet i efteråret 2025.

660.05 Debatgruppen

I debatgruppen tager vi de emner og problemstillinger op, som deltagerne ønsker at få diskuteret. Vi laver sammen en emneliste i begyndelsen af sæsonen. Formålet med at skabe debat er at få et emne eller problem belyst ud fra forskellige synspunkter og holdninger, som kan give anledning til interessante, berigende og sjove diskussioner.

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

Stormly, Nordre Fasanvej 81 - indgang via Godthåbsvej.

1. og 3. torsdag i måneden kl. 11-13.

4. september-18. december.

Leder: Erik Kjær.

Pris: 220 kr.

670.10 Litteraturkreds 1

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

Howitzvej 1, 1. M5.

Første onsdag i måneden kl. 12-14.

3. september-3. december.

Leder: Elisabeth Frank-Rasmussen.

Pris: 200 kr.

670.11 Litteraturkreds 2

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

Howitzvej 1, 1. M5.

Første onsdag i måneden kl. 14.30-16.30.

3. september-3. december.

Leder: Suzan Skovborg.

Pris: 200 kr.

680.05 Akvarel, mal sammen

Holdet tager udgangspunktet i malefællesskab, gensidig inspiration og erfaringsudveksling omkring akvarellens forskellige udtryk og udfordringer. Vi tilbyder ikke undervisning og indføring i akvarelteknikker. Sæsonen kan evt. afsluttes med en fælles udstilling i Ældre Sagens regi.

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

Egne materialer skal medbringes.

Howitzvej 1, 1. sal, M1.

Torsdag kl. 9-12.30.

4. september-18. december.

Leder: Litten Samuelsen og Helle Kofod.

Pris: 525 kr.

681.05 Tegning og Akvarel

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

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

Stormly, Nordre Fasanvej 81 - indgang via Godthåbsvej.

Fredage kl. 10-13.

5. september-19. december.

Leder: Peter Parsbæk.

Pris: 450 kr.

683.06 Workshop, håndarbejde

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

Der er der mulighed for:

- Almindelig strik/hækling efter egne mønstre.
- "Free form" hækling/strikning, som er en metode, hvor vi glemmer alt om strikkeprøver, strikkefasthed og opskrifter, men danner vores egne unikke værker.
- Broderi, patchwork, perler m.m.
- Læder, skind og pels.
- Syning/reparation af mindre ting.
- Evt. andre kreative udfoldelser, hvor kun fantasien sætter grænser.

Det forudsættes, at du kender de almindelige hække-, strikke- og syteknikker. Du skal selv have materialer med. Inspirationsbesøg på kunst/kulturmuseum (på en gratis dag, som normalt er en onsdag).

Stormly, Nordre Fasanvej 81 - indgang via Godthåbsvej.

Mandage kl. 13-16.

1. september-15. december.

Leder: Gwilli Bergenholtz.

Pris: 240 kr.

684.05 Kreativt håndarbejde

Håndarbejde er blevet populært igen, og mange er igen begyndt at strikke, hække og brodere. Vi følger trop. Vi er kreative håndarbejdende amatører, som er klar til at øse af vores erfaringer og samtidig tilbringe et par gode timer i hinandens selskab.

Kom og vær med, lad dig inspirere i hyggelige omgivelser. Der er ikke professionelle undervisere, men sammen har vi meget at byde ind med. Vi hjælper, motiverer og kommer med alverdens kreative løsninger. Egne materialer skal medbringes.

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

Howitzvej 1, 1. sal, M7.

Fredage kl. 13-15. 5. september-12. december. Leder: Kirsten Walløe Beenfeldt. Pris: 320 kr.

685.04 Bogbinding

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

Howitzvej 1, 1. sal, M7.

Mandage kl. 9-13.

1. september-15. december.

Leder: Irene Alm.

Pris: 600 kr.

688.05 Slægtsforskning, Studiekreds

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

Vi arbejder med alle de tilgængelige kilder, som er lagt på internettet af Rigsarkivet og af andre offentlige og private instanser, og vi lærer at gemme oplysningerne i Brothers Keeper. Vi arbejder med at lægge vores gamle billeder og dokumenter ind i Brothers Keeper og at skrive biografier. Vi hjælper hinanden med at finde rundt i arkiverne og med at få it-teknikken til at makke ret. Vi har været på enkelte relevante ekskursioner og har også haft mulighed for at få enkelte personer til at komme og inspirere os. Det håber vi kan gøres igen.

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

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

Howitzvej 1, 1. sal, M3.

Mandage kl. 16.15-18.15.

8. september-24. november.

Leder: Ulrik Liberother.

Pris: 500 kr.

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

810.35 Køge, en by i provinsen - Udflugt - A

Når vi ankommer med toget til Køge, besøger vi først det gamle Køge Museum, som pt. har en spændende udstilling skabt i samarbejde med Jim Lyngvild. Måske bliver der tid til et caféstop i museets have, inden vi begiver os den korte vej til byens centrum, hvor onsdagens torvedag er i fuld gang. Vi giver os tid til at kigge og/eller handle.

Vi har bestilt plads ved havnen til frokost - 3 stk. smørrebrød p.p. Husk at drikkevare er for egen regning.

Hvis man har lyst, vil det være muligt at blive i Køge efter vores fælles frokost. NB. Et gyldigt medlemskort til Ældre Sagen skal fremvises på Køge Museum. Turen er ikke egnet for gangbesværede.

Mødested: Københavns Hovedbanegård (under uret) kl. 10 præcis.

(Husk rejsekort/billet til Køge).

Onsdag 20. august kl. 10-16.30.

Tilmelding: Kan KUN finde sted online på vores hjemmeside aeldresagen.dk/lokalafdelinger/frederiksberg fra 31. juli kl. 8 frem til 15. august kl. 12.

Pris: 310 kr.

810.36 Frederiksberg Kirkegård - Rundvisning - A

Frederiksberg ældre kirkegård rummer et stort antal interessante gravsteder - ikke mindst på grund af Frederiksbergs centrale rolle som samlingssted for guldalderens fremstående personligheder i begyndelsen af 1800-tallet.

På kirkegården findes gravstederne for ægteparret Rahbek, Adam Oehlenschläger, Anders Sandøe Ørsted, Johan Sigismund von Møsting, familien Collin, Constantin Hansen m.fl. Fra en senere tid rummer kirkegården desuden gravsteder for andre kulturpersonligheder med tilknytning til Frederiksberg - Storm P., Carl Th. Dreyer, Marguerite Viby, Birgitte og John Price, Ebbe Rode m.fl.

På rundturen hører vi om personerne og historien bag en række af de væsentligste gravsteder.

Mødested: Indgangen til Frederiksberg Kirkegård v. Frederiksberg Runddel.

Onsdag 10. september kl. 14-16.

Tilmelding online eller på kontoret.

Pris: 135 kr.

810.37 Bispebjerg Bakke – Rundvisning – A

Turen begynder ved Grundtvigskirken, hvor vi får historien om dette imponerende bygningsværk.

Desuden ser og hører vi om de omkringliggende boliger tegnet med inspiration fra P.V. Jensen Klint.

Vi skal også se og høre om krematoriet – nu Dansehallen – og gå en tur omkring det smukke Kolumbarium (urnehal) bag Dansehallen.

Besøget sluttet af med frokost på Café Bjerget, hvor vi får serveret et stykke smørrebrød med tatar (oplys ved tilmelding, om du i stedet ønsker et stykke vegetarisk smørrebrød). Drikkevarer vil være for egen regning.

Mødested: Grundtvigskirken, På Bjerget 14B, 2400 NV.

Tirsdag 7. oktober kl. 11-15.

Tilmelding online eller på kontoret.

Pris: 250 kr.

810.38 Riddersalen – Rundvisning – A

Riddersalen har en glørværdig og omskiftelig historie bag sig. Så snart man træder indenfor, fornemmer man, at her har mange kunstnersjæle haft deres gang. Det hele startede, da Laurentius 'Lorry' Feilberg den 6. maj 1914 åbnede sit nyistandsatte teater Riddersalen. Forlystelsesetablisementet omfattede varietéen Landsbyen, spisestedet Drachmann Kroen, natklubben Guldaldersalen,

teaterlokalet Riddersalen og Parken med udendørsservering og koncerter.

Hele historien får du under besøget, som også byder på en tur bag scenen.

Efter besøget i Riddersalen går vi over til Restaurant Allégade 10, som serverer et stjerneskud for os. Drikkevarer er for egen regning.

Mødested: Riddersalen, Allégade 7.

Onsdag 5. november kl. 11-14.

Tilmelding online eller på kontoret.

Pris: 250 kr.

810.39 Udflugt til Esrum Kloster og Møllegård med efterfølgende frokost i Gilleleje – Juletur – A

Denne lørdag byder på en dejlig bustur, hvor vi først besøger Esrum Kloster og Møllegård, der huser et stort julemarked med 100 stadeholdere, og hvor der kan købes ind til gaver og gode ting til julefrokosten. Der er også mulighed for at købe sig en forfriskning og måske gå på opdagelse i de historiske bygninger.

Efter besøget bringer bussen os til frokosten på Gilleleje Fyrkro. Kroen er et attraktivt spisested med en smuk udsigt, og her har man lovet at servere et flot stjerneskud. Drikkevarer er for egen regning.

Mødested: Bag Hotel Scandic Falkoner v. Howitzvej.

Lørdag 6. december kl. 9.30-17.

Tilmelding online eller på kontoret.

Pris 520 kr.

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

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

701.41 Bridge, Turnering

Der spilles i to rækker. Der anvendes Bridge Mate, og resultaterne vises på www.bridgewebs/h1bridge
2. september-16. december.
Tirsdage kl. 10-14.

Howitzvej 1, 1. M1.

Leder: Bjarne Christensen.
Pris: 525 kr.

701.42 Bridge, Turnering

Ældre Sagen har et samarbejde med bridgeklubben Culbertson, som er medlem af DBF. Der spilles i to rækker for øvede spillere, og der anvendes Bridge Mate og bridge-handicap. Ud over nedenstående kursusgebyr betales også kontingent til Culbertson - se klubbens hjemmeside www.bridge.dk/1118
2. september-16. december.
Tirsdage kl. 19-22.30.

Howitzvej 1, 1. M1.

Leder: Annette Møller.
Pris: 525 kr.

701.43 Bridge, Turnering

Der spilles i 2 rækker. Der anvendes Bridge Mate, og resultaterne vises på www.bridgewebs/h1bridge
3. september-17. december.
Onsdage kl. 10-14.

Sted: Howitzvej 1, 1. M1.

Leder: Erik Flodgaard.
Pris: 525 kr.

701.44 Bridge, Begynderundervisning

Undervisning i hyggelig atmosfære med gennemgang af de mest anvendte konventioner.

3. september-17. december.

Onsdage kl. 9.30-12.

Stormly, Nordre Fasanvej 81 - indgang via Godthåbsvej.

Leder: Bjarne Steen Bjarnarsson.
Pris: 525 kr.

701.45 Bridge, Turnering

Der spilles i 2 rækker. Der anvendes Bridge Mate, og resultaterne vises på www.bridgewebs/h1bridge
4. september-18. december.
Torsdage kl. 13-17.

Sted: Howitzvej 1, 1. M1.

Leder: Bjarne Steen Bjarnarsson.
Pris 460 kr.

701.46 Bridge, Let øvede

Gennemgang og med lejlighedsvis undervisning i de mest anvendte konventioner.

5. september-19. december.

Fredage kl. 10-13.

Stormly, Nordre Fasanvej 81 - indgang via Godthåbsvej.

Leder: Erik C. Larsen.

Pris: 525 kr.

702.05 Whist

Har du kendskab til spillet, så kom og spil med os. Vi hygger os, og spillet foregår i en afslappet atmosfære uden faste makkere.

5. september-19. december.

Fredage kl. 13-17.

Howitzvej 1, 1. M1.

Leder: Eugen Pedersen.

Pris: 480 kr.

710.05 Skak

Tilmeld dig vores hyggelige skakhold og vær med til at træne og holde dine hjerneceller opdaterede. Vi spiller på forskellige niveauer alt efter deltagernes formåen.

1. september-15. december.

Mandage kl. 10-12.

Stormly, Nordre Fasanvej 81 - indgang via Godthåbsvej.

Leder: Rolf Dieter Michael.

Pris: 220 kr.

689.01 Frimærker

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

2. september-16. december.

Tirsdage kl. 10-12.30.

Howitzvej 1, 1. M5

Leder: Klaus Amelung.

Pris: 310 kr.

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

Citat fra Visdom.dk

Nyhedsbreve fra Ældre Sagen Frederiksberg

Ønsker du at få aktuelle nyheder fra din lokalafdeling på Frederiksberg anbefaler vi, at du tilmelder dig vores nyhedsbrev.

På forsiden af vores hjemmeside aeldresagen.dk/lokalafdelinger/frederiksberg kan du nederst på siden i det mørkeblå felt melde dig som abonnent.

Har du brug for hjælp med tilmelding, er du velkommen til at besøge kontoret på Howitzvej 1 tirsdag, torsdag eller fredag kl. 12-14.

Ny leder for vores kunstudstillinger

Litten og Erik Samuelsen grundlagde i februar 2014 traditionen med at udstille medlemmers kreative udfoldelser på gangen på Howitzvej. Formålet var, at medlemmer fik mulighed for at vise deres værker for andre medlemmer.

Det er blevet til ca. 8 udstillinger pr. år siden da - eller i alt omkring 90 udstillinger.

Fra 1. august overtager **Kisser Størner** opgaven som udstillingsleder og fortæller her om sin baggrund og sit arbejde med kunst:

Jeg har arbejdet med billedkunst i mange år - dels min egen billedkunst og dels som underviser på billedværksteder, i kunstnergrupper og FOF.

"Mal med alt og på alt" har i perioder været mit motto - det kunne fx være lærred, blandform, mixed media, grafik på papir, drivtømmer, staldtavler, skiferplader m.m. Nysgerrighed og lysten til at eksperimentere, samt fordybelse og afprøvning af nye teknikker og materialer har været drivkraften i mit arbejde.

At male, trykke, duppe, patinere, tegne, overføre, lime, forstørre, rive ned og bygge op er spændende processer!

Motiver og inspiration har jeg i lange perioder hentet i Vendsyssel, på Læsø og på Hirsholmene, ligesom rejser til Grønland, Færøerne, Norge og Svalbard har bidraget til inspiration.

Jeg er uddannet fra Århus Kunstakademi og Byhøjskolens Kunstskele i Århus og uddannet billedpædagog fra Peter Sabro Seminariet. Hertil kommer linjefag i billedkunst fra Lærerseminariet i Århus samt årskursus i "Kultur Og Æstetik" på Danmarks Lærerhøjskele.

De seneste år har jeg deltaget i bogbinderkursus i Ældre Sagen, Frederiksberg.

Jeg glæder mig til det nye samarbejde med Ældre Sagens medlemmer/kunstnere og håber at kunne fortsætte den hidtidige tradition for formidling af kunstudstillingerne.

Alle henvendelser vedrørende udstillinger bedes fremover rettet til mig
Kisser.stoerner@hotmail.com

Ældre Sagen

FREDERIKSBERG

Aktivitetscenter og Kontor

Howitzvej 1, 1. sal, 2000 Frederiksberg.

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

Telefon: 3379 3162 kl. 12.30-14.

kontor@aeldresagenfrb.dk

Aktivitetscenter Stormly

Nordre Fasanvej 81, 2000 Frederiksberg.

Telefon: 3321 0034.

Hjemmeside

aeldresagen.dk/lokalafdelinger/frederiksberg

Redaktion

Birthe Laursen

Inger Jessen

Layout og opsætning

Jarl Axel Studio

Tryk

Dystan & Rosenberg

Oplag

4000