



AKTIVITETSPROGRAM

EFTERÅR 2026

Ældre  Sagen
FREDERIKSBERG

Se omtale af forsidebillede nederst på side 7

Bestyrelsen	4
Velkommen til efterårsprogrammet ...	6
Kontakter	7
Generelle retningslinjer for tilmelding, betaling m.m.	9

VORES SOCIALE TILBUD

Juridisk vejledning	11
Socialrådgiver	11
Besøgsven	11
Bisidder	12
Demensvejledning	12
En hjælpende hånd	12
Skolesamarbejde	12
Tryghedsopkald	12
Vågetjenesten	13
230.07 Tirsdagstræf	13
245.08 Jørn Riel klubben	13
246.07 Drop-ind Café i Stormly	13
250.07 Søndags Banko	14
259.07 Søndagscafé	14
280. Herreværelset	14
281. Damernes Salon	14
282.08 Madlavning for mænd	14
285.02 Handicapudflugter	15
286. Sund Cafe	15
286. Suppeaftener	15

ÆLDREPOLITIK

Vores Ældrepolitiske Udvalg 2026 ...	17
Debatforum – møder skabt for seniorer	17
Efterårets møderække	17

MOTION OG SUNDHED

301. Træn dig glad	18
310. Motion for aktive kvinder - A	18
312.02 Motion 50+, bevægelse og afspænding - A	19
314 Styrketræning for kvinder og mænd - A	19
314.21 Motion for aktive mænd - A	19
315. 02 Styrketræning for mænd: Få stærke knogler - A	19
316. Zumba - A	20

318. Yoga og meditation - A	20
318.32 Yoga, dans og pilates.	20
320. Dans: Les Lanciers, seniordans, square dance - A	20
320.20 Folkedans og fællesskab - motion med musik og glæde - A	21
321.07 Dans med Parkinson - A	21
322. Linedance m/k - A	21
323.08 Stepdans for seniorer - A	21
360.09 Gåture i godt selskab.	21
362.07 Løbetræning.	22
364.17 Cykling, motion og oplevelse	22
364.18 Cykling, motion og oplevelse	22
370. Seniorpetanque	22
371. 06 Dart	23
372.06 Krolf	23
374. Floorball	23
375. Bordtennis	23
376.03 Motion i naturen - Rollatorbrugere/stavgængere/ gangbesværede	24
376.04 Gang og motion i naturen	24

IT-KURSER

472.06 iPad - Kontakter	25
472.07 iPad - Få mere styr på dine aftaler ved at bruge kalenderen	25
472.08 iPad - Lær mere om Safari browseren (søgning på internettet) og apps	26
472.09 iPad - Lær mere om mails og sms	26
472.10 iPad - Lær hvordan du kan få hjælp til at huske det, der er vigtigt for dig	26
473.03 iPhone - 6 gange	27
473.08 iPhone - Få orden på dit billedbibliotek	27
473.09 Android smartphone - Lær din telefon bedre at kende	27
476. Forlæng levetiden på din pc - Linux Mint	27
476.10 Forlæng levetiden på din pc - Chromebook	28
476. Adgangskoder - Lær at gemme dine adgangskoder i e-Boks	28

479.02 Windows 11 grundlæggende gange.....	28
480. Viden om sundhed og tryghed - Lær mere om Sundhed.dk og andre tips, der kan gøre dig mere tryk i din hverdag	29

DATASTUE OG IT-HJÆLP

1. Datastuen, Howitzvej 1, 1. sal	30
2. It-hjælp i dit hjem.....	30
3. It-hjælp pr. telefon	30

SPROGUNDERVISNING

601.13 Engelsk, let konversation	32
601.14 Engelsk på højere niveau	32
601.15 Fransk, let konversation	32
601.17 Fransk konversation, øvede..	32
601.18 Italiensk, let øvede	32
601.19 Italiensk, øvede.....	33
601.20 "Hier sprechen wir Deutsch".	33
601.21 Tysk, konversation	33
602.10 Spansk, fortsættere - A	33
602.11 Rejse-spansk for seniorer - A.	34

FOREDRAG

640.60 Slaver i Vestindien - A.....	36
640.62 Sporvejsbyen - A.....	36
640.63 Teateranekdoter - A	37
640.64 Schuberts liv og værk - A	37

VELFÆRDSTEKNOLOGI

Få hjælp til selvhjælp.....	38
-----------------------------	----

KREATIVITET

660.07 Debatgruppen	39
670.08 Litteraturkreds 1	39
670.09 Litteraturkreds 2	39
680.07 Akvarel, mal sammen	39
681.07 Tegning og Akvarel	39
683.09 Workshop, håndarbejde	40
683.10 Lav dine egne crepepapir-blomster.....	40
684.07 Kreativt håndarbejde	40
685.07 Bogbinding.....	41
688.07 Slægtsforskning.....	41
689.07 Frimærke	41

BRIDGE, WHIST OG SKAK

701.57 Bridge, Turnering	42
701.58 Bridge, Turnering	42
701.59 Bridge, Turnering	42
701.61 Bridge, Turnering	42
702.07 Whist	43
710.07 Skak	43

UDFLUGTER

810.56 Stevns Klint m.m. - A	44
810.57 Byvandring, Dragør - A.....	44
810.58 Frederiksberg Slot - A	44
810.60 Kunstmusning i Folketinget	45
810.59 Birkegårdsens haver - A.....	45

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

Bestyrelsen marts 2026 – marts 2027

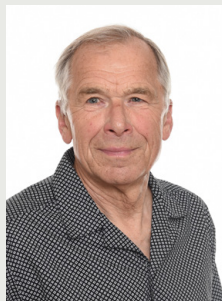
Bestyrelsen tager gerne i mod din telefoniske henvendelse.



Hanne Illum
Formand
2834 8704



**Kirsten Hauge
Kjærgaard**
Næstformand,
Motion og sundhed
2045 0149



**Poul Henrik
Glasius**
Kasserer
4050 8406



Hans Erik Larsen
Foredrag og
udflugter
2575 9382



Henning C. Hansen
Aktivitetscenter
Stormly
4020 2378



Michael Keller
IT, herunder
Datastuen
og IT-undervisning
2170 8430



Lise Parnow
Social-humanitære
aktiviteter
2251 2721

Har du brug for at sende en mail til et bestyrelsesmedlem, kan dette ske via hjemmesiden: www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/frederiksberg under menupunktet "Kontakt os".



Otto Madsen
Velfærdsteknologi
2536 2023



Gitte Jensen
Tryghedsopkald
samt Kortspil
og skak
2811 0975



Birthe Laursen
Kommunikation
2272 5102



Torben Hertz
Frivilligkoordinator
2227 6607

SUPPLEANTER



Hanne Glasius
Sprog og
kreativitet
2628 8606



Lisbeth Holm Groth
Aktivitetscenter
Stormly
2684 5406



Kurt Nielsen
It
2557 3908



Erik Kjær
Rådgiver
2335 6533



Velkommen til efterårsprogrammet 2026

Endnu en sæson står for døren, og vi glæder os til igen at byde velkommen til et program fyldt med aktiviteter, fællesskab og gode oplevelser.

I Ældre Sagen Frederiksberg bygger vi videre på det, der virker. Derfor finder du igen et bredt udvalg af motion, foredrag, kreative aktiviteter, caféer, udflugter og sociale fællesskaber – tilbud som hver dag skaber livsglæde, netværk og nye bekendtskaber.

Ligeledes er Stormly med Drop-Ind caféen fortsat et vigtigt samlingspunkt, hvor der altid er plads til en kop kaffe, en snak og nye fællesskaber.

Vi udvikler løbende vores indsats i samarbejde med Frederiksberg Kommune, blandt andet omkring velfærdsteknologi, så flere kan få støtte til at leve et trygt og selvstændigt liv længst muligt.

Men intet af dette kunne lade sig gøre uden vores mange frivillige, som vi skylder en stor tak.

Vi møder dem overalt, hvor de hver dag gør en forskel – ikke kun på Howitzvej, eller i Stormly, men overalt som besøgsvenner, caféværter, motionsledere, it-hjælpere, udflugtsguider, vejledere, tryghedsopkaldere samt i andre funktioner, der hører under vores sociale tilbud. Det er de frivillige, der får det hele til at hænge sammen.

Vi håber, at dette program giver dig lyst til at deltage i fællesskabet – måske prøve noget nyt eller vende tilbage til aktiviteter, du allerede holder af.

Vi glæder os til at se dig.

Mange hilsner

Hanne Illum

Formand, Ældre Sagen Frederiksberg

Kontakter

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

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

Kisser Størner fortæller om forsidebilledet:

“Billedet er et grafisk tryk (gelliprint) fra 2026, som er kommet frem således: Jeg har samlet og presset planter i Nordjylland og Kbh.s Sydhavn. De pressede planter danner skabelonen til aftryk. De trykte sider er hæftet til nye bøger. Bøgerne laver jeg på Ældre Sagen Frederiksbergs bogbinderkursus. Bøgerne ender som notesbøger, med disse små kunstoverraskelser/ aftryk mellem de blanke sider.”

Ny frivillig i fronten

Når man binder an med en position i en organisation som vores, skal man lære at sno sig på en positiv måde. Det har vi god grund til at tro, at Martin er i stand til, for han har erfaringer på mange fronter fra sit professionelle erhvervsforløb.

Lad os nævne Forsvaret i perioden 1974-90, hvor han havde mulighed for at læse statskundskab sideløbende med et virke som oversergent.

Herefter fulgte en lang årrække som leder af HHX og HTX-uddannelserne i Holstebro, hvor man erhverver enten en merkantil eller teknisk studentereksamen. Ledelsesopgaven omfattede 80 medarbejdere og 1000 elever.

I de seneste 2 år har Martin været ansat på Niels Brock i København, hvor han underviser i samfundsfag og international økonomi.

I den private tilværelse er omdrejningspunkterne Martins familie, hvor de næste generationer tæller børn og børnebørn. Motion er en selvfølgelig del af Martins tilværelse, hvor han gerne løber, cykler og spiller golf, fordi han kan lide at røre sig. Både 1/1 og 1/2 Marathon samt Royal Run kan Martin sætte check-tegn ved. Og skulle det komme til en debat indenfor de områder, som Martin kender til, er han ikke den, der holder sine meninger tilbage.

Når Ældre Sagen Frederiksberg åbner dørene på Howitzvej 1, 1. sal efter sommerlukningen, vil Martin med sikkerhed sætte sit præg på det ansvarsområde,



Når efterårssæsonen 2026 starter, har Martin Baadsgaard overtaget ansvaret for ledelse og styring af de opgaver, der relaterer sig til at yde administrativ service til lokalafdelingens 14.000 medlemmer. Inden da har Martin indstillet sit hidtidige virke i uddannelsessektoren.

han har sagt ja til at varetage, nemlig det, vi i dagligdagen omtaler som kontoret. I ly af sommerstilheden vil Martin lytte og tage ved lære, for der er mange detaljer, som skal håndteres, når man skal agere i et samspil med frivillige kolleger, som gerne vil bidrage, men også vil nyde frivillighedens fleksibilitet.

Ældre Sagen Frederiksbergs kontor ligger i aktivitetscentret på Howitzvej 1, 1. sal. Kontoret er åbent tirsdag, torsdag og fredag kl. 12-14 fra 11. august, hvor vi betjener vores medlemmer, når de besøger os eller ringer på 3379 3162 i telefontiden, som er 12.30-14.

Uden for åbningstiden tager telefonsvareren imod en besked og et telefonnummer, så ringer vi tilbage - eller du kan skrive til os på mail kontor@aeldresagenfrb.dk

Tilmelding og betaling

Da der er begrænsede pladser, finder tilmelding til de pladser, som vi udbyder, altid sted efter "først til mølle"-princippet.

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

Hvis du kommer ind på en aktivitet efter sæsonstart, skal du stadig betale fuld pris.

I forbindelse med nogle aktiviteter arrangeres handicapkursus.

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

NB.

KUN de aktiviteter, hvor vi udtrykkeligt har anført, at tilmelding ikke er nødvendig, er undtaget fra tilmelding.

Venteliste

Hvis alle pladser er booket, når du vil tilmelde dig, kan du blive optaget på en venteliste.

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

Afbud og tilbagebetaling

Hvis du melder fra en aktivitet senest 7 kalenderdage før den starter, kan du få refunderet din betaling.

Ældre Sagen Frederiksberg har ret til at foretage mindre ændringer i en aktivitet uden at det medfører kompensation.

Aftenskolen

Ældre Sagen Frederiksberg samarbejder med Ældre Sagen Frederiksbergs Aftenskole om en række aktiviteter. Disse aktiviteter er markeret med et A i programmet.

Tilmelding

Der gælder følgende regler for tilmelding:

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

Gå ind på Ældre Sagen Frederiksbergs hjemmeside:

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/frederiksberg>

Hvis du ikke har været tilmeldt hos os i forårssæsonen 2026, skal du først vælge Log ind og oprette en profil. Det gør du med NemID. Du kan dog også oprette dig med medlemsnummer og et kodeord, du selv vælger.

Når du har en profil, gør du følgende:

- a) Vælg **Tilmelding til aktiviteter og kurser**
- b) Vælg den aktivitet, du vil tilmeldes og klik på knappen "Gå til tilmelding".
- c) Følg vejledningen på din skærm.

Hvis du får problemer i forbindelse med indtastningen, kan du kontakte vores lokale medlemsservice tlf. 3379 3162 eller evt. medlemsservice i Ældre Sagens sekretariat, tlf. 3396 8686.

Personlig tilmelding på kontoret, Howitzvej 1

Du kan melde dig til på kontoret, som er åben 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 betaler ved tilmelding. Det kan ske med Dankort/Visa/Master Card, MobilePay eller kontant.
- Tag din telefon eller nøglekode med, hvis du ikke har været tilmeldt i forårssæsonen 2026, så du kan bruge MitID til oprettelse af din profil.

Hvis vi ikke allerede har din adresse, telefon og e-mail, vil vi meget gerne have dem. Det gør det muligt for os at kontakte dig, hvis der er vigtige oplysninger, du skal have, fx aflysning af en 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 halvandet 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

Har du husket at tilmelde dig modtagelse af nyhedsbreve fra os?

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

På forsiden af vores hjemmeside

www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/frederiksberg

kan du nederst på siden i det mørkeblå felt melde dig som abonnent. Du er selvfølgelig også velkommen til at besøge kontoret tirsdag, torsdag eller fredag kl. 12-14, hvor du kan få hjælp til tilmelding.

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,
12. august-16. december.

Torsdage i lige uger kl. 12-14,
13. august-17. december.

**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,
11. august - 15. december.

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

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

Besøgsven

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

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

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

Bisidder

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

Demensvejledning

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

En hjælpende hånd

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

Skolesamarbejde

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

Tryghedsopkald

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

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

Hver morgen imellem kl. 8-9 ringer vi til dig på det nummer, du har givet os. Hvis du benytter en fastnettelefon, beder vi dig om at være i nærheden af telefonen kl. 8-9. Bruger du en mobiltelefon, så hav den tæt ved dig og husk at tænde den. Hvis du vil aflyse en opringning, er det vigtigt at du gør det dagen i forvejen. Fra mobilen kan du også sende aflysning pr. SMS med besked om, hvilken eller hvilke dage, du ønsker at aflyse vores opkald.



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

Vågetjenesten

Ingen skal dø alene - derfor har vi etableret en vågetjeneste som et tilbud under Ældre Sagen Frederiksberg. Vi kan tilkaldes af de plejehjem, som vi har aftale med, og vi giver dermed et pussterum for de pårørende. Men vi erstatter ikke det professionelle personale. Vores vågetjeneste tæller et antal frivillige m/k. De har tavshedspligt, og de bærer ID, så der ikke kan være tvivl om, hvem man taler med.

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

Fællesskaber

230.07 Tirsdagstræf

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

Tirsdage kl. 10.30-16.
7. juli-31. december.

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

Pris: 200 kr.

245.08 Jørn Riel klubben for mænd 60+

Hver torsdag mødes vi til en kop kaffe, en ostemad og et stykke kage.

For det meste er der en af os, der fortæller - det kunne være om oplevelser i vores arbejdsliv, vores barndom - eller bare en god historie.

Jørn Riel var skrønernes mester, derfor navnet.

Et par gange om året har vi ølsmagning, og det er også sket at vi er taget på udflugt, men normalt bliver vi i Stormly til en hyggelig snak og et par historier.

Har dette din interesse, så kontakt Peter på telefon 2585 0643 eller send en mail til pb@aeldresagenfrb.dk

Du er naturligvis velkommen til at kigge forbi en torsdag og hilse på os.

Torsdage kl. 14-17.

2. juli-31. december.

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

Pris: 210 kr.

246.07 Drop-ind Café i Stormly

Vi er altid klar med kaffe og en småkage, og har du brug for en snak er Stormlys hyggerværter klar.

Vi glæder os til at byde dig velkommen.

Mandag-fredag kl. 13-16.

31. august-18. december.

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

Gratis.

250.07 Søndags Banko (ingen tilmelding)

Vi hygger, spiller banko og får kaffe med småkager.

9.+ 23. august.

13.+ 27. september.

11.+ 25. oktober.

8. + 22. november.

13. december.

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

Gratis.

259.07 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.

2. august.

6. september.

4. oktober.

1. november.

6. december.

Howitzvej 1, 1. sal.

OB! 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.

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.

Leder: Torben Høvdinghoff Mikkelsen.

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

- Hold 280.14 kl. 13-15.30.

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

- Hold 280.15 kl. 13-15.30.

Stormly, Nordre Fasanvej 81 - indgang via Godthåbsvej.

Tilmelding på kontoret på Howitzvej 1 eller online.

Pris: 500 kr.

281. Damernes Salon

Vi mødes og hygger os mens vi spiser et par stykker mad. Med vores vidt forskellige baggrunde underholder vi hinanden og løser tilværelsens små og store problemer med livlig snak, mens vi spiser et par stykker mad. Vi skiftes til indkøb og servering.

Leder: Lise Parnow.

Mandage i lige uger 3. august-21. december.

- Hold 281.14 kl. 13-15.30.

Mandage i ulige uger 27. juli-14. december.

- Hold 281.15 kl. 13-15.30.

Stormly Nordre Fasanvej 81 - indgang via Godthåbsvej.

Tilmelding på kontoret på Howitzvej 1 eller online.

Pris: 500 kr.

282.08 Madlavning for mænd

Vi laver mad i fællesskab og hygger os sammen ved spisningen. Planlægning, indkøb og oprydning fordeler vi mellem os.

Ledere: Ole Stokholm og Rene Lindgren

Mandage i lige uger kl. 17-21.

14. september-7. december.

Skolen på La Cours Vej, La Cours Vej 2.

Tilmelding på kontoret på Howitzvej 1 eller online.

Pris: 500 kr.

285.02 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.

27. august.

24. september.

22. oktober.

26. november.

17. december.

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

286. 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.

Leder: Annette Lindberg.

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

Howitzvej 1, 1. sal.

- Hold 286.36 Vegetar.
26. august.
Pris: 85 kr.
- Hold 286.37 Fisk eller kød.
16. september.
Pris: 85 kr.
- Hold 286.38 Vegetar.
7. oktober.
Pris: 85 kr.

- Hold 286.39 Fisk eller kød.
28. oktober.
Pris: 85 kr.
- Hold 286.40 Vegetar.
18. november.
Pris: 85 kr.
- Hold 286.41 Fisk eller kød.
2. december.
Pris: 85 kr.

286. Suppeaftener

Kom og spis en dejlig suppe sammen med hyggelige mennesker.

2. onsdag i måneden kl. 17.15-19.

Hold 286.42 – 12. august.

Hold 286.43 – 9. september.

Hold 286.44 – 14. oktober.

Hold 286.45 – 11. november.

Hold 286.46 – 9. december.

Howitzvej 1, 1. sal.

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

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

Tilmelding: På kontoret på Howitzvej 1 eller online – husk at meddele holdnummer eller dato.

Pris: 50 kr.



Bente Petersen (t.v.) og Anne-Grethe Lindberg Olsen har siden oktober 2024 påtaget sig at lede og fordele opgaverne i Ældre Sagen Frederiksbergs Vågetjeneste.

Begge er de sig bevidste om, at uden vilje til at ofre sin nattesøvn for et fremmed menneske er der ingen vågetjeneste at tilbyde.

Omsorg når livet rinder ud

Under mottoet “Ingen skal dø alene” træder én af Ældre Sagen Frederiksbergs vågere til, når der kaldes fra ét af de plejehjem, man har indgået tilkalde-aftale med. I øjeblikket inkluderer vågegruppen i alt 20 vågere, hvoraf én, der har rundet 90 år, i imponerende omfang er klar til at yde omsorg, når døden er inden for rækkevidde.

Solo i de mørke timer

Vågeopgaven er som bekendt en opgave, man udfører solo. Det indebærer, at man står alene tilbage med det, man har været vidne til, hvis man har haft den allersidste vagt. Derfor er det en vigtig del af vores lederopgave, at vi kan tilbyde nærvær, så vores vågere sammen med os og hinanden har nogen at dele deres følelser med. Selv om en terminalvagt normalt er fredelig og uden dramatik, er man undertiden følelsesmæssigt påvirket, når opgaven er slut, fortæller Bente.

Samspil udadtil og indadtil

Anne-Grethe fortæller: Ordningen for vores vågere indebærer, at de kan hidkaldes af 7 navngivne plejehjem på Frederiksberg, forudsat det handler om, at der skal våges hos en terminalpatient i aften- og nattetimerne. Dvs. at en læge har vurderet, at livet vil rinde ud inden for få timer eller dage. En våger er “på arbejde” 3 timer ad gangen i tidsrummet fra kl. 20 - 08. En fuld nattevagt lægger hermed beslag på 4 vågere.

Og Bente tilføjer, at hun - på skift med Anne-Grethe - tager imod henvendelser fra plejehjemmene om våge-assistance. I en logbog indføres en oversigt over de vagter, som hører til den enkelte henvendelse. Her kan vågerne nemt markere, hvilke vagter, de er klar til at tage. Men i sidste ende er det Bente og Anne-Grethe, der tilpasser planen, så alle vagter på den enkelte opgaver bliver bemanded.

Det handler om omsorg og respekt

En våger tager ved sin ankomst plads ved siden af patienten og fortæller, hvem hun/han er - også selv om patienten sover eller dør. På sin vagt observerer vågeren bevægelser, lyde og taler måske til eller med patienten. Fysisk berøring (holde i hånd) gøres kun, hvis patienten beder om det. Hvis vågeren skønner, at der er brug for professionel assistance, skal den tilkaldes via nattevagten på stedet. Hvis en pårørende kommer på besøg, trækker vågeren sig tilbage til en venteposition. Når vagten er slut, orienterer vågeren en evt. efterfølger om forløbet af sin vagt.

Parat til at rykke ud

Opgaverne kommer uregelmæssigt og med kort varsel til vågerne. Nogle måneder, er der ingen eller måske en enkelt opgave på nogle timers nattevagt. På andre tidspunkter, er der behov for adskillige vågere ad gangen, hvis flere af kommunens plejehjem kalder samtidig. En hurtig optælling viser, at våge-gruppen inden for det seneste år har ydet 443 vågetimer.

En våger har ID-kort, er forsikret, har tavshedspligt og må ikke udføre plejeopgaver.

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

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

Vores Ældrepolitiske Udvalg 2026

Udvalgets frivillige medlemmer studerer og drøfter kommunalpolitiske forslag ud fra vinkler, som er relevante for Frederiksbergs ældre borgere.

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

På Ældre Sagens hjemmeside aeldresagen.dk/lokalafdelinger/frederiksberg publicerer vi de indstillinger, som vi løbende formidler til kommunen.

Debatforum – møder skabt for seniorer

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

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

Efterårets møderække

Vi kan oplyse, at vi har under tilrettelægning et antal (3-4) debatforummøder i efteråret 2026. Møderne afholdes normalt på Høwitzvej 1, 1. sal med adgang fra kl. 9.30.

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 meget lang, forsøger vi at skabe mulighed for at tilbyde dig det samme møde på et senere tidspunkt.

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

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 aktivi- teter længst muligt og undgå faldulykker. Og så er det en god måde at møde nye mennesker på.

Stolemotion er for alle, uanset hvor man- ge skavanker du har. Vi tilpasser øvelser- ne 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.

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 Ene- voldsen og Stine Sørensen.

Alle hold holder efterårsferie i uge 42 (12.- 16. oktober).

301.Træn dig glad

Kedelhallen, Lille hal, Nyelandsvej 75.

7. september-26. april.

- Hold 301.64 mandag kl. 10-11 med transport.
- Hold 301.65 mandag kl. 10-11.
- Hold 301.66 mandag kl. 11-12 med transport.
- Hold 301.67 mandag kl. 11-12.

Kedelhallen, Lille hal, Nyelandsvej 75.

2. september-26. april.

- Hold 301.68 onsdag kl. 10-11 med transport.
- Hold 301.69 onsdag kl. 10-11.
- Hold 301.70 onsdag kl. 11-12 med transport.
- Hold 301.71 onsdag kl. 11-12.

Medborgercentret, Nordens Plads 16A.

7. september-26. april.

- Hold 301.72 mandag kl. 11-12.
- Hold 301.73 mandag kl. 12.30-13.30.

Onsdage 2. september-28. april.

- Hold 301.74 onsdag kl. 10.30-11.30.

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

7. september-26. april.

- Hold 301.75 mandag kl. 10-11.

Pris: 350 kr.

310. Motion for aktive kvinder - A

Øvelserne opbygger korrekt holdning og balance samt træner muskulaturen i styr- ke 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, kredsløbstræ- ning, styrketræning og afspænding. Leder: Dorte Nygaard Vinkle.

KU.BE, PULSSALEN, Dirch Passers Alle 4.

7. september-14. december.

- Hold 310.58 mandag kl. 8.30-10.
- Hold 310.59 mandag kl.10-11.30.
- Hold 310.60 mandag kl.11.30-13.
- Hold 310.61 mandag kl.13-14.30.

Kedelhallen, Nyelandsvej 75.

2. september-16. december.

- Hold 310.62 onsdag kl. 9-10.30. Kassen, 1. sal.
- Hold 310.63 onsdag kl.10.30-12. Kassen, 1. sal.

- Hold 310.64 onsdag kl.12-13.30.
Kassen, 1. sal.
- Hold 310.65 onsdag kl.14.45-16.15. Lille hal.

Kedelhallen, Nylandsvej 75.

3. september-17. december.

- Hold 310.66 torsdag kl. 12.40-14.10.
- Pris: 575 kr.

312.02 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.

7. september-14. december.

Mandage kl. 14.30-16.

Pris: 575 kr.

314 Styrketræning for kvinder og mænd – A

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

Medbring praktisk gymnastiktøj.

KU.BE, Zen2, Dirch Passers Alle 4.

3. september-17. december.

- Hold 314.19 torsdag kl. 9-10.30.

Benyt haveindgang.

- Hold 314.20 torsdag kl. 12-13.30.

Pris: 575 kr.

314.21 Motion for aktive mænd – A

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

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

Leder: Kim Menzer.

KU.BE, PULSSALEN, Dirch Passers Alle 4.

7. september-14. december.

Mandage kl. 9.30-11. **Benyt haveindgang.**

Pris: 575 kr.

315. 02 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, lårtermusklerne 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.

Leder: John Jacobsen.



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

1. september-18. december.

Tirsdage og fredage kl. 8-9.

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.

Leder: Amalie Benzon.

Kedelhallen, Lille hal, Nylandsvej 75.

7. september-14. december.

- Hold 316.05 mandag kl. 8.30-9.30.

KU.BE, Pulssalen, Dirch Passers Alle 4.

3. september-17. december.

- Hold 316.06 torsdag kl. 9.15-10.15.

Benyt haveindgang.

- Hold 316.07 torsdag kl. 10.30-11.30.
- Hold 316.08 torsdag kl. 11.45-12.45.
- Pris: 600 kr.

318. Yoga og meditation – A

Yoga og meditation har fokus på at skabe afspænding i både krop og sind. Undervisningen træner dig med blide stræk til at få en god og sund holdning og en mobil krop, gennem blide stræk og stillinger, der åbner kroppen og skaber balance og velvære i dit system. Undervisningen indledes med meditation og 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.

Leder: Janni P. Mølgaard.

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

2. september-16. december.

- Hold 318.29 onsdag kl. 9.20-10.30.

Benyt haveindgang.

4. september-18. december.

- Hold 318.30 fredag kl. 9.15-10.25.

Benyt haveindgang.

- Hold 318.31 fredag kl. 10.35-11.45.

Pris: 575 kr.

318.32 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!

Leder: Janni P. Mølgaard.

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

2. september-16. december.

Onsdag kl. 10.40-11.50.

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.

Leder: Dorte Nygaard Vinkle.

Kedelhallen, Lille hal, Nylandsvej 75.

3. september-17. december.

- Hold 320.18 torsdag kl. 9.20-10.50.
- Hold 320.19 torsdag kl. 11-12.30.

Pris: 575 kr.

320.20 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.

Ledere: Morten Vestergaard og Thomas Samuel Thomsen.

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

1. september-15. december.

Tirsdag kl. 10-11.30.

Pris: 700 kr.

321.07 Dans med Parkinson – A

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

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

Leder: Mette-Ida Kirk og Alice Damsgaard.

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

3. september-17. december.

Torsdag kl. 10.30-12.

Pris: 310 kr.

322. Linedance m/k – A

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

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

Leder: Dorte Nygaard Vinkle.

Kedelhallen, Lille hal, Nylandsvej 75.

2. september-16. december.

- Hold 322.17 onsdag kl. 13.45-14.45 - Let øvede.

3. september-17. december.

- Hold 322.18 torsdag kl. 14.20-15.20 - Øvede.

Pris: 430 kr.

323.08 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. Undervisningen er baseret på flere års erfaring i stepdansundervisning og flere års scenearbejde med dans og musicals.

Leder: Xavier Estrela.

Medborgercentret, Nordens Plads 16A.

3. september-17. december.

Torsdag kl. 10-11.30.

Pris: 575 kr.

360.09 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 2027.

Ledere: Anni Jørgensen og Inge Nørskov.

Frederiksberg Have ved hovedindgangen.

7. september-1. juni.

Mandag kl. 11-12.15.

Gratis.

362.07 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.

Ledere: Hanne Brødsgaard og Flemming Bistrup.

Indendørstræning: Kedelhallen, Lille hal, Nylandsvej 75.

Udendørs træning: Lokale områder.

2. september-28. april.

Onsdag kl. 9-10.45.

Pris: 420 kr.

364.17 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 afslutning juni 2027.

Leder: Jette Kulmann Jakobsen.

Mødested: Kedelhallen, Nylandsvej 75.

Onsdage kl. 10-12.

12. august-30. juni.

Gratis.

364.18 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 2027.

Ledere: Grethe Kring og Theo Frank Jandausch.

Mødested: Kedelhallen, Nylandsvej 75.

Hele året.

Fredag kl. 10-12.

Gratis.

370. Seniorpetanque

Petanque er et boldspil, hvor målet er at kaste ens petanquekugler så tæt på en lille trækugle (grisen) som muligt.

Sæsonen begynder i midten af april og slutter medio oktober.

Leder: Lars Juul.

Frederiksberg Stadion, Sønderjyllands

Alle 6

21. april-20. oktober.

- Hold 370.22 tirsdag kl. 12-16.

22. april-21. oktober.

- Hold 370.23 onsdag kl. 12-16.

Pris: 240 kr.

371. 06 Dart.

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

Der kræves ikke nogen forudsætninger.

Leder: Hans Erik Larsen.

Howitzvej 1, 1. sal.

2. september-28. april.

Onsdag kl. 14.30-16.30.

Pris: 420 kr.

372.06 Krolf.

Vil du have god motion udendørs, så kom og spil krolf i Frederiksberg Idrætspark. Krolf en mellemting mellem kroket og golf. Det er let at lære og sjovt at spille for både erfarne og begyndere.

Det handler om at komme gennem banen med færrest mulige slag, samtidig med, at der er god mulighed for hyggeligt og socialt samvær med andre 65+'ere.

Ledere: John Gram Andersen og Christian Christensen.

Frederiksberg Idrætspark,

Sønderjyllands Alle 6.

19. august-30. juni.

Onsdage kl. 13-15.

Pris: 100 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.

Ledere: Kai Flomann, Kelvin Nielsen,

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

Kedelhallen, Lille hal, Nylandsvej 75.

7. september-31. maj.

Hold 374.33 mandag kl. 12-13.30. Let øvede og mobile spillere.

Hold 374.34 mandag kl. 14-15.30. Let øvede.

1. september-25. maj.

Hold 374.35 tirsdag kl. 15-16.30. Begyndere.

3. september-27. maj.

Hold 374.36 torsdag kl. 7.45-9. Let øvede og mobile spillere.

4. september-28. maj.

Hold 374.37 fredag kl. 12-13.30. Gå- og luntehold.

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.

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

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

1. september-25. maj.

• Hold 375.15 tirsdag kl. 9-12.

→

3. september-27. maj.

- Hold 375.16 torsdag kl. 9-12.

2. september-26. maj.

- Hold 375.17 onsdag kl. 12-15.

Pris: 420 kr.

376.03 Motion i naturen – Rollatorbrugere/stavgængere/ gangbesværede.

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

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

NB. Det er let at komme til John Winthers Plads med Frederiksbergs servicebusser. Leder: Inger-Lise Povlsen.

Mødested: John Winthers Plads.

Hele året – dog ikke helligdage.

Torsdage kl. 11-12.

Af administrative årsager kræves tilmelding, som er gældende frem til 1. september 2027.

Gratis.

376.04 Gang og motion i naturen

Kom og vær med på vores helt nye motionshold, som vi har valgt at kalde "Gang og motion i naturen".

Vi mødes på Frederiksberg Runddel ved Frederiksberg Haves indgang og fortsætter ind i haven, hvor vi motionerer med anvendelse af naturens egne træningsredskaber. F.eks. trænes konditionen op ad en bakke, og vi styrketræner med grene og sten og øver balanceevnen på en ujævn overflade.

Vi vil være i gang hele året, mens vi nyder de forskellige årstiders tilbud og udfordringer.

Der vil altid være mindst 2 hjælpere til stede.

Mødested: Indgangen til Frederiksberg Have v. Frederiksberg Runddel.

Hele året.

Torsdage kl. 10-11.30.

Af administrative årsager kræves tilmelding, som er gældende frem til 1. september 2027.

Gratis.

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

Kursussæsonen starter i slutningen af september.

Der er ikke undervisning i efterårsferien 12.- 16. oktober.

- 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'er.
- Er der særlige krav for deltagelse på et kursus, vil du blive kontaktet af instruktøren.

Vi åbner for tilmelding tirsdag 11. august og står klar, hvis du har brug for hjælp til tilmeldingen.

iPad-kurser

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

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

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

Er der noget, du er i tvivl om - opdatering eller kursusindhold - så ring til Michael Keller, tlf. 2170 8430.

472.06 iPad - Kontakter - 1 gang

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

På kurset lærer du grundlæggende om

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

Howitzvej 1,1.

Tirsdag 22. september kl. 9.30-11.15.

Pris: 70 kr.

472.07 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 29. september kl. 9.30-11.15.

Pris: 70 kr.

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

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

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

Vil du lære noget om apps og websider, der omhandler din sundhed, så kig på det nye kursus, der er beskrevet længere henne i programbladet.

Howitzvej 1,1.

Tirsdag 6. oktober kl. 9.30-11.15.

Pris: 70 kr.

472.09 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 20. oktober kl. 9.30-11.15.

Pris: 70 kr.

472.10 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 27. 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 – dvs. 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.

473.03 iPhone – 6 gange.

Få styr på din iPhone. Brug den til mere end telefonopkald og sms. Vi taler også om sikker adfærd i brugen. Forudsætning for deltagelse: Du skal helst have en iPhone model XR eller nyere eller iPhone SE 2. generation eller nyere. Du vil få mest glæde af kurset, hvis din iPhone er en model, der er eller kan opdateres til iOS 26. styresystem eller nyere. Er der noget, du er i tvivl om – opdatering eller kursus indhold – så ring til Michael Keller, tlf. 2170 8430. Husk dit Apple-id (brugernavn og adgangskode), din pinkode til SIM-kortet samt strømforsyning.

Howitzvej 1,1.

17. september-29. oktober (efterårsferie uge 42).
Torsdage kl. 10-11.45.
Pris: 420 kr.

473.08 iPhone – Få orden på dit billedbibliotek – 1 gang.

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

Howitzvej 1,1.

Torsdag 5. november kl. 10-11.45.
Pris: 70 kr.

473.09 Android smartphone – Lær din telefon bedre at kende – 6 gange.

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

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

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

Howitzvej 1,1.

Mandage kl. 11.45-13.30

14. september-26. oktober (efterårsferie uge 42).

Pris: 420 kr.

476. Forlæng levetiden på din pc – Linux Mint – 4 gange.

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

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

Howitzvej 1,1.

- Hold 476.08 Tirsdage 4.-25. august kl. 14-15.45.
- Hold 476.09 Tirsdage 29. september-20. oktober kl. 14-15.45.

Pris: 280 kr.

476.10 Forlæng levetiden på din pc – Chromebook – 2 gange.

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

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

Howitzvej 1, 1.

27. oktober og 3. november.

Tirsdage kl. 14-15.45.

Pris: 140 kr.

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

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

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

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

På kurset viser vi

- Hvordan du kan strukturere dine adgangskoder i grupper. Du får udleveret en skabelon af os, så du kan lave din

egen oversigt.

- Hvordan du kan overføre dine adgangskoder som dokument eller som billede i e-Boks, enten via pc, tablet eller smartphone.

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

Du behøver ikke at tage dine adgangskoder med på kurset.

Men vi vil anbefale, at du tager din pc (bærbare), tablet eller iPhone med.

Er der noget, du er i tvivl om, så ring til Michael Keller, tlf. 2170 8430.

Howitzvej 1, 1.

Hold 476.12 torsdag 1. oktober kl. 12-13.45.

Hold 476.13 torsdag 22. oktober kl. 12-13.45.

Hold 476.14 mandag 9. november kl. 9.30-11.15.

Pris: 70 kr.

479.02 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.

1.- 22. september.

Tirsdage kl. 14-15.45.

Pris: 280 kr.

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

På kurset viser vi, hvordan du

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

Vi viser også

- Appen "min Læge".
- Hvordan du kan oprette vigtige kontaktpersoner på din telefon, f.eks. ambulance politi, læge, tandlæge, fysioterapeut, andre behandlere, herunder tilføje deres hjemmesider, så du får et hurtigt overblik.
- Appen "Apoteket" (Husk at tage din medicin på de rigtige tider).

- Appen "Sundhed" på iPhone eller appen "Sikkerhed" på din Android telefon. Her kan du oprette nødinformationer om dig selv, så de er tilgængelige i tilfælde af, at andre, f.eks. redningskorps, politi eller læge skal underrette dine pårørende.
- Hvordan du kan hente dit sundhedskort som app.

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

Howitzvej 1, 1.

- Hold 480.09 tirsdag 10. november kl. 9.30-11.15.
- Hold 480.10 torsdag 12. november kl. 9.30-11.15.
- Hold 480.11 tirsdag 17. november 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 2027.

I ferietiden henvises til it-vagttелефonen 4412 8559.

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.
- Oprettelse af brug af e-boks.
- Rejsekortet som app eller Basiskort.
- 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.



Hjulene på bussen drejer rundt, rundt, rundt

Den kører igen imod rejseoplevelser i fællesskab. I september måned sætter den kurs imod Bornholm og slut november imod Stettin i Polen.

Rejserne arrangeres af rejsebureauet Panter Rejser, Vejle, i samarbejde med Ældre Sagen Frederiksberg. Frederiksberg Kommune understøtter rejserne med 1.000 kr. pr. deltager pr. rejse. Derfor gælder de tilbudte rejser alle seniorer på Frederiksberg.

Rejserne annonceres i Ældre Sagen Frederiksbergs nyhedsbrev.

Man kan komme med på en rejse, hvis ...

1. Man har bopæl på Frederiksberg.
 2. Er senior på 65 år eller derover.
- og kan klare egne særlige udfordringer uden hjælp fra andre.

Turen til Bornholm

En 3 dages rejse inkl. halvpension og udflugter i dagene fra onsdag 9. til fredag 11. september. Efter kommunens tilskud er prisen 3.499 kr. pr. person i dobbeltværelse eller enkeltværelse. Hotel Gudhjem lægger værelser til opholdet. De er udstyret med tv og badeværelse med bruseplads. Værelserne ligger i stueplan, 1. og 2. sal. Elevator til 1. sal.

Med bussen besøges øens sydlige og østlige del på den første dag. På anden dagen køres til midt- og sydøen og på tredjedagen til øens nordlige del. Hjemrejsen starter efter et besøg på Hasle Røgeri, inden busser i Rønne kører

ombord på Bornholmerlinjen med kurs mod Ystad.

Turen til Stettin

En 4 dages rejse inkl. halvpension og udflugter i dagene fra mandag 30. november til torsdag 3. december.

Efter kommunens tilskud, er prisen 3.899 kr. pr. person i dobbeltværelse eller enkeltværelse.

Hotel SAS Radisson Blu, hvor den luksuriøse Baltica Wellness & Spa - imod betaling - tilbyder en afslappende oplevelse.

På rejsens første dag startes tidligt med kurs imod Gedser og Rostock, gennem Mecklenburg Vorpommern indtil grænsen til Polen, hvorfra turen til Stettin er kort med forventet ankomst sidst på eftermiddagen. Dag to byder på rundtur i Stettin, julemarked og velvære. Den tredje dag køres en udflugt i omegnen af Stettin og ud på landet, hvor en lokal vingård tilbyder smagsprøver af liflige dråber. Hjemrejsen på dag fire følger samme rute som udturen med forventet ankomst først på aftenen.

Tilmelding til turene

... og bestilling af brochurer, som i detaljer beskriver de to busrejser, sker hos Ældre Sagen Frederiksberg - Lise Parnow - tlf. 2252 2721 - mail: sohu@aeldresagenfrb.dk



Ældre Sagen Frederiksberg lægger vægt på at kunne tilbyde en bred vifte af gode tilbud til at udvide dine sprogfærdigheder på engelsk, fransk, italiensk, tysk og spansk i forskellige sværhedsgrader.

601.13 Engelsk, let konversation

On the basis of British or American short stories we discuss characters and interactions. In the process we also deal with any grammatical problems.

Leder: Marion Gervasini.

Howitzvej 1, 1. M7.

1. september-15. december.

Tirsdage kl. 12.15-14.15.

Pris: 525 kr.

601.14 Engelsk på højere niveau

Our primary focus is discussion based on current news articles, literary texts and poetry.

We deal with grammatical issues as they arise.

Additional activities span from role playing and guest speakers to sharing our views on the world around us.

Leder: Karen Ann Steenhard.

Howitzvej 1, 1. M5.

2. september-16. december.

Onsdage kl. 13-15.

Pris: 525 kr.

601.15 Fransk, let konversation

Cours de conversation pour les étudiants qui cherchent à améliorer leurs connaissances de la langue française. Nous attachons de l'importance sur la variété des formes de travail et la différenciation de l'enseignement en nous concentrant sur

la prononciation, les mots et expressions courants et sur la grammaire à partir de divers sujets et textes contemporains et complétant avec des images, chansons, jeux etc.

Leder: Anne Grethe Ildved.

Howitzvej 1, 1. M7.

1. september-15. december.

Tirsdage kl. 10-12.

Pris: 525 kr.

601.17 Fransk konversation, øvede

Groupe de conversation en français:

Racontons, décrivons, commentons, interrogeons, argumentons, bavardons!

Dette hold er for dig, der allerede taler noget fransk, og som har brug for at holde det ved lige.

Vi taler sammen to og to, i smågrupper og i plenum. Vi bruger billeder, små videoer, sange og tekststykker, både forberedte og ekstempererede. Målet er at få munden på gлед!

Leder: Christine Imbert da Rocha.

Howitzvej 1, 1. M3.

15. september-24. november.

Tirsdage kl. 16.15-18.15.

Pris: 400 kr.

601.18 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.

Leder: Lise Velschow.

Howitzvej 1, 1. M7.

24. september - 26. november.

Torsdage kl. 10-12.

Pris: 400 kr.

601.19 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.

Leder: Lisbeth Rütz.

Howitzvej 1, 1. M7.

17. september-3. december.

Torsdage kl. 13-15.

Pris: 450 kr.

601.20 "Hier sprechen wir Deutsch"

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

Leder: Christiane Hansen.

Howitzvej 1, 1. M7.

7. september-14. december.

Mandage 15.30-17.30.

Pris: 450 kr.

601.21 Tysk, konversation

Vi taler sammen på tysk om en bred vifte af emner, du som deltager har direkte indflydelse på.

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.

Leder: Johannes Laursen.

Howitzvej 1, 1. M5

10. september-17. december.

2. og 4. torsdag kl. 14-16 i måneden.

Pris: 300 kr.

602.10 Spansk, fortsættelse - A

Hola! Vi er et aftenskolehold, som har gået til spansk i et par sæsoner. Vi har nu mere eller mindre styr på nutiden og er i gang med datid.

Vi vil i denne sæson fokusere på samtale og læseforståelse. Undervisningen foregår i en let og tryk atmosfære. Vi bruger et hæfte, som er sammensat til holdet af lederen. Man kan printe hæftet efter behov.

Bienvenidos!

Leder: Yurika Kristensen.

Howitzvej 1, 1. M7.

2. september-16. december.

Onsdage kl. 9.30-11.

Pris: 800 kr.

602.11 Rejsespansk for seniorer – A

Skal du til Spanien eller et andet spansk-talende land og savner almindeligt ordforråd og udtryk? Måske kender du allerede nogle enkelte ord og vendinger men ønsker at kunne sammensætte de forskellige ord? Så er dette kursus for dig. Undervisningen foregår i en let og tryk atmosfære, og vi bruger et hæfte, som er sammensat til holdet af lederen, og som kan printes efter behov.

På dette kursus kræves intet forudgående kendskab til spansk, og du får nærmere besked om materialer, når vi mødes.

Du er velkommen til at kontakte lederen, hvis du har spørgsmål vedr. undervisningen på mail profesorayurika@gmail.com
Bienvenidos!

Leder: Yurika Kristensen.

Howitzvej 1, 1. M7.

2. september-16. december.

Onsdage 11.15-12.45.

Pris: 800 kr.



Før Kisser Størner overtog opgaven som udstillingsleder, havde hun selv i januar 2025 vist egne kunstværker på Howitzvejs kontorgang.

Kunst på Howitzvej - en smuk tradition

Stafetten som primus motor i at organisere kunstudstillinger på kontorgangen hos Ældre Sagen Frederiksberg blev for godt et år siden overdraget til Kisser Størner. Hun overtog opgaven fra Litten og Erik Samuelson, der igennem 12 år havde gjort det muligt, at forskellige kunstnere fik adgang til at udstille deres værker på kontorgangen. Her kunne kursister, gæster og lokalafdelingens frivillige glæde sig over billedkunst og kreative vægdekorationer.

Erfaren kunstner

Kisser Størner er selv aktiv kunstner. ”Nysgerrighed og lysten til at eksperimentere og afprøve nye teknikker og materialer har været drivkraften i mit arbejde” fortæller hun. ”Jeg har arbejdet med billedkunst i mange år og undervist på billedværksteder, i kunstnergrupper og hos FOF. På toppen af min faglige uddannelse har jeg gennemført forskellige tillægsuddannelser, der er knyttet til mine interesser for kunst”.

Kisser har - udover at organisere vores udstillinger - jævnlig gang på Howitzvej som medlem af bogbinder-gruppen.

Billedet på forsiden af dette Programblad er ét af Kissers værker.

Nye udstillinger i 2026

I andet halvår 2026 er det planlagt, at 3 forskellige kunstnere udstiller deres værker (malerier) således:

31/8 - 2/10	Kirsten Modin
5/10 - 6/11	Eva Munch
9/11 - 11/12	Sara Klitetsch

Når udstillingerne er klar, bringer vi en omtale af dem på Ældre Sagen Frederiksbergs hjemmeside: aeldresagen.dk/lokalafdelinger/frederiksberg.

Kontakt

Henvendelse om udstillinger kan rettes til Kisser Størner på kisser.stoerner@hotmail.com. Hun hører gerne fra dig, hvis enten du selv eller nogen du kender kunne have interesse i at udstille hos os. Blot er det en forudsætning, at værkerne af hensyn til trafikken på gangen, kan hænges eller stå tæt på væggen, og at du kan undvære dem i ca. 2 måneder.

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 2026 tilbyder vi igen en række foredrag af forskelligartet karakter, som vi håber, vil vække interesse.

640.60 Slaver i Vestindien - A

Forfatteren Georg Lett fortæller denne eftermiddag om sin bog "De begunstige-de", som skildrer to godsejeres utrættelige stræben efter at komme højere op i samfundshierarkiet. Handlingen udspiller sig i perioden 1715 til 1763 og strækker fra Hamborg over Danmark, Norge og Frankrig.

Bogen foregår i en tid, hvor det var naturligt at have slaver i Vestindien og rejser spørgsmålet om man kan dømme fortiden med nutidens moral. Forfatteren vil desuden i foredraget redegøre for den historiske baggrund og de anvendte kilder og arbejdsform.

Howitzvej 1, 1.

Torsdag 27. august kl. 14-16.

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

640.62 Sporvejsbyen - A

Hist og her kan man stadig se rester af sporene i gaden fra det, der engang var det vigtigste transportmiddel i København og på Frederiksberg: Sporvognen. I 1930'erne, 40'erne og 50'erne var der hele 18 sporvognslinjer, der med deres farvede linjeskilte og lanterner satte præg på bybilledet.

Men i løbet af 10 år frem til 1972 blev alle de miljøvenlige sporvogne nedlagt til fordel for de stærkt forurenende diesel-busser.

Journalisten og københavnere Teddy Østerlin Koch fortæller i et foredrag om sporvognene i København, og hvorfor de forsvandt.

Howitzvej 1, 1.

Torsdag 29. oktober kl. 14-16.

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

640.63 Teateranekdoter – A

Glæd dig til en eftermiddag, hvor du kommer med på en rejse med ind i teatrets verden. Teaterformidler Lars Halby fortæller sjove anekdoter og teaterhistorier fra de københavnske scener Det kgl. Teater, Betty Nansen Teatret, Østre Gasværk, Folketeatret og Cirkusrevyen.

Lars Halby har arbejdet disse steder og mødt fx Susse Wold, Susanne Breuning, Bodil Udsen, Morten Grunwald og Joan Collins!

Howitzvej 1, 1.

Torsdag 26. november kl. 14-16.

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

640.64 Schuberts liv og værk – A

Over seks onsdage har musikelskere på dette kursus mulighed for at fordybe sig i Franz Schuberts liv og værk. Vi lytter til CD-optagelser af hans symfonier, kammermusik, klavermusik, kirkemusik, sange. Kurset holdes af Peter Neersø, der tidligere har undervist i klassisk musik på Folkeuniversitetet i København.

Franz Schubert er et af de store navne inden for klassisk musik, idet han sammen med Weber åbnede for musikkens følelsesfulde og romantiske strømning. Han er ikke mindst kendt for sine mange sange – han nåede at skrive over 600 trods sin korte levealder! Som vidunderbarn skrev han allerede gode værker som 15-årig, og nogle af sine bedste sange skrev han som 17-18-årig.

Stormly, Blå Stue – Nordre Fasanvej 81, indgang fra Godthåbsvej.

Onsdage 23. september-28. oktober kl. 13.15-15.

Pris: 500 kr.

Har du husket at tilmelde dig modtagelse af nyhedsbreve fra os?

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

På forsiden af vores hjemmeside

www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/frederiksberg

kan du nederst på siden i det mørkeblå felt melde dig som abonnent. Du er selvfølgelig også velkommen til at besøge kontoret tirsdag, torsdag eller fredag kl. 12-14, hvor du kan få hjælp til tilmelding.

Få hjælp til selvhjælp

I sensommeren 2025, søsatte Ældre Sagen Frederiksberg et såkaldt velfærdsteknologi-projekt, som via oplysning skal bidrage til en lettere hverdag for seniorer med reduceret funktionsevne. Projektet støttes økonomisk af kommunen.

Tilbuddet gælder derfor alle seniorer, der bor på Frederiksberg og er fyldt 65 år.

Velfærdsteknologi - alle kan være med

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

Vores velfærdstryksag

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

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

NB: Hvis du bor på Frederiksberg og ikke har mulighed for at komme til vores mø-



Asta Wendt-Larsen og Solvejg Bager demonstrerer hjælpemidler

der, kan én af vores frivillige instruktører efter aftale besøge dig hjemme. Kontakt i så fald Otto Madsen otm@aeldresagenfrb.dk

Få inspiration i Velfærdsstuen

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

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

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

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

660.07 Debatgruppen

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

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

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

Kontaktperson: Eskild Marcussen.

Stormly, Nordre Fasanvej 81 - indgang via Godthåbsvej.

3. september-17. december.

1. og 3. torsdag i måneden kl. 11-13.

Pris: 220 kr.

670.08 Litteraturkreds 1

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

Leder: Elisabeth Frank-Rasmussen.

Howitzvej 1, 1. M2.

2. september-2. december.

Første onsdag i måneden kl. 12-14.

Pris: 200 kr.

670.09 Litteraturkreds 2

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

Leder: Suzan Skovborg.

Howitzvej 1, 1. M5.

2. september-2. december.

Første onsdag i måneden kl. 14.30-16.30.

Pris: 200 kr.

680.07 Akvarel, mal sammen

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

Holdet henvender sig til øvede/meget øvede akvarelmalere.

Egne materialer skal medbringes.

Ledere: Litten Samuelson og Helle Kofod.

Howitzvej 1, 1. M1.

10. september-17. december.

Torsdag kl. 9-12.30.

Pris: 525 kr.

681.07 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.

Leder: Peter Parsbæk.

Stormly, Nordre Fasanvej 81 - indgang via Godthåbsvej.

4. september-18. december.

Fredag kl. 10-13.

Pris: 450 kr.

683.09 Workshop, håndarbejde

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

Der er mulighed for:

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

Det forudsættes, at du kender de almindelige hækle-, strikke- og syteknikker.

Du skal selv medbringe materialer.

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

Leder: Gwilli Bergenholtz.

Stormly, Nordre Fasanvej 81 - indgang via Godthåbsvej.

7. september-14. december.

Mandage kl. 13-16.

Pris: 240 kr.

683.10 Lav dine egne crepepapir-blomster

Crepepapir blomster er et hit, der har ramt vores hjem, museer, indkøbscentre og mange andre steder.

Over 4 mandage i uge 43, 44, 45 og 46 vil Stormly igen danne ramme for et kursus med crepepapir.

Kurset er for viderekomne, så det er en forudsætning, at du har været på tidligere kurser eller er fortrolig med grundlæggende teknikker.

Vi vil arbejde med julestjerner og mistelten. Medbring gerne egne materialer og ellers er det muligt at købe på stedet.

Der vil være skabeloner til rådighed.

Leder: Gwilli Bergenholtz.

Stormly, Nordre Fasanvej 81 - indgang via Godthåbsvej.

19. oktober-9. november

Mandage kl. 10-12.30.

Pris: 200 kr.

684.07 Kreativt håndarbejde

Håndarbejde er meget populært, og mange strikker, hækler og broderer på livet løs. Vi følger trop.

Vi er kreative håndarbejdende amatører, som er klar til at øse af vores erfaringer og samtidig tilbringe et par gode timer i hinandens selskab.

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

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

Leder: Kirsten Walløe Beenfeldt.

Howitzvej 1, 1. M7.

4. september-11. december.

Fredage kl. 13-15.

Pris: 320 kr.

685.07 Bogbinding

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

Der kan forekomme mindre materialeudgifter.

Leder: Irene Alm.

Howitzvej 1, 1. M7.

7. september-14. december.

Mandage kl. 9-13.

Pris: 600 kr.

688.07 Slægtsforskning

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

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

ret 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-mail-adresse og er fortrolig med den grundlæggende it-teknik i sin pc.

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

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

Leder: Ulrik Liberth.

Howitzvej 1, 1. M3.

7. september-23. november.

Mandage kl. 14.15-16.15 (bemærk ny tid!).

Pris: 500 kr.

689.07 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.

Leder: Finn Madsen.

Howitzvej 1, 1. M5.

1. september-15. december.

Tirsdage kl. 10-12.30.

Pris: 310 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.

701.57 Bridge, Turnering

Der spilles i to rækker. Der anvendes Bridge Mate, og resultaterne vises på www.bridgewebs/h1bridge

Howitzvej 1, 1. M1.

1. september-8. december.

Tirsdage kl. 10-14.

Pris: 525 kr.

701.58 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
Leder: Annette Møller, Hans Nyholm-Larsen, Lotte Glensvig.

Howitzvej 1, 1. M1.

1. september-8. december.

Tirsdage kl. 15-18.30.

Pris: 525 kr.

701.59 Bridge, Turnering

Der spilles i 2 rækker. Der anvendes Bridge Mate, og resultaterne vises på www.bridgewebs/h1bridge
Ledere: Arnlaug Bjørg Halfdanardottir og Brigitte Helene Schlichtkrull.

Howitzvej 1, 1. M1.

2. september-9. december.

Onsdage kl. 10-14.

Pris: 525 kr.

701.60 Bridge, Begynderundervisning
Undervisning i hyggelig atmosfære med gennemgang af de mest anvendte konventioner.

Leder: Bjarne Steen Bjarnarsson.

Stormly, Nordre Fasanvej 81 - indgang via Godthåbsvej.

3. september-9. december.

Onsdage kl. 13-17.

Pris: 525 kr.

701.61 Bridge, Turnering

Der spilles i 2 rækker. Der anvendes Bridge Mate, og resultaterne vises på www.bridgewebs/h1bridge
Leder: Bente Nellemann Michelsen, Mogens Nielsen.

Howitzvej 1, 1. M1.

4. september-10. december.

Torsdage kl. 13-17 - dog ikke sidste torsdag i måneden.

Pris 460 kr.

702.07 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.

Leder: Eugen Pedersen.

Howitzvej 1, 1. M1.

4. september-18. december.

Fredage kl. 13-17.

Pris: 480 kr.

710.07 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.

Leder: Rolf Dieter Michael.

Stormly, Nordre Fasanvej 81 - indgang via Godthåbsvej.

7. september-21. december.

Mandage kl. 10-12.

Pris: 220 kr.

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

Citat fra Visdom.dk

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.

810.56 Stevns Klint m.m. - A

Udflugt med bus fra Frederiksberg til Stevns Klint og Boesdal Kalkbrud. Undervejs hører vi om den danske undergrund med fokus på kalken, der viser sig tydeligt og imponerende ved nogle kyststrækninger – især Stevns Klint. For 66 millioner år siden satte en asteroide kurs mod jorden med så stor en kraft, at en række katastrofer fulgte med. Asteroiden slog ned i det, som vi i dag kender som Mexico, og sporene kan ses her på Stevns Klint.

Efter besøget på Stevns venter frokost (2 stk. smørrebrød) i Stevns Klint Experience Center – drikkevarer er for egen regning.

Efter frokost låner vi høretelefoner og besøger til fods Boesdal Kalkbrud. Vi dykker ned i en sanselig lydvandring, hvor vi oplever historier fortalt af lokale mens du udforsker det betagende landskab. På vej hjem stopper vi ved Højerup kirke, som delvist styrtede ned i 1928.

Mødested: Bag ved Hotel Scandic Falkoner v. Howitzvej.

Torsdag 20. august kl. 9-18.

Pris: 510 kr. inkl. frokost, ekskl. drikkevarer.

Tilmelding online eller på kontoret.

810.57 Byvandring, Dragør - A

Vi går gennem skipperbyen Dragør, mens vi ser på de karakteristiske gule huse fra 18. og 19. århundrede. Undervejs hører vi om byen som en af Danmarks vigtigste havnebyer og om flere af byens markante personligheder og om dagliglivet for de mange kvinder, der var alene med familien, mens mændene var på havet.

OBS! Vær opmærksom på, at der er mange brosten.

Efter rundvisningen vil der være mulighed for frokost på en af byens caféer eller restauranter.

Mødested: Dragør Besøgscenter, Gl. Havn 14, Dragør.

Tirsdag 15. september kl. 10.30-12.

Pris: 100 kr.

Tilmelding online eller på kontoret.

810.58 Frederiksberg Slot - A

For et par år siden tilbød vi denne guidede rundvisning. Interessen var stor og ventelisten lang, så her tilbyder vi besøget igen.

Frederiksberg Slot blev opført 1699-1703 af Frederik 4. som kongefamiliens sommerslot i italiensk barokstil. Efter dronning Marie Sophies død i 1852 stod slottet tomt, fungerede kortvarigt som lazaret under 1864-krigen, før det i 1868-1869 blev overtaget af Krigsministeriet til Hærens Officersskole.

På rundvisningen besøger vi de smukke rum bl.a. undervisningslokaler, opholdsstuer, Riddersalen og hvis man har mod på det Flag-altanen med den smukke udsigt over vores by. Vi besøger også den smukke barokkirke Frederiksberg Slotskirke.

Der er mange trapper og ingen elevator - turen er derfor ikke egnet for dårligt gående.

Mødested: Hærens Officersskole, Roskildevej 28 (Bus 7A kører til døren).

Tirsdag 29. september kl. 16-17.30.

Pris: 110 kr.

Tilmelding online eller på kontoret.

810.60 Kunstomvisning i Folketinget

På denne omvisning får vi et unikt indblik i, hvordan kunsten og det politiske liv er vævet ind i hinanden, når vi bliver præ-senteret for kunsten i Folketingets mange forskellige gruppe- og udvalgsværelser, på gangarealet og i Folketingssalen.

Kunsten på Christiansborg afspejler den danske kunsthistorie og viser en lang række forskellige stilarter, og undervejs vil vi opleve en bred vifte af malerier lige fra 1800-tallets guldaldermalerier frem til de nyeste statsministerportrætter.

Rundvisningen afsluttes med servering af en lettere anretning i et sideværelse til Medlemmernes Spisesal i Snapstinget.

Drikkevarer er for egen regning.

Der er trapper og niveauforskelle undervejs.

Der er mulighed for at få opbevaret tasker og overtøj i en aflåst garderobe.

Mødested: Besøgsindgangen i Rigsdagsgården til højre for hovedindgangen til Folketinget.

Torsdag 12. november kl. 16.45 (omvisning kl. 17-18.30, spisning 18.30-20).

Alle besøgende skal igennem et sikkerhedstjek ved ankomsten til Folketinget. Det tager få minutter og minder om sikkerhedstjekket i en lufthavn. Dvs. at tasker, overtøj mm. skal i en bakke og

scannes, ligesom vi selv skal igennem en scanner.

NB. På grund af sikkerhedstjekket skal man møde senest 15 min. før starten på omvisningen.

Pris: 250 kr.

Tilmelding online eller på kontoret.

810.59 Birkegårdens haver – A

En rigtig juletur venter os, når vi besøger Birkegårdens Haver i Ruds Vedby. De tusindvis af funkende lys, det store julemarked og de tre magiske julehaver bidrager til en eventyrlig julestemning. Ved ankomst ca. kl. 12 er frokostbuffeten klar med sild, æg og rejer, laks, lun fiskefilet, ribbensteg, leverpostej med alt tilbehør samt risalamande med kirsebær-sauce.

Drikkevarer er for egen regning.

Herefter venter alle havernes oplevelser på egen hånd.

Kaffe, gløgg og æbleskiver kan købes i caféen.

Mødested: Bag ved Hotel Scandic Falkoner v. Howitzvej.

Fredag 4. december kl. 10.30-17.

Pris: 510 kr.

Tilmelding online eller på kontoret.

Teknologi som samarbejdspartner

En personlig fortælling om tryghed, sundhed og ansvar.

- Hvordan tager vi ansvar for vores eget liv, når vi bliver ældre?
- Og hvornår er det rigtige tidspunkt at tænke i hjælpemidler?

En lille ting – med stor betydning

Birgitte fortæller: Jeg elsker mit digitale ur, som jeg fik af mine børn for et par år siden. Uret er meget mere end et almindeligt armbåndsur. Det fungerer som en daglig støtte og motivationspartner i hverdagen.

Det måler blandt andet:

- Skridt og distance
- Hastighed og tempo
- Puls og ilt-niveau i blodet
- EKG
- Minder om, at man skal bevæge sig, hvis man har siddet stille for længe.

Det betyder, at jeg hele tiden kan have overblik over min egen sundhed og aktivitet – og blive motiveret til at gøre lidt mere. Jeg er endda begyndt at stå op til møder i stedet for at sidde

– når mit ur minder mig om det.

Motivation og små sejre i hverdagen

Uret gør det muligt at sætte personlige mål og følge med i, om man når dem. Hvor lang tid tager det at gå en kilometer? Og kan tempoet forbedres lidt næste gang? Det bliver en venlig konkurrence med sig selv – og en måde at holde sig i gang på.

Tryghed, når det gælder

Men den måske vigtigste funktion er trygheden. Uret kan f.eks. automatisk registrere fald, og hvis man ikke rejser sig igen, kan



Birgitte Franck – mangeårigt medlem af Seniorrådet på Frederiksberg – indvier os i denne artikel, hvordan ny teknologi har gjort en forskel i hendes hverdag.

det kontakte både pårørende og alarmcentralen. Det kan i sidste ende være forskellen mellem liv og død. For hurtig hjælp ved f.eks. blodprop eller fald kan være afgørende for, hvordan man kommer sig.

Her kan teknologien være en stille, men meget vigtig livline. En mobiltelefon kan ikke det samme, fordi den kræver, at man selv kan betjene tastene.

Teknologi som samarbejdspartner

Birgitte fortæller videre: For mig er uret blevet en naturlig del af hverdagen. Jeg ser teknologien som en samarbejdspartner – dog med en vigtig pointe: Uret er et supplement – ikke en erstatning for lægen.

Fremtidens muligheder

Udviklingen går stærkt, og nye modeller vil kunne endnu mere. Lave flere målinger. Mere præcision. Bedre muligheder for at støtte den enkelte.

Teknologien kan:

- styrke den enkeltes livskvalitet.
- skabe tryghed for de pårørende.
- på sigt aflaste sundhedsvæsenet.

En investering i tryghed

Et digitalt ur er ikke gratis, men for mange kan det være en god investering i både sundhed og tryghed.

Det kunne måske være en oplagt fællesgave til en rund fødselsdag?

Et godt råd

- Tænk over hjælpemidler i god tid!
- Og vigtigst af alt – handl på det!

“Det drejer sig i bund og grund om at tage ansvar for sit eget liv,” understreger Birgitte.

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

Anne Marie Gatzwiller

Personportrætter side 4,5 og 8 - Modul Foto, Frederiksberg.

Adventsmarked, Stettin side 31 - Billede udlånt af Panter Rejser.

Personfoto side 46 - Privat.

Øvrige billeder er taget af frivillige hos Ældre Sagen Frederiksberg.

Layout og opsætning

Jarl Axel Studio

Tryk

Dystan & Rosenberg

Oplag

3500