

Ældre @ Sagen

Hvidovre

35. Årgang nr. 2

November 2025



Arrangementer i perioden 10.12.2025 til 24.07.2026

Aldresagen.dk/hvidovre



INDHOLD

Forsiden, fotos af aktiviteterne spredning:

Oplev rommens forunderlige verden, kom med bag om Metroen, oplev Ballonparken samt bliv inspireret af Bertel Thorvaldsens liv og kunst fra Nysø-årene.

Formanden har ordet.....	3
Ældre Sagen i Hvidovre.....	5
Ældre- og Sundhedspolitisk Udvalg efterår 2025.....	7
Det lokale samvær.....	8-14

Søndagscafé, Kaffe Mix, Ven til os, Spise Sammen,
CAFE HUSK og besøgsvenner eller -vært.

Arrangementer:

Bustur til Birkegårdens eventyrlige julehaver	15
Oplev Louisiana museet og det store udvalg af nye værker.....	15
Julemærkehjemmet Liljeborg	17
Oplev Rommens forunderlige verden.....	17
Torsdagsforedrag	18-19
Besøg på Metroens kommandopost og servicecenter.....	20
Forårsvinsmagning og Kunstig Intelligens	21
Besøg på Politigården.....	21

Medlemmernes egne sider

Tilmeldingsbetingelser, Aktivitetskalender, bestyrelse.....	23-26
---	-------

Arrangementer

Forårsfest i Kometen.....	28
Rundvisning på Biofos Rensningsanlæg og	
Rundvisning på fristaden Christiania.....	29
Ærø, sydfynsk øcharme med romantiske byer	31
Madpakketur til Dyrehaven og Bakken	32
Oplev Stevns Klint og Stevns Klint Experience.....	32
Besøg på Assistens Kirkegården	32
Bertel Thorvaldsens liv og kunst i Nysø-årene.....	33
Tur til Ballonparken	33
Bustur til sydhavsøerne og Nykøbing Falster Revy	35
Mandetræf.....	35

Frivillige til CST (Kognitiv stimulationsterapi) i daghøjskolen ...	37
IT-Caféen.....	39
Opslagstavlen.....	41
Faste arrangementer	42-47

Aktivitetsudvalget

Tilbuddene i dette blad er tilrettelagt af en lille gruppe på 7 personer. De mødes 2-3 gange hvert halvår for at udveksle ideer og fordele opgaverne, som den enkelte derefter løser selvstændigt.

Gruppen har et hyggeligt og rart samarbejde, men kan godt bruge et par ekstra kreative personer.

Har du lyst til at være med,
så kontakt:

Lisbeth Jepsen Nielsen

tlf.: 5382 2625

mail: lijn412@gmail.com



NB!

Husk at skrive turnummer
og medlemsnummer på
indbetalingerne til ture og
arrangementer – også hvis man
vil betale for en anden person.

Det gælder både bankoverførelser
og MobilePay-betalinger.



ÆLDRES VILKÅR

Det er et emne som har fyldt meget, både her i Hvidovre kommune og på landsplan. Det er godt, at politikerne ser alvoren i alle de problemer, som fylder i de daglige medier, for der er noget, der "halter".

Arbejdsvilkår for hjemmeplejen skal forbedres, så de føler glæde ved deres arbejde, et

arbejde hvor de har tid til omsorg for den ældre, har tid til at sidde bare 5 minutter og få en lille snak, så jobbet ikke er en løben efter de meget stramme tider, der gives til hver borger.

FJERN DET TIDSTYRANI!

Jo, Ældre Sagen Hvidovre ved godt, at med mangel på varme hænder og mange plejekrævende borgere er der mangel på tid, men hvis jobbet som Sosu skal blive attraktivt, og som desværre i mange år er blevet nedgjort som et dårligt job med dårlige arbejdsvilkår og dårlig løn, skal man måske tænke mere på at investere både i økonomi og personalepleje.

Vi skal også huske positiviteten – fortælle om den gode pleje og omsorg, vores hjemmeplejere også udfører - det giver forhåbentligt lyst og mod til at nye gerne vil jobbet.

KOMMUNEVALGET – 18. NOVEMBER 2025

Kommunevalget er utrolig vigtigt for vores lokalsamfund, og det er her, vi alle skal hjælpe til – ikke for at kritisere den enkelte politiker, men for at inspirere med gode forslag, løsninger og samarbejde. Her vil Ældre Sagen Hvidovre gerne være en samarbejdspartner for at opnå størst mulig indflydelse på de lokale politiske beslutninger om forbedring og fastholdelse af den gode selvbestemmelse, helhedspleje, faste teams, rengøring og velfærdsteknologi.



Ældre Sagen Hvidovre har i 2025, haft møder med vores lokale politikere, været med til at udbrede vores syn på ældres vilkår, skrevet til kommunalbestyrelsen samt lavet indlæg til den lokale presse om både ældreplejen, seniorboliger, forbedringer af adgangsforhold i eksisterende kommunale/almene boliger, seniorvenlig by samt en meget tiltrængt renovering og forbedring af vores medborgersal, Kometen.

Desuden har Ældre Sagen Hvidovre i samarbejde med Seniorrådet den 25. september 2025 afholdt borgermøde om ældrepolitikken 2026-2029, hvor vores borgmester fra SF, Konservative, Socialdemokratiet, Enhedslisten, Hvidoverlisten, DF, LA, DM, og Radikale Venstre deltog. De talrige fremmødte borgere fremsatte både skrappe spørgsmål og gode forslag. Politikerne fremførte deres program og ønsker for den kommende ældrepolitik, og man kan som helhed konstatere, at ønsket fra alle partier er at opnå en værdig ældrepleje og det gode liv for både den sårbare og aktive ældre. Nu ser vi frem til at det bliver virkeligt efter valget 18. november 2025.

BLADET DU HAR I HÅNDEN

Bladet indeholder igen masser af gode tilbud om aktiviteter fra hobbyinteresser, foredrag, rejser, endagsarrangementer med kulturelt indslag samt vores sociale cafeer

– så tilmeld dig hurtigt og husk at skrive aktivitetsnummer og dit medlemsnummer ved hver betaling. Det hjælper vores kasserer med at kunne identificere, hvem der betaler for hvad.

ÆLDREPLEJEN ER IKKE ET PROBLEM DER SKAL LØSES OG OVERSTÅS - MEN HANDLER OM MENNESKER, DER SKAL DRAGES OMSORG FOR.

Vivian Ersgaard Markussen



ADVOKATFIRMAET
JANNE KØSTER

- En del af kontorfællesskabet

ADVOKATHUSET
HVIDOVRE

PERSONLIG RÅDGIVNING
Speciale i familie- og arveret.

- Testamenter
- Fremtidsfuldmagter
- Samlivsophævelse, separation & skilsmisse
- Ægtepagter
- Dødsboer
- Deling af formuen
- Alle sager om børn

Janne Køster
Advokat/mediator

Ring
for en
uforpligtende
samtale

Hvidovre Torv 9, 1. Sal · 2650 Hvidovre T: 36 350 252 · M: 30 35 58 33



Kontor

Hvidovre C – Laurits Olsens Vej 49, 1. sal dør 131,
2650 Hvidovre
Tlf. 3647 8515 – evt. Mobil: 6129 0635
Mail: kontor@aeldresagenhvidovre.dk

Åbningstider:

Mandag - fredag fra kl. 10.00-12.00.

Lukkedage:

Kontoret holder julelukket fra 5. december 2025 kl. 12.00 til
5. januar 2026 – samt på almindelige helligdage.

Kontorleder: John Ankergaard Hansen,

Mail: john.ankergaard@it.dk4060 3368

Hjemmeside: aeldresagen.dk/hvidovre

Webmaster og IT-kursusleder:

Kurt Holm Petersen – mail: kurt_holm@mail.dk5357 1534
Jørgen Bendtsen4413 0791

Lokalbestyrelsens medlemmer:

Vivian E. Markussen, formand.4089 4130
mail: vmbk@os.dk (ikke tilmeldinger)
Lone Jørgensen, næstformand2857 1788
Elin Palm6167 0099
Lisbeth Jepsen Nielsen5382 2625
Allan F. Jensen6061 5688
Mona Jensen4142 9942
Sejer Bjørn Pedersen2721 5371
Jan Poulsen4028 6814

Anny Merete Hansen, kasserer2579 0917
Lene Heilvang, kasserer (arrangementer)2573 3959

Netværkskontakter:

Morten Olsen, besøgsvenner6067 9111
Hanne Thomsen, Besøgsvenner2489 8680
Lis Lyhne Petersen, Tryghedsopkald2828 9581
Majken Andersen, Demensleder2041 9749
Erik Larsen, Lokal bladdistribution4244 0534
Elin Palm, Ældre- og sundhedspolitik6167 0099
Axel Oldenskov, Cafe Ven til os.4253 5654



ÅRSMØDE 2026

Der indkaldes til Årsmøde onsdag
den 04. marts 2026 kl. 19.00 i Kome-
ten, Hvidovrevej 280, Hvidovre
*Tilmelding med medlemsnummer til
kontoret (mandag – fredag kl. 10.00-
12.00 - tlf. 3647 8515) er nødven-
digt grundet antal til bespising og
drikkevarer.*

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Beretning af formanden om
bestyrelsens virksomhed til
godkendelse
3. Orientering om Ældrepolitisk
arbejde
4. Orientering om bestyrelsens
regnskab til udtalelse
5. Fremlæggelse af bestyrelsens
fremtidige virke
6. Indkomne forslag *)
7. Valg af bestyrelsesmedlemmer
8. Valg af suppleanter
9. Eventuelt.

I en indlagt pause vil der være lidt let
spiseligt, samt øl eller vand. Gyldigt
medlemskort skal forevises ved ind-
gangen. Overtøj må ikke medbringes
i salen – garderobe tilgængelig.

**) Forslag fra medlemmerne skal
være bestyrelsen i hænde senest
14 dage før Årsmødets afholdelse.
Årsregnskab kan rekvireres fra vores
kontor fra den 02. februar 2026.*

Pbv. Vivian Ersgaard Markussen

HYGGELIGE TIRSDAGE I ATLAS BIOGRAFERNE MED ÆLDRE SAGEN

SE EN GOD FILM OG HYG MED KAFFE & KAGE INDEN FOR KUN 100 KR.

FRA NÆSTE ÅR VIL PRISEN VÆRE 120 KR. PR. GANG

2. DEC. KL. 12



FORPREMIERE
VI BYDER PÅ
FORPREMIERE PÅ
DET NYE STÆRKE
DRAMA MED
TRINE DYRHOLM
I HOVEDROLLEN

6. JAN. KL. 12



**Vi starter
kl. 11 med
kaffe & kage**



**BOOK GERNE ONLINE,
SÅ VI KAN SIKRE, DER ER KAGE TIL ALLE:-)**



★ **ATLAS** ★
BIOGRAFERNE

**I RØDOVRE
CENTRUM**
GRATIS
PARKERING

Ældre- og sundhedspolitisk udvalg har igennem 2025 haft et positivt samarbejde med Seniorrådet - Frivillige ældre - Paletten - Sundhedscenteret og Frivilligcenteret.

Vi har, hvor det har været muligt, givet vores bekymring til kende overfor Hvidovre Kommune. Bekymring om hvordan de ældre bliver behandlet af hjemmeplejen, og efter at have set at Hvidovre kommune ligger 3. sidst i tilfredshedsundersøgelsen, er vi ekstra på vagt og råber højt om manglerne i plejen.

Så der er særligt fokus på de 3 teams i hjemmeplejen. Her er det vigtigt, at de får indarbejdet en rutine, som kan opfylde de nye krav, der ligger i Ældreloven.

Det skal munde ud i, at borgerne i Hvidovre kommunen bliver mødt med værdighed og selvbestemmelse i den hjælp de modtager.

Vores sociale caféer er godt besøgt. Her er der et frirum og fællesskab i trygge rammer, hvor musikken og sangstemmerne lyder.

Der har gennem året været brug for en del af vores hjælpende hænder, og I gør et stort arbejde for, at vi kan holde gang i vores aktiviteter og sociale caféer.

SÅ ET STORT TAK TIL JER ALLE.

Vores tryghedsopkald og besøgsvenner gør også et stort arbejde for seniorerne i vores Kommune. Hvis I skulle have interesse i at gøre en forskel, så kontakt vores kontor tlf. 3647 8515, så sender de jer til rette vedkommende.

Ældre Sagen Hvidovre ville intet være uden alle jer, der frivilligt giver lidt af jer selv hver dag.



Jens Juul



Jytte Kristensen



Jette Larsen



Majken Andersen



Joan Kramer



Jan Poulsen



Sejer Bjørn Pedersen



Elin Palm



SØNDAGSCAFÉEN

Arr.nr.: 5260-A

Søndag 18.01.2026

Arr.nr.: 5260-B

Søndag 15.03.2026

Vi mødes i vores lokaler i Hvidovre C, hvor vi får en hyggelig eftermiddag med kaffe/the og kage til musikalsk underholdning med John og HC. Arrangementet er fra kl. 13.00 til 16.00.

Caféen er åben for alle, også borgere der ikke er medlem af Ældre Sagen.

Tilmelding på kontoret tlf. 3647 8515.

Pris 60 kr.

Tilrettelagt af Jytte Kristensen, tlf. 2253 0990



Kaffe Mix

Så er det igen tid til at få et par timer til at gå en søndag i Ældre Sagens lokaler i Hvidovre C.

I kendte omgivelser til eftermiddagshygge med kaffe/the og kage er der mulighed for at få en hyggelig sludder med hinanden.

Tilmelding på tlf. 3647 8515. Du kan også møde op uden tilmelding, der er altid plads til en mere.

Pris 25 kr.

De søndage, vi mødes, er:

25.01.2026 kl. 13.00 – 15.00 – **Arr.nr.: 5250-A**

22.02.2026 kl. 13.00 – 15.00 – **Arr.nr.: 5250-B**

29.03.2026 kl. 13.00 – 15.00 – **Arr.nr.: 5250-C**

26.04.2026 kl. 13.00 – 15.00 – **Arr.nr.: 5250-D**

Meld jer til en hyggelig eftermiddag.

Tilrettelagt. Mona Jensen. Tlf. 4142 9942



hos
TONNY

JEG TILBYDER
ALTID **GRATIS** BUKSE-
OPLÆGNING (NÅR
BARE BUKSERNE ER
KØBT HOS
MIG)

Mandag
holder jeg
lukket

Hvidovrevej 324-326 (Bredalsparken) • 2650 Hvidovre • Tlf.: 33 22 24 25 • www.hostonny.dk

**“Rabatten
tager jeg med,
men det er
ikke derfor,
jeg kommer”**

Marianne, 69 år, gik til
Louis Nielsen

Hvis du er over 60 år, får du 25% rabat ved køb af stel fra 195 kr. Enkeltstyrkeglas (indeks 1.5) er med i prisen. Rabatten gives også på flerstyrkeglas fra 800 kr. og på eventuelle tillæg. Kan ikke kombineres med 2for1 og andre tilbud. Synstest normalpris 245 kr. ©2021 Specsavers.

Bestil synstest på
louisnielsen.dk

**25% rabat
til dig, der
er over 60 år**

Gælder alle stel, glas og tillæg

Hvidovre
Frihedens Butikscenter · Tlf. 9632 5052

**25%
rabat.**

Louis Nielsen



VI MANGLER BESØGSVENNER

Besøgsvennerne samles til en hyggelig frokost et par gange om året.

Vi har i kommunen rigtig mange ældre, som savner kontakt med andre mennesker.

Ældresagens besøgsvenner er et team af frivillige, som har valgt at bruge lidt tid på at besøge mennesker, som er ensomme.

Som besøgsven kan du gøre hverdagen lidt lysere og mere indholdsrig for et andet menneske.

Du bestemmer selv sammen med besøgsværten, hvor tit I skal ses, og I finder selv ud af, hvad tiden skal bruges på.

Besøgsvennerne bliver inviteret til en frokost 1-2 gange om året.

Kontakt: Morten Olsen, tlf. 6067 9111
mail: omolsen55@gmail.com
eller Hanne Themsen, tlf. 2489 8680
mail: hanne.themsen@outlook.dk

Klinik for fodterapi



Berit Rimmer
20 67 34 61
Jette Qvistorff
36 75 99 59
Hvidovre torv 1

FODMAGEREN

et godt sted at få ordnet fødder



Også åben aften og weekend
Book online på:

www.fodmageren.dk

eller ring 42 49 18 88



Har du brug for hjælp til praktiske gøremål? Så ring trygt til Martin

Vi tilbyder:

Handymand service generelt

Hjælp til praktiske gøremål

Mindre håndværksmæssige opgaver



Kontakt: Tlf. 60 69 53 07

www.zimpli.dk - mail: info@zimpli.dk

Zimpli Handyman ApS - CVR-nummer: 44742144

Ejstrupvej 7, 2650 Hvidovre



CAFÉ HUSK I PALETTEN, HVIDOVREGADE 49

Her mødes vi den 2. søndag i hver måned fra kl. 14 – 16, hvor vi hygger om jer i et dejligt fællesskab i skønne omgivelser. Henning underholder os med sin guitar med glade sange og der er mulighed for en lille svngom. I vores CAFE HUSK er der plads til alle. SØNDAGE: 8. februar, 8 marts og 12. april. Den 10. maj spiller BOBBY MOLINO for os igen på Risbjerggård kl. 14.00-16.00. Det koster 30 kr. at deltage pr. gang.

Den 14. juni er der STOR SOMMERFEST med FROKOST fra kl. 13.00-16.00 til en pris af 150 kr.



HJERTERUM - FAGLIGHED - NÆRHED OG FÆLLESSKAB



Deltager-
pris:
30 kr. pr
gang og
til
frokosten
150 kr.

Kærlig hilsen fra pigerne:
Fra venstre: Lis, Jette, Elsebeth, Diane, Solvej,
Sussi og Majken.

Vi drikker kaffe/the med hjemmebagte boller/
kager. Vi glæder os til at se og møde dig.

Kontaktperson: Jette Larsen tlf. 2278 9040.





LadyH
Giver 10 % Rabat til alle
Ældresagen`s medlemmer

De 10 % gælder ikke ved køb af
gavekort – nedsatte vare og syerske

Vi forhandler bl.a. mærkerne:

Brandtex – Signature

Skovhuus – Sunday

Vanting – Qnuz

Festival strømper

B. Copenhagen

Laurie – Wolff smykker

HUSK dit medlemskort

Åbningstider:

Mandag:	Lukket
Tirsdag – fredag:	10:00 – 17:00
Lørdag:	10:00 – 13:00
Søn & helligdage:	Lukket

LadyH, Strandmarksvej 3 – 2650 Hvidovre
Tlf. 36 77 77 02 – www.ladyh.dk



DET LOKALE SAMVÆR

Demens

Der er behov for hjælp og støtte til demente og deres pårørende. I demenscaféen er det erfarne frivillige, der er parate til at hjælpe jer.

Kontaktpersonerne er:

Majken Andersen, tlf. 2041 9749.
Mail: mcandersen47@gmail.com
Jette Larsen, mobil 2278 9040.
Mail: jl36751664@gmail.com

Tryghedsopkald

Vi har nogle friske medlemmer, der hver morgen ringer til enlige for at sikre, at de er raske og ikke trænger til hjælp.

Hvis du vil medvirke til, at vi kan hjælpe andre, der gerne vil have denne tryghed, så kontakt

Lis Lyhne Petersen
på tlf. 2828 9581



Hvidovre
Fysioterapi
og Rygskole

Strandmarksvej 18, 2 sal, 2650 Hvidovre
Telefon nr. 36 49 38 38



Bustur til Birkegårdens eventyrlige julehaver

Arr.nr.: 5119-A

Onsdag d. 10.12.2025

Mødested: Frihedens Station kl. 14.35

Vi kører fra Frihedens station til Birkegårdens eventyrlige Julehaver tidsnok, så vi kan se haverne i dagslys og i skumringen, hvor der tændes over 2.000 lys i de 3 haver. Vi får en introduktion om haverne, inden vi bliver sluppet løs og kan se Sandhaven klædt i røde og hvide julefarver, den dansk/engelske have med tusindvis af smukke lys og Meditationshaven med is-hvidt lys. Når vi har gået rundt og nydt stemningen, er der mulighed for juleindkøb i den store butik. Vi spiser buffet a la jul i havernes cafe.

Turen er velegnet til sammenklappelige kørestole og rollatorer.

Pris med mad 610 kr.

Tilrettelagt af Ove Rasmussen,

tlf. 4083 3745

Oplev Louisiana museet og det store udvalg af nye værker

Arr.nr.: 5202-A

Tirsdag d. 27.01.2026

Mødested: Frihedens Station kl. 09.00

Siden 1958 har Louisiana skabt udstillinger, der har vakt genklang internationalt. Glæd dig til et spektakulært møde med et stort udvalg af de mange nye værker, Louisiana har erhvervet gennem de seneste år. Der venter både overraskelser og gensynsglæde, efter Louisiana i starten af december 2025 åbnede Sydfløjen for at fremvise de mange nye værker, som er blevet erhvervet og doneret til samlingen de seneste år. Her vil man kunne se både maleri, foto, skulptur, video og installationer. Her vil man støde på en lang række samtidskunstnere, som museets gæster kan stifte bekendtskab med for første gang. Endelig præsenterer Louisiana den første store særudstilling i Europa med den glemte, gådefulde og radikale, visionære popkunstner Marisol.

Efter omvisningen er der mulighed for at spise frokost sammen for EGEN regning i Louisiana Café.

Pris med guide - ex mad og transport 195 kr.

Tilrettelagt af Sejer B. Pedersen

tlf. 2721 5371





Som medlem af Ældresagen

får du rabat hos os

***Spar kr. 10.000,-**

Skriv til os 265@edc.dk eller ring på 36 77 18 44



Poul Erik Bech

Strandmarksvej 11 • 2650 Hvidovre • Tlf. 36 77 18 44

*Forudsætning for rabatten på kr. 10.000 er, at medlemskab af ældresagen oplyses i forbindelse med din bestilling af salgsvurderingen



Julemærkehjemmet Liljeborg

Arr.nr.: 5203-A

Torsdag d. 26.02.2026 kl. 11.00

Mødested: Baldersvej 3, 4000 Roskilde.
Der er gode parkeringsforhold.

Julemærkehjem har vi alle hørt om, men hvad foregår der, og hvad betyder det for børnene?
Vi kan kigge indenfor på Liljeborg i Roskilde. Besøget omfatter en introduktion til julemærkefonden og dets virke samt en fortælling omkring hjemmets tilblivelse og arbejde med børnene i dag. Vi bliver vist rundt i de smukke lokaler.

Besøget slutter med tapas og kaffe. Øl, vin og vand kan købes for egen regning.

Pris med tapas250 kr.

*Tilrettelagt af Lotte Dørge
tlf. 51236702*



Romsmagning – Oplev rommens forunderlige verden

Arr.nr.: 5204-A

Fredag d. 27.02.2026 kl. 14.00

Mødested: Ældresagens kontor, Hvidovre C, 1.

Er i klar til en unik og smagfuld oplevelse?
Smagning af 4 udvalgte rom – Vi guides gennem en eksklusive smagsrejse.
Foredrag om rommens historie – underholdende og lærerig om rommens oprindelse og dens rolle i verden gennem tiderne.

En uformel og social eftermiddag, hvor der er plads til både læring og hyggelige samtaler.
Hvis interesse kan man efter smagningen købe de rom, vi har smagt.

Pris170 kr.

*Tilrettelagt af Jens Juul,
Tlf. 4038 9654*



Mødested: Kometen, Hvidovrevej 280, kl. 14.00

Dørene til foyeren åbnes kl. 13.15, og der er adgang til salen fra kl. 13.30.

Arr. nr. 5201- A - Alle 4 foredrag inkl. Kaffe/the og brød 290 kr.

Foredragene kan også bestilles enkeltvis til 100 kr. – Ikke medlemmer 150 kr.

Arr.nr. 5201-B Thomas Bertelsen

Arr.nr. 5201-C Hanne Gasbjerg Hjulmand

Arr.nr. 5201-D Robert Dam

Arr.nr. 5201-E Adrian Lloyd Hughes

Torsdag den 05. februar 2026 – Thomas Bertelsen

HIMMELEXPRESSEN – OMSORG FOR HJEMLØSE MÆND



Himmelekspressen er et herberg for hjemløse mænd, som ligger på Vasbygade 40, Kbh. SV og har eksisteret i mere end 65 år. Det drives af private midler, donationer og er baseret på frivillig arbejdskraft.

Her kan de hjemløse komme fra kl. 18.00, hvor der tilbydes et måltid mad, et rent/nyt sæt tøj og en varm seng at sove i.

Få indblik i et ubarmhjertigt og hårdt liv som hjemløs, som ville være endnu barskere, hvis der ikke var frivillige ildsjæle og donationer, som rakte en varm hånd frem. I modsat fald ville disse mænd måske aldrig få chancen for at få en ny start på livet

Kom og hør den utrolig medrivende, rørende og livgivende fortælling, hvad et "NATHJEM" har at byde på.

Hvordan bor de – Hvad må de – Hvad koster det – Hvor trygt er det – Hvilke typer kommer?

Onsdag d. 18. marts 2026 – Hanne Gasbjerg Hjulmand

KVINDE 39 ÅR OG ALENE I AFGHANISTAN PÅ MOTORCYKEL

En eventyrlig fortælling der brænder igennem, hvor vi hører fortællingen om et solo motorcykel eventyr, som netop er afviklet i 2025. Hvordan kunne det lade sig gøre at rejse alene som kvinde igennem verdens mest berygtede land. Et land med kvinder, der ikke må ses, ikke må høres, ikke må arbejde, ingen taleret har, ikke må bevæge sig udenfor – uden en mandlig ledsager.

Hanne, som med sine kun 39 år, er en modig kvinde med store armbevægelser, en god portion selvironi og en eventyrer, som mange af os drømmer om – MEN IKKE TØR!

Lad os sammen med Hanne og hendes mange billeder rejse gennem Afghanistan, som er listet som det mest ulykkelige land i verden. – **Passer virkeligheden med fortællingerne om det, vi læser om i medierne?**





Torsdag d. 16. april 2026 – Robert Dam

OPVÆKSTEN I SCIENTOLOGYS MØRKE FANATISME

At være barn med forældre, hvis ideologi bliver til fanatisme, hvor man levede i en parallelverden afsondret fra det danske samfund. De lærte ikke dansk, og typisk blev de taget fra deres forældre kort efter fødslen og skulle bo med andre børn i køjesenge på små uhumske værelser. Historien om den tolerante kommune København, som blev udnyttet af en skrupelløs organisation, der valgte at etablere deres europæiske hovedkvarter i vores hovedstad, fordi de danske myndigheder blandede sig udenom.

Robert var med i 20 år, men efter en ekstrem og underkastende intens afhøring i Florida kom han alvorligt i tvivl?

HVAD ER JEG MED I?

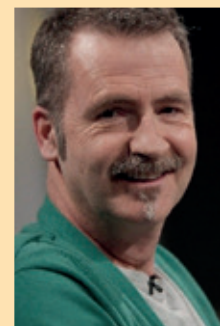
– Hør hans frygtelige og dramatiske fortælling om opgøret med Scientology.

Torsdag d. 07. maj 2026 – Adrian Lloyd Hughes

MORS AFSKEDSBREV – MAGT OG MILLIONER

Når en mor forfordeler sine børn og i et hadefuldt testamente samt et svidende bittert afskedsbrev udpensler, hvor skuffet hun er over sine børn, undrer man sig. Hvem var hans mor – datter af en driftig byggeentreprenør – som til forveksling ligner Mads Skjern fra Matador? Hvorfor blev/var moderen så bitter? Var det på grund af stedmoderen fra helvede? Var det det at være enebarn og elske sin far og frygte sin mor?

Hør historien fortalt af den dygtige TV-vært og hovedrolleindehaveren i sit eget liv.



Foredragene tilrettelagt af Vivian Ersgaard Markussen

NB: Beviset for din indbetaling gælder som billet. Husk at medbringe det til alle foredragene.

Der er ikke tilbagebetaling på Torsdagsforedrag alle 4 stk. hvis det første foredrag har været afholdt.

Foredragsprogrammet er tilrettelagt ca. 9 måneder forud, og meget kan ske på den tid, så vi beder om publikums forståelse, hvis vi en sjælden gang må foretage ændringer uden varsel.

DIN LOKALE FESTARRANGØR

Hold fest med os

Se mere på
www.restauranthalvleg.dk
Du kan vælge at holde
festen i Halvleg, på Stadion
eller hjemme hos dig selv.



Pattegris

I samarbejde med Grambogård
på Fyn, og telte.nu kan vi
komme hjem til dig og grille.
Alle menuer er incl. grill, kul,
samt udskæring af faglært kok.
Levering i Storkøbenhavn



Din lokale festarrangør

Vi samarbejder med lokale
leverandører i
telte, musik & lyd



Take Away

Er du vild med
hjemmelavet mad,
Så kan du nu bestille maden
hos Restaurant Halvleg
både til hverdag og fest.



Børnefødselsdag

Smørrebrød Brunch



Frihedens Idrætscenter
Hvidovrevej 446, 2650 Hvidovre
tlf. 53 644 688 - restauranthalvleg.dk



ARRANGEMENTER



Besøg på Metroens kommandopost og servicecenter Arr.nr.: 5205-A

Onsdag d. 11.3.2026

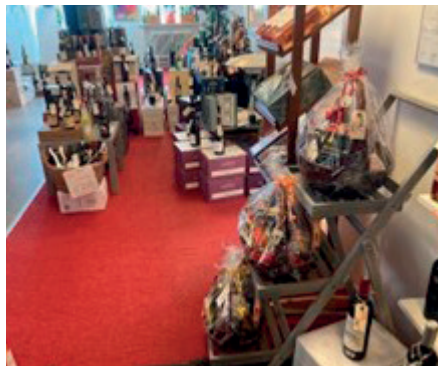
Mødested: Frihedens station kl. 09.30, bus 4A

Vi besøger Metroens servicecenter, hvorfra linjerne M1 og M2 bliver styret. Først ser vi kommandoposten, hvor alle Metroens stationer og tog bliver overvåget af få operatører og et utal af skærme. Herefter går vi ned og ser, hvad der sker, når et metrotog bliver kørt ud til eftersyn eller reparation. Efter rundvisningen er der mulighed for frokost på Dalle Valle i Fields for egen regning.

Vi skal gå ca. 500 m fra station Vestamager, og fra centret er der også ca. 500 meter til Fields. Turen er ikke egnet til rollator.

Pris **50 kr.**

*Tilrettelagt af Ove Rasmussen,
tlf. 4083 3745*



Forårsvinsmagning fra Nyboder Vin

Arr.nr.: 5206-A

Fredag d. 20.3.2026 kl. 14.00

Mødested: Kontoret, Hvidovre C

Enestående mulighed for endnu engang at få noget godt til smagsløgene.

I samarbejde med vores lokale Nyboder Vin afholder vi vinsmagning fredag den 20. marts. Der vil blive serveret lidt flute til. Der vil være gode forklaringer om, hvad det er, vi smager, og mulighed for nogle gode tilbud, så vi kan være klar til forårets og sommerens komme.

Pris uden mad 180 kr.

*Tilrettelagt af Jens Juul,
tlf. 4038 9654*

Kunstig intelligens

Arr.nr.: 5207-A

Tirsdag d. 24.3.2026

Mødested: Aktivitetssal,
Lille Friheden, kl. 15.00

AI: Kom og hør Brian Nygaards spændende, underholdende og inspirerende foredrag om kunstig intelligens.

Brian er jurist og underviser i kunstig intelligens. Han har undervist siden 2008 – inden for jura og IT – men nu udelukkende i kunstig intelligens (AI).

Dette begreb buldrer frem i samfundet og er i fuld gang med fundamentalt at ændre både vores arbejdsliv og vores privatliv.

Pris 150 kr.

*Tilrettelagt af Lisbeth J Nielsen
tlf. 5382 2625*



Besøg på Politigården

Arr.nr.: 5208-A

Mandag d. 20.4.2026 kl. 18.00

Mødested: Politigården, Hovedindgangen, Polititorvet, Kbh.

Sammen med Ældre Sagen Hvidovre får du nu mulighed for at deltage i en rundvisning på Københavns Politigård.

En rundvisning indeholder både arkitektoniske og historiske fortællinger. Rundvisningen viser bl.a. den ikoniske runde gård, som slet ikke skulle have været rund og den firkantede gård, der i dag er mest kendt som mindegården. Alle rundvisningerne bliver varetaget af nuværende eller tidligere politifolk.

Politigården opført 1918-24, udgør hovedkvarteret for Københavns Polit. Bygningen huser bl.a. administration, ledelse og radiotjenesten.

Pris uden mad 170 kr.

*Tilrettelagt af Jan Poulsen,
tlf. 4028 6814*

KUN FOR ÆLDRE SAGENS MEDLEMMER

Spar 8.500
Nu 13.999

GRATIS

- Samling og justering.
- Eftersyn efter 2. mdr.

Samlet værdi 1.175 kr.

KILDEMOES SKARØ

Kildemoes SKARØ er en lækker elcykel med en driftsikker Shimano centermotor, som passer til hverdagens udfordringer. Det kraftige stel med lav indstigning har en behagelig oprejst kørestilling. Motorens centrale placering giver en god balance i cyklen. Fodbremsen og rullebremsen sørger for sikker nedbremsning i al slags vejr.

Fuld udstyret med lås, AVS-bagagebærere foran og bagpå, skærme og støtteben, for- og baglygte. (Cykelkurv er tilkøb)

KANALENS KVARTER 2, 2620 ALBERTSLUND
TLF.: 43 64 14 66



KUN FOR ÆLDRE SAGENS MEDLEMMER



Tilmelding:

Der kræves tilmelding til alle arrangementer. Tilmeldingen sker ved nedenstående

- 1: mail til kontor@aeldresagenhvidovre.dk
- 2: tilmelding via vores hjemmeside, benyt nedenstående link
www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/hvidovre/aktiviteter-og-kurser
- 3: sendes pr. post
- 4: afleveres på kontoret eller lægges i postkassen ved jerntrappen ved vores bagindgang. Den kan man komme til alle døgnets 24 timer.

Ved bestillingen bedes du oplyse dit medlemsnummer, navn, telefonnummer og mail samt antal personer og antal spisning for hvert arrangement. Der kan bestilles op til 4 pladser pr. arrangement på samme blanket, det er vigtigt at medlemsnummer påføres for alle dem man er sammen med. **Transport er for egen regning, medmindre andet er angivet.** Tilmelding bekræftes senest **uge 4. 2026.** Kontoret åbner for tilmeldinger den **10. november på kontoret og den 11. november på hjemmesiden** og vi vil forsøge at få plads til alle, som melder sig inden den **30. december.** Hvis det er umuligt, vil de disponible pladser gå til dem, som har meldt sig først. Vi vil som sædvanlig gennemgå tilmeldinger der er på venteliste. Her vil vi, hvor det er muligt oprette ekstra arrangementer.

Betaling og afbestilling:

Ture under 1000 kr.:

Betales til Ældre Sagen i Hvidovre. Foreningen udsender opkrævninger som brev eller pr. mail til hver enkelt deltager. **Ved betaling via giro benyttes FI nr. +01< + 3991644<, og for netbank betalinger er kontonummeret 4183 – 3991644. Betalingen påføres: turnummer, medlemsnummer og navn. Ved personlig henvendelse på kontoret kan man betale kontant (aftalte penge), med Dankort eller med MobilePay til mobilnr. 111949.** Af hensyn til regnskabet skal turene betales enkeltvis, dog kan 2 personer med samme medlemsnummer betale samme tur under eet. Indbetalte beløb tilbagebetales kun, hvis turen koster mindst 100 kr. og hvis afbestillingen sker mindst 2 uger forud. Der fradrages 40 kr. pr. person i ekspeditionsgebyr. Der er ikke tilbagebetaling på Torsdagsforedrag (4 stk.), hvis første foredrag har været holdt.

Ture over 1000 kr:

Af skatte- og forsikringsmæssige grunde skal disse rejser og ture altid betales direkte til det benyttede rejseselskab/Teknisk arrangør, som også vil udsende opkrævningerne. Vær opmærksom på, at det er rejseselskabets/Teknisk arrangørs regler for afbestilling m.v., som er gældende. Ældre Sagen stiller med en ulønnet turhjelper, hvis deltagelse er indregnet i turprisen. Rejseselskabet/teknisk arrangør **skal** være medlem af Rejsegarantifonden. **Ældre Sagen anbefaler at man tegner rejseforsikring og afbestilingsforsikring.**

Aktivitetskalender					
Afkryds dine egne ture, og sæt dem på opslagstavle eller køleskabet så du husker det, du har tilmeldt dig					
Antal	Spisning	Dato	Arr. Nr.	Arrangementer	Side
			5201-A	Torsdagsforedrag alle 4	18
		10-dec	5119-A	Birkegårdens eventyrlige julehaver	15
		18-jan	5260-A	Søndagscaféen	8
		25-jan	5250-A	Kaffe Mix	8
		27-jan	5202-A	Louisiana museet	15
		5-feb	5201-B	Torsdagsforedrag - Thomas Bertelsen	18
		22-feb	5250-B	Kaffe Mix	8
		26-feb	5203-A	Julemærkehjemmet Liljeborg	17
		27-feb	5204-A	Rom smagning	17
		1-mar	5222-A	Mandetræf	35
		11-mar	5205-A	Metroen's kommandopost	20
		15-mar	5260-B	Søndagscaféen	8
		18-mar	5201-C	Torsdagsforedrag - Hanne Gasbjerg Hjulmand	18
		20-mar	5206-A	Nyboder Vin	21
		24-mar	5207-A	Kunstig intelligens	21
		29-mar	5250-C	Kaffe Mix	8
		16-apr	5201-D	Torsdagsforedrag - Robert Dam	19
		20-apr	5208-A	Politigården	21
		24-apr	5224-A	Forårsfest	28
		26-apr	5250-D	Kaffe Mix	8
		28-apr	5209-A	Biofos Rensningsanlæg	29
		3-maj	5270-A	Danmark Spiser Sammen	9
		7-maj	5201-E	Torsdagsforedrag - Adrian Lloyd Hughes	19
		17-maj	5222-B	Mandetræf	35
		20-maj	5210-A	Fristaden Christiania	29
		26-29-maj	5121-A	Ærø	31
		10-jun	5211-A	Madpakketur til Dyrehaven	32
		16-jun	5212-A	Stevns Klint Experience	32
		24-jun	5213-A	Assistens kirkegården	32

	30-jun	5118-A	Ballonparken	33
	8-9-jul	5215-A	Nykøbing Falster revy, veteranog og bryggeri	35
	16-jul	5216-A	Bertel Thorvaldsens liv og kunst fra Nysøe-årene	33



Tilmeldingskort til arrangementer og rejser omtalt bladet.

Medl. Nr.: _____ Navn: _____

Adresse: _____

Telefon: _____ Mail: _____

Øvrige deltageres medlemsnumre:

Arrangement nr.			Rejser	
	Antal	Spisning	Enkeltværelse	Afbestillings-forsikring
Alle deltagere skal være medlem af Ældre Sagen. Husk max. 4 pr. arrangement				



Vivian Ersgaard
Markussen Formand



Lone Jørgensen
Næstformand



Elin Palm
Bestyrelsesmedlem



Lisbeth Jepsen
Nielsen
Bestyrelsesmedlem



Allan Jensen
Bestyrelsesmedlem



Mona Jensen
Bestyrelsesmedlem



Jan Poulsen
Suppleant



Sejer Pedersen
Suppleant



Til
Ældre Sagen Hvidovre
Hvidovre C
Laurits Olsens Vej 49,
1. sal dør 131
2650 Hvidovre

Trænger boligen til at blive
frisket lidt op?

Så ring til den dygtige malermester:

Tlf.: 60 12 66 77



Malerfirmaet
Jan Dohlmann

Dit ønske – mit mål!



www.jandohlmann.dk

Vi maler grønt – og kører 100% på el





FORÅRSFEST

MED JOHNNY HANSEN FRA KANDIS

**KOMETEN FREDAG D. 24. APRIL 2026
KL. 13.30 - DØRENE ÅBNES 13.00**

Så inviteres I alle igen til en forrygende fest.
Musikken af Johnny Hansen er berømt over hele
landet, og med ham i front er festen et 100% hit

Øl fra vores lokale SpyBrew bryggeri,
som i baren også har vin og vand

Bod med gourmet pølser

Bod med kaffe og kage

Bod med hjemmelavede sandwich

Der kan købes i boderne med
kontant eller MobilePay

Billetter kan købes med MobilePay
eller kontant ved personligt fremmøde
på vores kontor i Hvidovre C fra mandag
den 10. november 2025 kl. 10.00

HUSK DER BLIVER HURTIG UDSOLGT

Solgte billetter refunderes ikke.



Tilrettelagt af Vivian Ersgaard Markussen – 4089 4130



**INDGANGS-
BILLET KUN
KR. 150,-**



Rundvisning på Biofos Rensningsanlæg

Arr.nr. 5209-A

Tirsdag d. 28.04.2026 kl. 10.00

Mødested: Kanalholmen 28, Hvidovre kl. 9.45. Bus 139 kører til adressen.

Vand er faktisk vores vigtigste ressource til overlevelse, både for vores krop, vores afgrøder, vores produktion, vores mad fra havet og vores transport.

Det spildevand, vi afgiver fra husholdninger og virksomheder, indeholder fx madrester, fedtstoffer og toiletpapir – altså organisk materiale, der kræver meget ilt at nedbryde.

På et renseanlæg sker nedbrydningen via mikroorganismer i processer, der er op til 100.000 gange mere koncentreret end i naturen. Ved at fjerne det organiske materiale er det med til at forhindre, at ilten i havet bruges til nedbrydning af spildevand, men at den naturlige ilt er der for fisk, planter og havets naturlige økosystem.

Rundvisningen er utrolig lærerig og viser, hvor meget et rensningsanlæg betyder for vores livsværdi. Efter rundvisningen hygger vi os med en frokost ved vandet.

Venligst lukkede sko på, da vi skal gå på rist-ramper.

Pris inkl. rundvisning og frokost.260 kr.

Tilrettelagt af

Vivian Ersgaard Markussen,

tlf. 40890 4130



Rundvisning på fristaden Christiania

Arr.nr. 5210-A

Onsdag d. 20.05.2026 kl. 10.50

Mødested: Hovedindgangen Prinsessegade

Med en af Christianias egne guider bliver vi vist rundt i Christiania og hører fristadens historie. Oplev beboernes kontroversielle livsstil og de speciallavede huse. Vi afslutter besøget med et besøg på Cafe Nemoland, hvor vi spiser dagens ret.

Pris300 kr.

Tilrettelagt af Lone Jørgensen,

tlf. 2857 1788



Klinikken har ydernummer

Statsautoriseret fodterapeut Ulla Andersen

byder velkommen i klinik for fodterapi på Hvidovrevej 340

Erfaren fodterapeut tilbyder fodbehandlinger.

- Fodbad
- Klipping af negle samt oprensning
- Fjernelse af hårdhud og ligtorne
- Fødderne smøres ind i creme
- Let massage af fødderne
- Behandling af nedgroet negle (bøjlebehandling)
- Råd og vejledning i fodøvelser og fodtøj
- Mulighed for behandling i hjemmet

Tilskudsmulighed via udvidet heldbreds-tillæg fra kommunen (hjælp tilbydes til udfyldes af ansøgning) kan kun søges hvis du i forvejen har heldbredstillæg. klinikken søger for afregning via kommunen. Tilskudsmulighed sygeforsikringen Danmark gruppe 1 og 2.

Tidsbestilling på telefon 25 14 15 09



VI ER EKSPERTER I DIT SYN

Oplev det bedste syn nogensinde.
Med vores DNEye® Scanner måler vi
mere end 7.000 punkter i dine øjne.

Kig ind
og hør mere om
Biometric Intelligent
Glasses
fra Rodenstock.

Martin Nielsen,
Martin Optik

R
RODENSTOCK
Because every eye is different

**MARTIN
OPTIK**

Hvidovrevej 328 - 2650 Hvidovre
Tlf. 36782448 - www.martinoptik.dk

BN BRODERI

Arn. Nielsens Boulevard 181
2650 Hvidovre
TLF. 51 50 86 40
bn@bnbroderi.dk

Vi forhandler tøj fra blandt andet



NYE ÅBNINGSTIDER:

MANDAG TIL TORSDAG 10.00 - 16.30
FREDAG FRA 10.00 - 14.00



Broderi på div.:
Sutteklude
Arbejdstøj
Sengetøj
Håndklæder
mv.

Navn og dato
på dåbskjole

Hagesmæk
med navn

250 KR

**MEDLEM AF ÆLDRESAGEN
160 KR.**

75 KR.

**MEDLEM AF ÆLDRESAGEN
45 KR.**



Ærø, sydfynsk ø-charme med romantiske byer

Arr.nr.: 5121-A

Tirsdag d. 26.05 – fredag d. 29.05.2026

Mødested: Friheden station – forpladsen kl. 08.30

Skal du med på denne skønne rejse til en af vores lands smukkeste øer.

Ærø er en lille ø-perle i det sydfynske øhav, her bor et levende helårssamfund i total romantisk stil, og med en lang maritim historie, som huser den kendte søfartsskole, der uddanner unge søfolk til livet på verdenshavene. Vi skal på denne her rejse opleve så meget, hvor det både bliver til strand, klit, middelalderby og en herregård, hvor Hertug Hans havde residens.

Vi oplever Skjoldnæs smukke fyr, Ærøskøbing med frokost, vi skal på ølbryggeri med ølsmagning, en aften med dinnermusik og en dans?

På turen hjem skal vi besøge Europas største Bison farm, hvor vi efter en guidet rundvisning spiser vores afskedsfrokost.

Du får bus t/r – turguide, overnatning på Ærø Hotel inkl. 3 x stor morgenbuffet med bobler og bitter, 3 x 2-retters middag, 1x aftenkaffe med Ærøpandekager, 1 x frokost i Ærøskøbing, rundvisning og ølsmagning, rundvisning på Ditlevdals Bison farm inkl. frokost m.m. Brochure kan rekvireres fra kontoret 3647 8515 og tilsendes pr. mail eller afhentes der.

Pris alt inkl. 4.895,00 i dobbeltværelse

– Tillæg for enkeltværelse kr. 900,00

Husk rejsen bliver hurtigt udsolgt – først til mølle.

*Turleder Vivian Ersgaard Markussen
Tlf. 4089 4130*

Rejsearrangør Panter Rejser – Rejsegarantifonden nr. 1524



Madpakketur til Dyrehaven og Bakken

Arr.nr.: 5211-A

Onsdag d. 10.06.2026 kl. 11.00

Mødested: Klampenborg Station, perronen

Kom med på en madpakketur i Dyrehaven. Turen foretages i et roligt tempo, hvor der er god tid til at nyde haven og kunne snakke sammen undervejs. Vi finder et sted, hvor vi kan spise vores madpakker og nyde vores drikkevarer. Husk fornuftigt fodtøj og tøj efter vejret – men husk også det gode humør.

Turen tager ca. 2 timer. Bagefter er der mulighed for - for egen regning - at nyde en genstand på Bakken eller at gå sammen om en kapervognstur.

*Tilrettelagt af Lotte Dørge,
tlf. 5123 6702*

Oplev Stevns Klint og Stevns Klint Experience

Arr.nr.: 5212-A

Tirsdag d 16.06.2026

Mødested: Friheden Station, kl. 08.00

Vi tager til besøgscentret Stevns Klint Experience, hvor en omvisning af 1 times varighed med egen guide tager os med på en rejse 66 millioner år tilbage til den katastrofale begivenhed, der fandt sted, da en asteroide ramte Jorden og udryddede dinosaurerne. Sporene fra nedslaget er gemt i lagene af Stevns Klint – og det var netop derfor, at Stevns Klint kom på UNESCOs Verdensarvsliste i 2014. Vi kommer helt tæt på den 34 tons tunge blok af Stevns Klint, som indeholder spor fra asteroiden og i dag står placeret i Stevns Klient Experience.

Efter omvisningen spiser vi først en varm frokost (med drikkevarer for EGEN regning) og går herefter en lille tur langs Stevns klint, inden vi tager turen hjem med tog og bus.

Pris ex. transport 295 kr.

*Tilrettelagt af Sejer B. Pedersen,
tlf. 2721 5371*



Besøg på Assistens Kirkegård

Arr.nr. 5213-A

Onsdag d. 24.06.2026 kl. 10.50

Mødested: Assistens Kirkegårds kapel, Kapelvej 2, Nørrebro

Assistens Kirkegård er en af Danmarks fornemste gravpladser. Her hviler mange kulturpersonligheder. På en vandring rundt på kirkegården hører du om kirkegårdens historie samt ser gravene, hvor bl.a H.C. Andersen, Fredrik Kuhlau, H.C. Ørsted, Peter Faber, Dan Turell, Hans Scherfig, Henry Heerup og mange flere ligger begravet.

Efter besøget spiser vi frokost på en nærliggende cafe.

Pris 310 kr.

*Tilrettelagt af Lone Jørgensen,
tlf. 2857 1788*

Tur til Ballonparken

Arr.nr. 5214-A

Tirsdag d. 30.06.2026, kl. 10.45

Mødested: Tag metro M1 grøn linje – stå af på Islands Brygge. Vi mødes på stationen.

Ballonparken er den ældste bebyggelse på Islands Brygge. Den blev bygget i 1872, hvor hærens artilleri-afdeling opstillede en teltlejr. Hæren havde kontrol med lejren indtil 1947.

I dag er det et selvejende boligområde. Vi får en rundvisning af Frede (Fup) Norbrink på ca. 1½ time. Frokost på Kulturhuset ca. 800 meter væk, hvor vi nyder en okseburger.

Pris 235 kr.

*Tilrettelagt af Lotte Dørge,
tlf. 512306702*



Bertel Thorvaldsens liv og kunst fra Nysø-årene

Arr.nr.: 5216-A

Torsdag d. 16.07.2026

Mødested: Frihedens Station, kl. 08.15 - hjemkomst ca. kl. 16.30.

Tag med til Thorvaldsen Samlingen på Nysø ved Præstø, hvor vi på en guidet omvisning får den spændende og for mange helt ukendte historie om vores verdensberømte billedhugger Bertel Thorvaldsen (1770-1844), der i sine sidste knap fem år helst opholdt sig hos baronparret Christine og Hendrik Stampe på den sydsjællandske herregård Nysø. Her oplever Thorvaldsen en sidste kunstnerisk æra, og hos familien Stampe bliver han som et nært og kært familiemedlem, og venskabet varer livet ud.

Der bliver mulighed for en dejlig spadseretur i Nysø Have.

Efter museumsbesøget nyder vi på Præstø Havn en frokost, som indgår i prisen.

Efterfølgende runder vi dagen af med et besøg i Jungshoved Kirke, hvor vi ser og hører om Thorvaldsens altertavle og døbefont. Ved Jungshoved Kirke er der også mulighed for at spadserere langs slotsbanken, hvor Jungshoved Slot lå i fordums tid. Herfra kan man nyde udsigten ud over Bøgestrømmen.

Pris med bus og mad 595 kr.

*Tilrettelagt af Sejer B. Pedersen,
tlf. 2721 5371*

Avedøre Kirke

inviterer indenfor til et vælg
af spændende aktiviteter

- Gudstjenester
- Foredrag
- Sang og musik
- Tænkepause
- Udflugter
- Banko
- Sommerhøjskole

Få mere information på kirkens
hjemmeside: avedoere-kirke.dk
eller hent KirkeINFO-bladet i kirken



Spis i Café Hjertetræet

Billig og sund mad i hyggelige omgivelser -
kom alene eller tag en ven med.

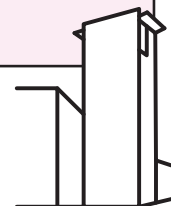
Åbningstider:

Onsdag aften kl. 17-19

Dagens ret 60 kr. • smørrebrød 17 kr. • kaffe gratis



Avedøre Kirke og Café, Trædrejerporten 6, 2650 Hvidovre



Bustur til sydhavsørerne og Nykøbing Falster revy

Arr.nr.: 5215-A

Onsdag d. 08.-09.07.2026

Mødested: Frihedens Station kl. 08.50

2-dages tur til Nykøbing Falster med kaffe og rundstykke undervejs. Ved frokosttid ankommer vi til Krenkerup Bryggeri, hvor vi får en rundvisning og spiser frokost på deres traktørsted med smagsprøve. Herefter kører vi til Hotel Nykøbing Falster, hvor vi bliver indkvarteret.

Senere på eftermiddagen er der afgang til selve revyen, hvor vi også spiser inden aftenens forestilling.

Efter at vi har oplevet humor og fået rørt lattermusklerne, bliver vi kørt tilbage til hotellet.



Efter morgenmaden kører vi til Maribo, hvor vi skal se byens frilandsmuseum med gamle huse fra 1800-tallet. Herefter kører vi med Danmarks ældste veteranog til Bandholm.

Vi spiser frokost på Bandholm Badehotel, og så går turen hjemad. Inkluderet i turen er: kaffe/rundstykke (på udturen), overnatning med morgenmad, 2 x frokost, revy med spisning, rundvisning i bryggeri, tur med veteranog.

Prisen er
for dobbeltværelse 2.665 kr.
for enkeltværelse 2.915 kr.

Rollator kan medbringes.

*Tilrettelagt af Ove Rasmussen,
tlf. 4083 3745*



Ældre Sagens Mandetræf

Mødested: Ældre Sagens lokaler, Hvidovre C.

Arr.nr.: 5222-A – Pris 100 kr.

Frokost - Søndag 01.03.2026

Arr.nr.: 5222-B – Pris 100 kr.

Frokost – Søndag 17.05.2026

Få en personlig invitation ved at maile til mandeklub@lmconsult.dk eller kontakt Jens Juul, på tlf. 4038 9654.



Vi arrangerer tre søndagsfrokoster og en julefrokost om året. Vi har gennem tiden bl.a. besøgt Nordisk film, i hælene på Olsen Banden, Assistents kirkegården, Skibene på Holmen, fregatten Peder Skram, Politimuseet, Kunstmuseet Arken og Arbejdermuseet med udstillingen "Aktivist".

Mandetræf – det er os med de gode historier

10 % rabat for Ældresagens medlemmer

på Dagens ret & Månedens menu dog ikke drikkevarer.

HUSK at vise Ældresagens medlemskort.



Café Victoria
Hvidovrevej 261 C • Hvidovre
Tlf. 36 77 28 50

GLOW BY TORP – din skønhedsklinik i Hvidovre

Forkæl dig selv med ro,
velvære og professionelle behandlinger
– og få **10% rabat** som medlem af Ældresagen.
(gælder kun service, ikke produkter eller gavekort).

Vi tilbyder bl.a.:

Ansigtsbehandlinger med fokus på
velvære & naturlig glød
Manicure & smukke negle
Bryn, vipper & voksbehandlinger

Giv dig selv
en pause – du
fortjener det.

Hvidovrevej 257B, 2650 Hvidovre · Tidsbestilling: 42 44 09 98 · glowbytorp.dk



Demenskoordinatorerne og Daghøjskolen i Hvidovre har de seneste år haft CST hold for mennesker med demens i let til moderat grad med stor succes.

Hvad er CST:

CST er en gruppebaseret indsats, som er skræddersyet til mennesker med demens i en let til moderat grad. Det er en struktureret og evidensbaseret metode, som styrker de kognitive funktioner og livskvalitet.

CST kan medvirke til at vedligeholde og styrke hjernens netværk, som danner grundlag for kognitive funktioner og det generelle funktionsniveau hos mennesker med demens.

Forløbet:

CST består af et hovedforløb på 7 uger, hvor man mødes 2 gange om ugen i en time til halvanden. Derefter vil der være mulighed for at fortsætte på et vedligeholdende forløb i 24 uger, hvor man mødes 1 gang om ugen i en time til halvanden.

Daghøjskolemedarbejder Anni og én demenskoordinator afholder hovedforløbet og de første 12 uger af det vedligeholdende forløb. Vi håber så at kunne finde fri-

villige, som kunne have lyst til, i samarbejde med Anni, at køre holdet videre de sidste 12 uger af det vedligeholdende forløb samt hjælpe os med at køre holdene videre efter endt forløb.

Vi ønsker hjælp til dette, da borgerne, efter det afsluttede forløb, giver udtryk for at have et ønske om fortsat at mødes med CST gruppen, men grundet deres kognitive udfordringer har de behov for støtte og hjælp. Vores tanke er, at demenskoordinatorerne vil deltage på holdet ca. hver 8. uge for støtte og sparring og for at lave gode overgange for borgerne til andre tilbud, når de grundet deres demens ikke længere har glæde af at deltage.

Hvis du er blevet nysgerrig på at høre mere, inviterer vi i samarbejde med Ældre Sagen Hvidovre til et informationsmøde d. 7/11-25 kl. 12.30-14.00 i Daghøjskolens lokaler Hvidovre gade 49, 2650 Hvidovre.

Tilmelding og spørgsmål til Demenskoordinatorerne: Lykke, 2543 8124 eller Laura, 6191 6881

HVIDOVRE

BEGRAVELSESFORRETNING



Henning Vinløv-Hansen

Telefon 53 61 03 55

info@envaerdigafsked.dk

Lokal, empatisk og erfaren bedemand

- 15 år i Hvidovre

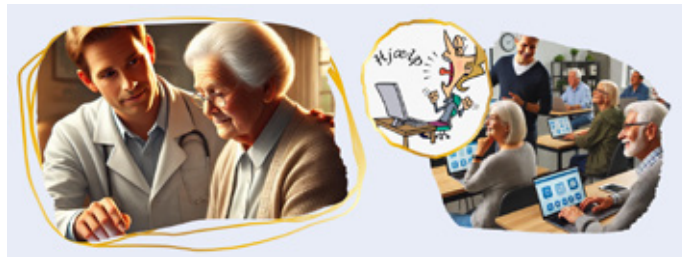


En Værdig Afsked

Hvidovrevej 156 · 2650 Hvidovre

Ældre Sagen

Tilbyder hjælp og undervisning til din PC, Tablet, iPad, iPhone og Android-mobil.



I T - caféen har åbent
Strandmarkens fritidscenter Hvidovre Enghavevej 2 opgang B
Onsdage og fredage kl.10.00 - 12.00 dog ikke helligdage.
Januar, februar, marts, april, maj, august, september, oktober og november.

Pris for besøg i IT-caféen kr. 25.00
Hjemmebesøg er muligt efter særlig aftale
For ikke at gå forgæves er kontakt og tidsbestilling mulig til:
Jørgen Bendtsen tlf: 4413 0791
Kurt Holm tlf: 5357 1534
Mail: itcafeen.hv@gmail.com

HvidovreNYT

Kvalitetsnyheder om Hvidovre – hver dag.

Få en uges gratis adgang, herefter blot 10 kroner om ugen. Ingen binding.

www.hvidovrenyt.dk/aeldresagen



Arnold Nielsens Blv. 72 - 74
2650 Hvidovre · Tlf. 36 34 05 55
info@hellbrandt.dk
www.hellbrandt.dk

Grafisk total leverandør

Vi rådgiver dig i alle former for tryksager, skilte og folier, profiltøj, merchandise, messeartikler og firmagaver.



Vi glæder os til at høre fra dig.



Nogle betænksomme medlemmer har til kontoret indleveret forskellige bøger, som de mener kan komme andre til gode.

Du er velkommen til at besøge os og se udbuddet og tage bøger med hjem – måske aflevere bøger, du selv har i overskud. Der vil blive budt på en kop kaffe, og det er tilladt at få en snak med vores kontorphersonale i det omfang, tiden tillader det.

De bedste hilser fra kontoret

Juridisk rådgivning

Når man får behov for juridisk vejledning og hjælp, kan man kontakte Landsforeningen Ældre

Sagen på

Tlf. 7089 0081

Her sidder vore rådgivere klar til at besvare dine spørgsmål. Åbningstiderne er: mandag,

tirsdag, onsdag og fredag kl. 10.00 – 14.00.

Torsdag kl. 14.00 – 18.00.

Ring til vores rådgivere og få råd og støtte.



HUSK!

Nyhedsbrev fra Hvidovre lokalafdeling.

Tilmeld dig her:

www.aeldresagen.dk/nyt-fra-din-lokalafdeling-tilmelding



Biografklub i Ældre Sagen, Hvidovre

Vores biografklub for medlemmer af Ældre Sagen har nu eksisteret i 3 sæsoner, og den er blevet utrolig populær. Foyeren summer af snak, grin og gensynsglæde. Kaffen og kagen forsvinder fra kander og fade, før vi sætter os i de bløde sæder i biografsalen og nyder en dejlig film.

Vær med den første tirsdag i hver måned med kaffe/kage kl. 11.00 og film kl. 12.00, det koster kun 100 kr. for kaffe, kage og en dejlig film.

Pr. 1. januar 2026 koster det 120 kr.

Bestil/køb din billet på www.atlasbio.dk under dato/film/kl. 12.00 eller i foyeren i Atlas Bio.

Tilrettelagt af Vivian Ersgaard Markussen – tlf. 4089 4130

Hvidovre Aftenskole

... også om dagen

Bevæger du dig nok?

Motion er sjovere på et aftenskolehold med de samme holdkammerater hver gang. Nye hold starter i januar.
Tilmelding fra 28. november på www.hvidovreaftenskole.dk

Almindelige hold:

Motion for kvinder, mænd og M/K (mange hold)
Gotvedgymnastik kvinder
Bodytoning for 30+ årige
Dansemotion
Pilates for kvinder
Yoga (mange slags)

Små hold med særlige hensyn:

Vandgymnastik for bevægelsesbesværede
Yoga for bevægelsesbesværede
Stolegymnastik for bevægelsesbesværede
Motion for KOL-ramte
Motion for artroseramte
Gymnastik og afspænding for leddegigt-ramte
Varmtvandstræning for gigtpatienter mm

Alle vores undervisere er uddannede til at passe godt på dig og din krop.

Læs mere om bevægelsesholdene, undviserne og alle vores andre hold på vores hjemmeside www.hvidovreaftenskole.dk, hvor du også kan melde dig til.

Du kan også kontakte os på kontoret mandag-onsdag kl. 10-14

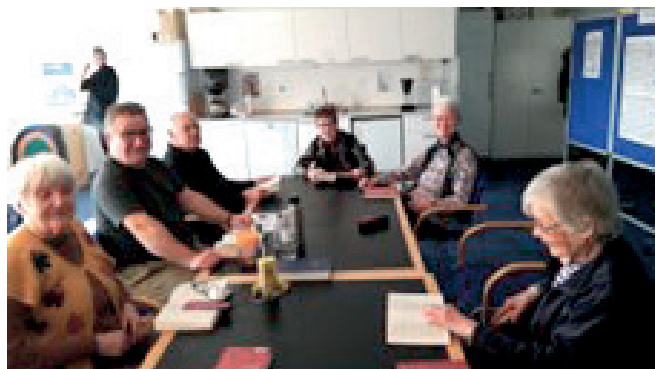
Hvidovrevej 440D • 2650 Hvidovre • Tlf 36 39 00 00

Mandag - onsdag kl. 10-14

www.hvidovreaftenskole.dk



FASTE ARRANGEMENTER



Kom og vær med på vores sanghold

Vi er en gruppe, der samles den første onsdag i måneden fra kl. 14.00-16.00 og synger gamle og nye sange fra Højskolesangbogen.

Så kan du li' at synge, og har du lyst til at dele din sangglæde med andre, så har vi plads til flere på holdet. Du får sunget en masse, og Anders akkompagnerer os på klaver. Vi holder en lille pause midtvejs, hvor vi nyder vores medbragte drikke og kage i hyggeligt samvær.

Vi holder til i Ældre Sagens lokaler i Hvidovre C.

Leder: Mette Thode Christensen,

tlf. 2575 9545

Håndarbejde

Åbent hus hver tirsdag kl. 10.00 -12.00 i lokalerne i Hvidovre C.

Kig forbi til kaffe og hygge.

Sommerferie i juli måned.

Har du eventuelt noget garn i overskud, så modtager vi gerne.

Leder: Lotte Dørge,
tlf. 5134 6702





Mandagstraveture

Vi mødes alle mandage kl. 10.00 og går en rask tur. Hver måned har sit faste udgangspunkt:

December	Hvidovre St.
Januar	Frihedens St.
Februar	Åmarkens St.
Marts	Rådhuset
April	Hvidovre St.
Maj	Frihedens St.
Juni	Åmarkens St.

Tilmelding er ikke nødvendig, mød bare op.

*Leder: Poul B. Jensen,
tlf. 2055 8015*

Petanque

Vi spiller hver torsdag fra kl. 13.00-16.00 på Petanque Klubbens baner, Stalden, Byvej 98.

Vi mødes kl. 13 til lodtrækning om makkere, hvorefter vi går i gang med at spille 2 eller 3 spil. Vi drikker vores medbragte kaffe, og så tager vi en omgang mere på banerne.

Kom og vær med – du får masser af frisk luft og motion. For at deltage er det nødvendigt at være medlem af Hvidovre Petanque Klub – der er aftalt særskilt pris for dette medlemskab med ÆS-Hvidovre.

Fra maj til september starter vi med at spille kl. 10.00 grundet varmen.

Ledere:

Karen Kirstine Hare, tlf. 6072 1326.

Henrik Madsen, tlf. 4036 8038



Bordtennis

Spiller du bordtennis får du ikke kun sat konditionen på prøve, men du påvirker også hjernen, så der er masser af fordele ved at dyrke bordtennis. Vi spiller i Frihedens Idrætscenter mandag 11.00-15.00 og torsdag kl. 12.00-15.00. Medbring blot indendørs sko og bat.

Der er mulighed for at låne et bat for at prøve.

Holdet er for medlemmer af Ældre Sagen, og tilmelding kan ske til:

Vibeke Jørgensen, tlf. 2369 7375 eller Ole Madsen, tlf. 2075 3654

Bowling

Ældresagen har et antal bowlingbaner tirsdag fra 13.00-14.00 i Rødovre Bowlinghal, Rødovre Centrum 99, 2610 Rødovre. Banerne er lejet i perioden fra september 2025 - til og med april 2026 - undtagen helligdage.

Henvendelse til:

Michael Berg, tlf. 2327 9967



Gymnastik

En gang om ugen mødes nogle ældre mennesker for at få kroppen rørt.

Vi får gennemarbejdet hele kroppen, og øvelserne er ikke sværere end, at alle kan være med.

Vi fortsætter gymnastikken i Avedøre Idrætscenter, Trædrejerporten 1, hver tirsdag kl. 10.30 – 12.00.

Tilmelding til kontoret, tlf. 3647 8515

*Instruktører: Jimmy Andresen, tlf. 2539 0750 og
Mona Pedersen, tlf. 6155 8642*



Motionsgymnastik

Vi fokuserer på gymnastik, som udfordrer kredsløb, styrke og udholdenhed. Træningen vil foregå med opvarmning og øvelser på gulv med bolde og elastikker. Træningstiderne i gymnastiksal 2 i Avedøre idrætscenter er:

Mandage kl. 09.30–11.00 – (Fuld booket, venteliste, start 03.09.2025)

Torsdage kl. 09.30–11.00 – (Fuld booket, venteliste, start 04.09.2025)

Instruktør: Inge Nielsen.

Tilmelding til kontoret på tlf. 3647 8515

Motionsgymnastik udendørs

Torsdag kl. 09.30 – 10.30 i perioden 23.10.25 til 30.4.2026. (Fuld booket, der er venteliste).

Mødested: På græsset bag ved Avedøre I.F.s klubhus, Byvej 58 under halvtaket. Mød omklædt.

Medbring liggeunderlag/plastikunderlag. Vi arbejder primært med styrke, kredsløb og balance. Der bliver udleveret elastikker til låns til øvelserne. OBS der er ikke adgang til omklædning og toiletter.

Instruktør: Lise B. Holmegaard.

Tilmelding til kontoret, tlf. 3647 8515





Krolf

Krolf er en sport, der består af en blanding af krocket og golf. Det er et populært spil, hvor alle kan være med. Vi mødes på plænen ved Avedøre Stadion, hvor der hver fredag kl. 10.00 arrangeres krolfturnering.

*Leder: Lene Riel,
Tlf. 2094 3767*



Billard - Hold 1

Vi spiller tirsdag og torsdag kl. 14.00-18.00. Mødestedet aftales med

*Leder: Niels Gerhard Hansen,
tlf. 2343 3116*

Billard - Hold 2

Vi spiller tirsdag i lige uger fra kl. 18.00-22.00. Mødested aftales med

*Leder: Kaj Broch
tlf. 2346 0123*

Træarbejde

Engstrandsskolens træværksted på tirsdage kl. 15.45 – 19.00. Har du behov for at lave nyt eller reparere i bolig, have, båd eller lign., så kan vi hjælpe med råd og råd, inspiration samt i nogen udstrækning med materialer.

Vi arbejder primært med træ. På værkstedet findes bl.a. rundsav, båndsav, maskinhøvl, boremaskiner, høvlebænke, værktøj og trædrejebænke.

*Leder: Poul Sørensen,
tlf. 5130 8591*



Frimærkegruppen

Er du interesseret i FRIMÆRKER, så prøv at besøge os. Vi mødes onsdag i ulige uger kl. 14 (ikke maj – august) i Ældre Sagens lokaler i Hvidovre C.

*Leder: Per Henrik Jensen,
tlf. 2045 0957*

Volleyball

Har du lyst til at spille volleyball? Så kom og vær med. Vi har stadig plads til flere. Vi spiller onsdag eftermiddag i Frihedens idrætscenter, kl. 15.30 – 17.00

*Kontakt: Annelise Wildenradt,
Tlf. 2650 7418*

Madklubben, kun for mænd

Madklubben er fuldt optaget. Venteliste er oprettet.

*Leder: Søren Lundborg,
tlf. 2264 1185*



Støt vore annoncører - de støtter nemlig os...!



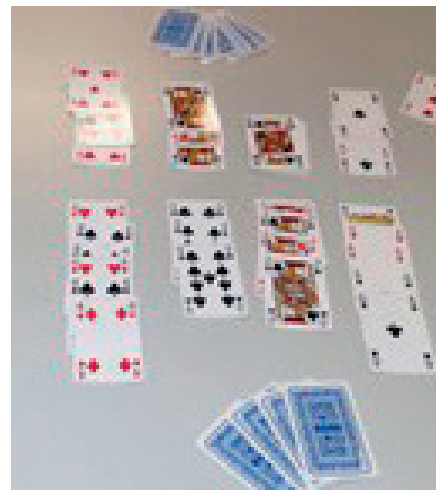


Engelsk samtalegruppe

Gruppen samles fra kl. 10.00-12.00 den tredje mandag i hver måned i perioden august – maj i lokalerne i Hvidovre C.

Vi diskuterer en "Short story", som alle i forvejen har læst og taler i øvrigt om løst og fast på engelsk.

Leder: Margit Hansen
tlf. 6070 4486



Canasta

Vi spiller Canasta i lokalerne i Hvidovre C, torsdage kl.10.00 –12.30. Det er et kortspil, hvor det gælder om at samle og melde kombinationer af kort af samme værdi.

Det kan spilles af 3 eller 4 personer, og der spilles med 2 sæt kort. Du er velkommen, også som begynder, der gerne vil prøve det af.

Reglerne lærer vi dig hurtigt. Der trækkes lod om, hvem der skal spille sammen.

Vi har åbent alle torsdage hele året, undtagen helligdage.

Leder: Pia Litha Simonsen,
Tlf. 2083 6546

Læseklubber

At have læst en bog kan være en oplevelse, man gerne deler med andre, især hvis de har læst den samme bog. Vi mødes i Hvidovre C., hvor man kan deltage i en lille gruppe og diskutere en udleveret bog.

Læseklub nr. 1

Her mødes vi den sidste mandag formiddag i hver måned kl. 10.00-12.00.

Leder: Jette Kyndby,
tlf. 2088 8226



Poker

Vi spiller onsdage hver uge kl. 13.00 i lokalerne i Hvidovre C. Et fantastisk spændende og udfordrende spil, der blandt andet stiller krav til dristighed, omtanke og ikke mindst sund fornuft. Du er velkommen, også selv om du er nybegynder, men gerne vil prøve det. Reglerne lærer du hurtigt. Hyggesnak, godmodige drillerier og spændende kortspil – du vil føle dig hjemme hos os.

Leder: Steen Allan Bondum,
tlf. 2657 3002

Læseklub nr. 2

Her mødes vi den første tirsdag i hver måned kl. 13.30.

Leder: Bente Nygaard,
tlf. 4056 5204





Whist

Er du interesseret i whist, så mød op i lokalerne på Hvidovre C. onsdage kl. 10.00.

Som udgangspunkt spiller vi 3 meldinger – pas, grand og sol. Der er lavet en pointordning, så der efter sæsonen kan blive talt op, hvordan det er gået. Der spilles alle mod alle, der trækkes lod om partner og modstander.

*Leder: Marianne Baag
tlf. 2567 6580*



EFTERLYSNING

Er der nogen, som kunne tænke sig at blive frivillig bladomdeler? Vores blad skal ud til medlemmerne 2 gange om året – forår og efterår.

Så har du lyst til at få frisk luft, få gang i blodomløbet og lære nye mennesker at kende, så kontakt Erik Larsen, enten ved at ringe telefon 4244 0534 eller maile til erik.larsen48@gmail.com

Ældre Sagen

Tlf. 3647 8515

Hvidovre C, Laurits Olsens Vej 49, 1.sal
dør 131, 2650 Hvidovre

Redaktion:

Lisbeth Jepsen Nielsen,
tlf. 5382 2625, mail: lijn412@gmail.com

Poul B. Jensen, tlf. 2055 8015,
mail: poul-b@jensen.mail.dk

Annoncer:

Jan Poulsen, tlf. 4028 6814,
mail: jappolle@gmail.com

Tryk: Hellbrandt A/S Trykcenter,
Oplag 7.000 stk.

Der tages forbehold for trykfejl/prisstigninger.

NB! Næste blad udkommer

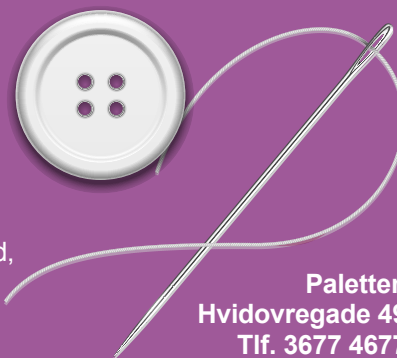
d. 11.05.2026

**Deadline til næste nummer
er d. 30.03.2026**

Reparations Café

Står du med en ødelagt lynlås i dine bedste jeans? Er ynglingskjolen blevet upassende i størrelsen? Strejker kaffemaskinen eller mangler du en ramme til et billede i en skæv størrelse?

Kort sagt, har du et problem, som vil kunne løses ved lidt snilde eller af kyndige hænder – så besøg denne café. Smid ikke tingene ud, men spar i stedet både på pengepungen og miljøet. Den frivillige Reparations Café er åben mandag i lige uger kl. 10-12.



Paletten
Hvidovregade 49
Tlf. 3677 4677

KOBBERNETTET ER UNDER NEDLUKNING - BEHOLD DIT FASTNETNUMMER OG SPAR PENGE

Flyt dit fastnetnummer til mobilen

- eller til en fastnet-
telefon med simkort

***SÆRPRIS**

kr. **749,-**


4100H
til simkort

Med Fastnet.nu
abonnement



Fra kun kr.

38,- MD.

HUSK TEMAMØDE 17/3-2026 kl. 14.30

*Ring 70 30 00 37, bestil abonnement og
oplys dit Ældre Sagen medlemsnummer

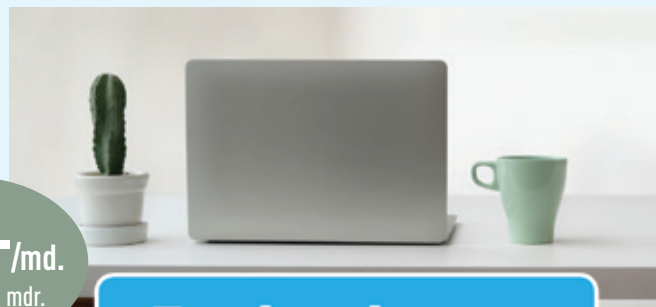
5G INTERNET

- Op til 1000 Mbit/sek.
- Nem og hurtig installation
2 min. er alt du skal bruge
- 1000 GB til rådighed hver måned.
- Sæt på pause til kun 39,-/md.
-f.eks. i sommerhuset

219,-/md.

Min. pris i 6 mdr.
kr. 1.314,-

-når kun det hurtigste er godt nok



Læs mere på www.fastnet.nu
- eller ring 70 30 00 37

Fastnet.nu

- Fastnet, mobil & bredbånd

Du kan være tryk i vores selskab

