

# Ældre @ Sagen

Høje-Taastrup • 1. halvår 2026



### Lokalbestyrelse

**Formand** Erik Møllerup

Tlf. 48 41 45 08

erik.mollerup@youmail.dk

**Næstformand** Johnny Egon Dall

Tlf. 40 44 95 11

johnnyegondall@gmail.com

**Kasserer**

Anne-Lise Sloth Nielsen

**Sekretær**

Leif Ostermann

Tlf. 46 59 69 50

leif@ostermann.dk

**Bestyrelsesmedlemmer**

Jette Bergø

Tlf. 23 37 33 71

jettebergoe@gmail.com

Leif Ostermann

Tlf. 46 59 69 50

leif@ostermann.dk

Lone Haagensen

Tlf. 22 11 01 58

lhaagensen@icloud.com

Hanne Frøsig

Tlf. 23 70 57 57

Anette Dahl Nielsen

Tlf. 30 26 66 54

chran@privat.dk

### Redaktion

redaktion@aeldresagenhtk.dk

**Ansvarshavende red.**

Erik Møllerup, tlf. 48 41 45 08

**Annoncer, layout & redigering**

Mariann Friberg, tlf. 50 92 45 10

**Redaktionen afsluttet oktober 2025**

**Næste dead-line: 27. april 2026**

**Årgang 38/1. halvår 2026**

Medlemsbladet udkommer 2 x årligt.

### Tryk

Stenby Tryk A/S, Taastrup



### Uddeling

FK Distribution A/S i uge 24 og 50.

Bladet er adresseret til alle medlemmer i Høje-Taastrup Kommune og uddeles sammen med reklamer - også hvis du er tilmeldt 'Nej Tak Reklamer'!

### Manglende uddeling

Såfremt du mod forventning IKKE modtager lokalbladet, kan du kontakte FK Distribution på:

tlf. 70 10 40 00 eller

<https://ws.fk.dk/reklamation/reklamation.jsp>

Vi kan desværre ikke tilbyde at bladet eftersendes, men det er muligt at hente et eller flere eksemplarer på Ældre Sagens kontor, bibliotekerne, kulturhuse, Paraplyen og på Sundhedscentret.

Vi beklager den ekstra ulejlighed.

### INDHOLD

### SIDE

#### Andet:

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Det-Sker-kalender             | 47 |
| Lokalbestyrelse, Kontakt-info | 2  |
| Velkommen nye medlemmer       | 4  |

#### Andre foreninger:

|                                                                                                |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Ha' det godt! - dyrk motion! - Hobbyværkstedet, intro - Høje Taastrup Seniorkor - Syng i Fløng | 34-36 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|

#### INFO fra:

|                                                                           |       |
|---------------------------------------------------------------------------|-------|
| Formanden, Tak til Frivillige                                             | 6-7   |
| Årsmøde                                                                   | 8     |
| Demensudvalget, Café Pusterummet, Frivillige til demensområdet            | 17    |
| IT-gruppen, IT-stuer, Web                                                 | 18-19 |
| Kontoret, Kontaktinfo, Tilmeld. ture, Kontorets ferier, Det Sker-kalender | 46-47 |
| Socialt Humanitært Udvalg, Borgertilbud                                   | 13-14 |
| Ældre- og Sundhedspolitisk Udvalg                                         | 15    |

#### Medlemsaktiviteter:

|                                                                                                               |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Billedmalerne - Canasta - Cykelture Dameværelset - Herreværelset Håndarbejdsklubben - Seniordans Sproghjørnet | 28-33 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|

#### Medlemstilbud:

|                                                                                                                                                                                                                |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Besøgsven søges - Cykelpiloter - Den Hjælpende Hånd - Gå-tur-venner Motionsven/instruktør - Patientven - Seniorvejledning/bisidderordning - Skoleven - Sorg- og Livsmodgruppen - Telefonstjernen Vågetjenesten | 21-26 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|

#### TEMA-møder:

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Sorg & sorgstøtte                 | 9  |
| Tæt på Korsørsagen og Ubådssagen  | 9  |
| Hvad er AI - kunstig intelligens? | 11 |

#### TUR-gruppens aktiviteter

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| INFO-møde 2026, Rejser & Ture | 37-45 |
|-------------------------------|-------|



#### Forsidefoto:

#### Juleoptog i Taastrup, 2024

*Et festligt syn af ryttergruppen fra Stald Asgaard i Vridsløsemagle, der i flere år har redet julen ind i Taastrup by.*

*I år fandt arrangementet sted lørdag d. 6. december og turen gik til Sengeløse med pause ved Gadekæret.*

.....

*Fotos i bladet uden kildeangivelse er venligst udlånt af private, samarbejdspartnere eller fra Ældre Sagens Billedarkiv. Alle fotos er godkendte.*

*Der tages forbehold for trykfejl og eventuelle ændringer i fx. arrangementer, der sker efter Redaktionens afslutning.*





Taastrup i sneklæder - motiv fra Hakkemosen. Foto: Erhard Sall

## Kære nye medlem!

I starten af 2026 har vi fornøjelsen at invitere nye medlemmer til et 'Velkomstmøde'. Vi vil præsentere lokalafdelingen og fortælle om vores mange aktiviteter.

Vi håber, du får lyst til at benytte dig af et eller flere af de mange tilbud lokalafdelingen Høje-Taastrup har til dig.

I det lokale blad, som uddeles to gange årligt, kan du bl.a. læse om aktuelle medlemstilbud, medlemsaktiviteter, kommende ture og arrangementer.

Det er en god idé at tilmelde dig vores [Nyhedsbrev](#), hvor sidste nyt og anden info publiceres. Tilmelding kan ske via hjemmesiden.

Du kan også holde dig orienteret på [www.aeldresagen.dk/taastrup](http://www.aeldresagen.dk/taastrup) eller følge os på Facebook.

Al arbejde i Ældre Sagen foretages med hjælp af engagerede frivillige borgere. Måtte DU ønske at være en del af denne gruppe frivillige, er du meget velkommen til at kontakte kontoret.

Du er også altid velkommen til at kontakte kontoret, hvis du har spørgsmål, søger hjælp eller har ris eller ros til os.

Venlig hilsen

*Erik Møllerup*, formand

## Vi tager hånd om alt **i dit boligsalg**

Vil du gerne sælge dit hjem, men virker det hele lidt uoverskueligt?

Få dit  
**boligoverblik**  
hos os



### TAASTRUP

v/ Jan Isaksen  
Taastrup Hovedgade 105  
2630 Taastrup  
[taastrup@home.dk](mailto:taastrup@home.dk)  
**Tlf. 43 99 62 60**

### HEDEHUSENE

v/ Jan Isaksen  
Hovedgaden 427  
2640 Hedehusene  
[hedehusene@home.dk](mailto:hedehusene@home.dk)  
**Tlf. 36 14 10 40**

Ejendomsmæglerkæde for Danske Bank koncernen

**home**  
*Kom godt hjem*



Erik Møllerup  
Formand for  
Lokalafdelingen  
Høje-Taastrup

Pr. 1. juli 2025 er den nye ældrelov trådt i kraft.

Jeg syntes derfor, at det er rimeligt, at Charlotte Kaaber, centerchef for Sundhed og Omsorg i Høje-Taastrup Kommune, får mulighed for at udtale sig hér til vores medlemmer.

### **Jeg har modtaget følgende fra Charlotte Kaaber:**

"Der er 3 bærende værdier i den nye ældrereform:

- Selvbestemmelse for den ældre
- Tillid til medarbejdere og ledelse
- Tæt samspil med pårørende, lokale fællesskaber og civilsamfundet

Ældreloven trådte i kraft den 1. juli 2025. Ældreloven danner hjemmel for implementeringen af ældrereformen, som skal være implementeret i kommunerne den 31. december 2026.

I Høje-Taastrup kommune er vi godt i gang. Vi har lavet nye pakkeforløb i hjemmeplejen og borgerne som ansøgte om hjemmepleje blev visiteret til ældrelovsforløb fra den 1. juli 2025.

Vi er i gang med at implementere borgernære teams i hjemmeplejen. Formålet med de borgernære teams er, at borgerne i højere grad vil få selvbestemmelse. Der kommer færre

forskellige medarbejdere i borgernes hjem. Det vil skabe mere ro omkring borgerne, og det vil være medvirken- de til at medarbejderen kan have bedre samspil med pårørende i forhold til borgerens pleje, da medarbejderne vil opnå en større viden om borgernes ønsker og behov.

Vi har 5 distrikter i hjemmeplejen. Hvert distrikt bliver opdelt i to borgernære teams. De første to distrikter bliver delt i borgernære teams i 2025. To yderligere teams bliver delt i borgernære teams i foråret 2026 og det sidste distrikt bliver delt i efteråret 2026 således, at der vil være borgernære teams i hele hjemmeplejen i løbet af 2026.

De forebyggende hjemmebesøg er blevet gentænkt. Tidligere var det borgerens alder, som var betydende for om borgerne blev tilbudt forebyggende hjemmebesøg. Nu er det mere behovsbestemt, om borgerne bliver tilbudt forebyggende hjemmebesøg. Der har allerede været flere positive tilbagemeldinger fra borgerne.

På plejehjemmene arbejder vi med at inddrage civilsamfundet i højere grad end tidligere. Byrådet har sat midler af fra 2026 til at skabe mere aktivitet i cafeerne på plejehjemmene. Det skal komme både beboerne, pårørende, lokale fællesskaber og civilsamfundet til gavn.

Vi kommer til at arbejde endnu mere med velfærdsteknologiske løsninger i fremtiden. Blandt andet vil vi i slutningen af 2025 kunne tilbyde nogle borgere at få nogle af deres hjemmeplejeydelser via et skærmbesøg. Det er frivilligt om borgerne ønsker det, og erfaringerne fra andre kommuner er, at nogle borgere er meget glade for denne løsning.

På genoptræningsområdet vil der fremover blive tilbudt mere træning via velfærdsteknologiske løsninger. Vores erfaringer fra vores nuværende skærm-løsninger er meget positive, så vi glæder os til at kunne give borgerne endnu flere valgmuligheder.

På plejehjemsområdet har byrådet sat midler af til i 2026 at afprøve døgnrytmelys på et af plejehjemmene. Det er et lys som følger døgnets rytme og som især er gavnligt for borgere som lider af demens, og som også har gavnlig virkning for både beboere, pårørende og medarbejdere som er på plejehjemmet om aftenen og natten.

Vi glæder os rigtig meget til at se effekterne af de initiativer som vi sætter i gang, og så evaluerer vi hen ad vejen, i forhold til at se om vi får de positive effekter som vi forventer, eller om vi skal gentænke nogle af løsningerne."

\*\*\*\*\*

Ældre Sagen lokalt vil fortsat følge udviklingen og effekterne af de omtalte tiltag på baggrund af den nye ældrelov. Det vil vi blandt andet gøre ved vores faste møder med borgmester og forvaltningschef.

*Jeg ønsker en glædelig jul og et rigtig godt nytår til alle vores medlemmer og til deres familier.*

Erik Møllerup  
Formand

## **Stor TAK til vores frivillige hjælpere!**



Traditionen tro vil vi takke de frivillige hjælpere, der i hhv. 10, 15 og 20 år har stået til rådighed i Ældre Sagen Høje-Taastrup med et stort personligt engagement.

Ved årsmødet den 7. marts 2026 vil følgende frivillige modtage Ældre Sagens hædersnål og en erkendtlighed.

### **20 år:** Anne-Lise Sloth Nielsen

Arne Kristiansen

Kirsten Loua Schaumburg

### **15 år:** Charlotte Bjørn Bjørnsholt

Hugo Strunge

Torben Ejner Larsen

### **10 år:** Henning Molzen

Marianne Andersen

Marianne Olsen

Niels Jørgen Piil

Susanne Frantzen

PÅ GENSYN TIL ÅRSMØDET!

**Lokalbestyrelsen**

## **Modtag dit lokale NYHEDSBREV!**

Det lokale Nyhedsbrev holder dig orienteret om sidste nyt i dit område, fx. nye arrangementer, ændring/aflysning af en aktivitet og anden nyttig information.

Tilmeld dig Nyhedsbrevet via linket på vores hjemmeside. Nyhedsbrevet udsendes ca. 1 gang om måneden, eller når der er særlig vigtig information!

**ÆLDRE SAGEN Høje-Taastrup**

# Indkaldelse til årsmøde

## Lørdag d. 7. marts 2026 - kl. 13.00

### Taastrup Kulturcenter

Poppel Alle 12, Taastrup

#### Dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Beretning om lokalbestyrelsens virksomhed, til godkendelse.
3. Forelæggelse af lokalbestyrelsens regnskab, til udtalelse.
4. Orientering om lokalbestyrelsens fremtidige virke.
5. Indkomne forslag, som skal være lokalbestyrelsens formand i hænde senest 14 dage før mødet.
6. Valg af bestyrelsesmedlemmer for to år. På valg er: Jette Bergø, Hanne Frøsig og Anette Dahl Nielsen. Alle er villige til genvalg.
7. Valg af to suppleanter for ét år.
8. Eventuelt, herunder uddeling af hædersnåle.

Bestyrelsen konstituerer sig selv efterfølgende.

#### Medbring venligst dit medlemskort - skal vises ved indgangen.

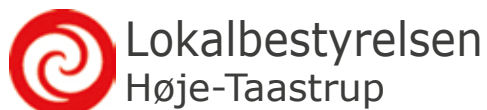
Efter årsmødet byder Lokalfdelingen medlemmerne på 2 stk. smørrebrød og en øl/ vand. Af hensyn til bestilling af forplejning, skal der afgives bindende tilmelding.

Det kan ske **online fra 27. jan. kl. 10 - 24. febr. kl. 12** på hjemmesiden:

**www.aeldresagen.dk/taastrup** (se vejledning der) eller til kontoret på tlf. 29 74 57 43, tirs. og tors. ml. kl. 10-12. Du skal bruge dit medlemsnr., fødselsdato, tlf.nr. og mail.

**Tilmelding til spisning er 'først-til-mølle' - der er plads til max. 100 deltagere.**

Deltagelse i årsmødet kræver IKKE forudgående tilmelding, KUN hvis du ønsker forplejning.



## Sorg og sorgstøtte

Mandag 23. februar kl. 16.30 - ca. 18.30

Tilmelding online 20/1 - 17/2

- *Hvad er sorg?*
- *Hvad gør sorg ved os?*
- *Hvordan møder vi et menneske i sorg?*
- *Hvorfor er det så svært at tale om tab, sygdom og død?*
- *Hvordan kan vi bryde tavsheden, så den sorgramte ikke står alene?*



I foredraget "Sorg og sorgstøtte" giver **sorgrådgiver Kirsten Bærentzen** indsigt i sorgens væsen og inspiration til, hvordan vi kan støtte på en meningsfuld måde. Du får konkrete råd, som kan hjælpe dig med at turde blive i samtalen og være en vigtig støtte for en sorgramt.

Kirsten Bærentzen har mange års erfaring med sorgarbejde. Hun leder sorggrupper for voksne, holder foredrag landet over om "Sorg og sorgstøtte" og er medudvikler af app'en 'Sorgen'.



## Tæt på Korsørsagen og ubådssagen!

Mandag 30. marts kl. 16.30 - ca. 18.30

Tilmelding online 26/2 - 24/3



Følg med ud i de mørke afkroge af nyere dansk retshistorie, når **kriminalreporter, tidl. journalist på BT og forfatter Jesper Vestergaard Larsen** fortæller om sit arbejde med at undersøge nogle af tidens største kriminalsager.

Han har gravet dybt i flere af tidens mest omdiskuterede sager, herunder Korsørsagen og Ubådssagen.

Som undersøgende kriminalreporter har han afdækket huller i politiets arbejde, sat myndighedernes formåen under lup og brugt utraditionelle metoder i jagten på svar.

Foredraget går tæt på gerningsmændene i ubådssagen og Korsørsagen og stiller skarpt på en række uopklarede sager, som politiet i disse år genåbner ved hjælp af nye dna-teknikker.

Han vil også komme ind på de vanskelige etiske spørgsmål, en kriminalreporter må forholde sig til, og om hensynet til ofre og pårørende.





## Få dit naturlige smil tilbage

– og spar op til **25 procent** på din tandprotese

- Gratis forundersøgelse
- Gratis prisoverslag & behandlingsplan
- Danmarks bedste garanti
- Klinik på Taastrup Hovedgade med stor elevator
- Tæt samarbejde med tandlæger
- Hjælp til at søge tilskud fra kommunen

### Har du protese i forvejen?

Så giver vi medlemmer af Ældresagen **750 kroner** for din gamle protese, hvis du køber en ny.



Tandprotesehuset Taastrup Hovedgade 50, 2. sal 2630 Taastrup  
Tlf.: 53 73 07 93 . [www.tandprotesehuset.dk](http://www.tandprotesehuset.dk)



## Hvad er AI - kunstig intelligens?

Mandag 13. april kl. 16.30 - ca. 18.30

Tilmelding online 24/3 - 9/4

**IT vejleder hos Ældre Sagen Per Ottesen** fortæller, hvad AI egentlig er, hvordan den bruges – og hvordan vi kan drage nytte af den uden at miste vores sunde fornuft og kritiske blik.

Kunstig intelligens – eller bare AI – lyder måske som noget fra en science fiction-film, men i virkeligheden er det allerede en del af vores hverdag.

Når din telefon genkender dit ansigt eller når GPS'en viser den hurtigste vej – så er det kunstig intelligens, der hjælper til.

Kort fortalt betyder kunstig intelligens, at en computer kan lære af erfaringer og data, lidt ligesom mennesker. Den kan genkende mønstre, træffe beslutninger og give svar – men kun ud fra det, den er blevet lært.

AI kan også skabe billeder, skrive tekster – og endda hjælpe med at forstå svære ting på en nem måde.



Per Ottesen, IT vejleder og distriktskoordinator i Ældre Sagen

I dag bruges AI til mange ting, fx:

- **i sundhedsvæsenet til at finde sygdomme hurtigere**
- **i banker til at opdage svindel**
- **i hjemmet til at styre lys, varme og musik.**

## INFO om TEMA-møder

- ♦ Sted: Sundhedscenter, Espens Vænge
- ♦ Gratis deltagelse for ALLE borgere i Høje-Taastrup Kommune
- ♦ Max. 40 pers. - tilmelding 'først til mølle'
- ♦ Kaffe/te og lidt 'sødt' i pausen.
- ♦ Tilmelding online [www.aeldresagen.dk/taastrup](http://www.aeldresagen.dk/taastrup) i den anførte periode (evt. henv. i kontorets åbningstid)



**Ældre Sagen Høje-Taastrup**

Jette Bergø

# 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](http://www.jandohlmann.dk)

Vi maler grønt – og kører 100% på el



INFO fra Socialt Humanitært Udvalg



Bendte  
Andersen  
Udvalgsformand  
for Socialt  
Humanitært  
Udvalg

De frivillige under området yder en stor indsats med alle de forskellige aktiviteter – og det med det ene formål at hjælpe og gøre en forskel for de ældre medborgere, som enten kan have det svært i hverdagen eller som har brug for netværk og socialt samvær - tiltag der kan bidrage til, at de får gode oplevelser, bedre livskvalitet og dermed større livsglæde.

Alle vores aktiviteter drives og arrangeres af personer, der arbejder frivilligt fordi, de har lyst, det er sjovt og giver mening.

## NY PÅ POSTEN

Jørgen Hansen er ny aktivitetsleder for Den Hjælpende Hånd.

## SPIS SAMMEN-ARRANGEMENT

Til arrangementet den 5. november 2025, som blev afholdt Hos Uffe, havde vi valgt at invitere nogle af de borgere, som vi i forvejen har kontakt med, nemlig deltagere i Livsmodsgruppe, stolemotionsholdet i Hedehusene, Canasta holdet m.fl.

De 50 deltagende personer havde en hyggelig dag med god mad, og snakken gik livligt, selvom man ikke kendte hinanden på forhånd.

Lige nu i skrivende stund er det efterår, og snart vil vinteren være over os, og vi går ind i et nyt år.

Jeg vil derfor benytte lejligheden til at sige alle frivillige tak for deres store engagement, og for et inspirerende samarbejde i 2025.

***Jeg ønsker jer og jeres familier et godt nytår!***

## Bendte Andersen

Udvalgsformand for  
Socialt Humanitært Udvalg



## **Vi kan altid bruge flere frivillige!**

- På side 14 kan du læse om de mange aktiviteter, som Ældre Sagen tilbyder i Høje-Taastrup Kommune.
- Vil du høre om det at være frivillig ved aktiviteterne, kan du få nærmere information ved henv. til:

**Bendte Andersen**

Tlf. 21 32 83 52

## Udvalget for socialt arbejde har en bred vifte af tilbud til borgere, der har behov for særlige aktiviteter.

**Besøgsvenner** tilbyder regelmæssige besøg hos en besøgsvært.

**Cykelpilot** er en mulighed for at cykle en tur med beboere fra kommunens plejehjem. Der cykles på elektriske duocykler.

**Den Hjælpende Hånd** hjælper med små praktiske ting, man ikke længere selv kan klare.

**Gå-tur-venner** giver mulighed for at gå en tur med en ledsager eller blive kørt en tur i kørestolen.

**Livsmodsgrupperne** er for borgere, der har mistet en af deres kære, og som har brug for at være sammen med andre i samme situation.

**Læsevenner** besøger plejehjem og daghjemmet Anemonen hver eller hveranden uge, læser op og hygger sig med beboerne.

**Motionsvenner** tilbyder let motion på små hold.

**Patientven ved sygdom og hospitalsophold** ledsager og støtter ved lægesamtaler.

**Seniorvejledere/bisiddere** bistår gratis med afklaring af sociale forhold, skat, pension, bolig, en klage eller anke. Går med til møder med kommune, bank, advokat eller skifteret.

**Skolevenner** bidrager med livserfaring og kompetencer og er med til at bygge bro mellem generationer.

**Telefonstjernen** tilbyder en opringning hver morgen for at sikre, at alt er OK.

**Vågetjenesten** tilbyder nærvær hos en døende, hvis de pårørende har brug for aflastning, eller der ingen pårørende er.

*Ønsker du at vide mere om de enkelte aktiviteter, så kontakt Bendte Andersen på tlf. 21 32 83 52.*

**Ældre Sagen Høje-Taastrup værdsætter den opbakning, vi mærker og den støtte, vi modtager fra lokale såvel som eksterne annoncører.**

**Derfor kan du læse om vores tilbud til dig hér i bladet!**

**STØT VORE ANNONCØRER!  
- DE STØTTER OS!**



## INFO fra Ældre- og Sundhedspolitisk Udvalg



Jette Bergø  
Udvalgsformand  
for Ældre- og  
Sundhedspolitisk  
Udvalg

Det bestående Ældre- og Sundhedspolitisk Udvalg har fået nye medlemmer. Udvalget består af Jette Bergø og Ruth Jones.

Vi vil følge med i, hvad der rører sig i det lokale område - bl.a. tiltag og serviceniveau for ældre borgere inden for hjemmepleje, plejehjem, genoptræning, sundhed samt bolig og trafikforhold. Vi vil ligeledes have fokus på implementering af den nye ældrelov,

jf. Charlotte Kaabers indlæg (s. 6-7), samt fremtidig lovgivning.

Udvalget vil afholde månedlige møder med dagsorden og mål for øje.

### NY I NYT?

Vi er klar til at udvide udvalget for at blive mere effektive, få sparring og bedre resultater, når vi 'løfter i flok'.

Ser du også et godt ældreliv som vigtigt, er du selvskeven til at blive en vigtig part i det nye udvalg. Uanset ingen eller kendskab fra området, hører vi meget gerne fra dig.

Ældre Sagen står gerne til rådighed med relevante kurser.

**SÅ TAG SPRINGET! - KONTAKT MIG:**

**Jette Bergø**

Udvalgsformand  
Tlf. 23 37 33 71



## Taastrup Ny Vinhandel

**- Vestegnens største udvalg!**

- Besøg os på Taastrup Hovedgade 58 A - ved siden af Apoteket
- God parkering i gården!
- Samme gode service!
- Husk vi bringer ud!



Taastrup Hovedgade 58A - 2630 Taastrup - Tlf. 43 99 87 00  
Se mere på [www.tnv-vin.dk](http://www.tnv-vin.dk)



# Har du styr på testamentet?



**Mange begivenheder i livet har indflydelse på dit testamente.**

*Hvis du vil sikre, at dine værdier efterlades til de rette, er det derfor vigtigt at opdatere dit testamente.*

Kontakt os for et uforpligtende møde og få svar på dine spørgsmål om fremtidsfuldmagter, arv og testamente.



**ADVODAN**  
Glostrup København

**Kontakt os direkte på:**



Tlf. 4614 5000

[glostrup@advodan.dk](mailto:glostrup@advodan.dk)



**Glostrup Torv 6-10,  
2600 Glostrup**



INFO fra Demensudvalget



Lone Haagensen  
Udvalgsformand for  
Demensudvalget

I demensudvalget har vi besluttet, at vi fortsætter vores succesfulde aktiviteter videre ind i 2026.

Vi har i 2025 haft et utroligt godt samarbejde med kommunens demenskonsulenter og ser frem til at fortsætte dette. Vi er bl.a. også sammen om at planlægge 'Demensugen' i 2026.

Demensudvalget har endnu en gang søgt §18-midler, så vi forhåbentlig kan tilbyde oplevelser på niveau med 2025.

## CAFÉ PUSTERUMMET

Caféerne i Taastrup og Hedehusene fortsætter med månedlige tilbud.

Her kan mennesker med demens sammen med deres pårørende nyde samvær med ligestillede. Vi har forskellige tilbud over året bl.a. busudflugt, underholdning og sang med musiker, ligesom vi gerne hører, hvad gæsterne kunne tænke sig? Der er en egenbetaling i Taastrup på 40-50 kr., som går til aftensmad og på 25-35 kr. i Hedehuset, som går til kaffe/te.

## NYHED!

**Vi tilbyder kor/fællessang i Pensionisternes Hus i Hedehusene - mandage kl. 10. Betalingen er 10 kr. pr. gang til kaffe/te mm.**

Vi ser frem til, at endnu flere gæster benytter vores tilbud.

Har du spørgsmål? - ring gerne til Lone eller Anne for svar og uddybning.

## CAFÉ PUSTERUMMET

### HEDEHUSENE

**Hedehuset, Hovedgaden 371B**

MANDAGE kl. 14 - 16

12. januar, 23. februar,  
23. marts, 27. april, 18. maj  
og 29. juni 2026

### TILMELDING:

Senest dagen før kl. 16 til  
Marianne, tlf. 60 12 66 04

### TAASTRUP

**Sundhedscenter, Espens Vænge 44**

ONSDAGE kl. 17 - 19

7. januar, 11. februar, 11. marts, 15.  
april, 13. maj og 3. juni 2026

### TILMELDING:

Senest dagen før kl. 16 til  
Anne, tlf. 51 80 53 80

## FRIVILLIG I DEMENSOMRÅDET?

**Kom og prøv, tøv ikke! - vi har alle noget i os, vi kan give videre.**

Pt. er vi 17 frivillige, som siden opstart i sept. 2024 har varetager forskellige opgaver. Vi mangler flere frivillige til bl.a. gåture fra Birkehøj, besøgsvenner til borgere i eget hjem med let demens og til cafe-tilbuddet i Taastrup.

Vi inviterer dig til en snak om dine interesser/forventninger, og du vil få introduktion og følgeskab. Ældre Sagen tilbyder relevante kurser. Vi mødes alle 2 gange årligt, hvor vi planlægger, videnudveksler og hygger os sammen med anerkendelse af vores indsats ved et lille traktament.

**Har du lyst? - kontakt os gerne:**

**Lone på 22 11 01 58 eller**

**Anne på 51 80 53 80**

## HJÆLP TIL SELVHJÆLP i vores IT-Stuer og hjemme hos dig selv

- 2 IT-Stuer i Høje-Taastrup Kommune!
- Faste åbningstider!
- Ingen tilmelding!
- IT-hjælp i hjemmet!

IT-Stuerne fungerer som åbne værksteder, hvor alle seniorer kan komme og deltage uden tilmelding. Vi kan derfor ikke garantere, hvor meget tid der er til at hjælpe den enkelte. Som regel kan hver IT-frivillig koncentrere sig om en eller to deltagere.

Vi er dog nødt til at sætte visse grænser. Fx. påtager vi os ikke at lave tekniske reparationer af computere eller andet udstyr.

### Vi kan tilbyde hjælp til:

- digital post og selvbetjening
- digital sikkerhed
- problemer med tablets/IPads og smartphones
- opdatering af programmer
- udpakning/opsætning af ny bærbar PC/smartphone
- foto- og billedbehandling
- slægtsforskning
- og det, der driller!

Medbring egen bærbar PC, tablet eller smartphone. Du får mulighed for – helt i dit eget tempo og efter lyst og interesse – at arbejde med IT.

### Hanne Frøsig

IT-kontaktperson & redaktør  
af Nyhedsbrev og Facebook  
Tlf. 23 70 57 57

## Sociale medier

På den lokale hjemmeside:  
[www.aeldresagen.dk/taastrup](http://www.aeldresagen.dk/taastrup)  
kan du læse om alle vores aktiviteter og arrangementer, men også om hvilke muligheder du har for at få hjælp, støtte og vejledning i hverdagen.

Det sidst udgivne lokale blad kan du også altid læse på hjemmesiden – se under Aktuelt.

Vi anbefaler også, at du benytter dig af vores Facebook-side:  
[www.facebook.com/aeldresagenhtk](http://www.facebook.com/aeldresagenhtk)  
og tilmelder dig Nyhedsbrevet, hvor du får 'her og nu'-informationer om aktiviteter og arrangementer.

### Benny Brostrup Andersen Webmaster

bennybrostrupandersen2@gmail.com

## IT-hjælp i hjemmet!



Har du problemer med din PC, printer, dit fjernsyn eller radio, har du også mulighed for at få hjælp fra vores IT-gruppe i hjemmet.

Ring for aftale til :

### Kurt Ove Rasmussen

Aktivitetsleder  
20 64 87 54 / Mail: kr2011@live.dk



### IT-Stuen Taastrup Bibliotek (foto)

Taastrup Hovedgade 86, Taastrup (indg. bagom v. P-plads)  
Onsdage kl. 9.30-12 fra sept. t.o.m. marts (jul/nytår undtaget)

**Aktivitetsleder:** Steen Hansen

Tlf. 26 97 46 36 - steenbrenda@gmail.com

### IT-Stuen Hedehusene Bibliotek

Hovedgaden 516 B  
Hedehusene

Torsdage kl. 10-12  
fra sept. t.o.m. marts  
(skoleferier undtaget)

### Aktivitetsleder:

Torben Rydiander  
Tlf. 42 44 68 22  
aeldresagen@  
rydiander.dk

# HOS UFFE GASTRONOMI

**Hos os får du gode franske retter til bistro priser!**

Adresse: Parkvej 78, 2630 Taastrup.

Åbent: Mandag-fredag kl. 17.30-22.00.

Frokost kl. 11.30-15.00.

Hjemmeside: [hosuffegastronomi.dk](http://hosuffegastronomi.dk).

Telefon: 28 56 57 87.





Vi har øje for dig!

# Anytime<sup>o</sup>

Smykker, Ure & Optik

Hovedgaden 496 2640 Hedehusene Tlf. 46560025



## Medlemstilbud

### Vågetjenesten mangler frivillige



Vågetjenesten består af et antal engagerede vågere, der rykker ud for at give ro, tryghed og nærvær ved livets afslutning, så ingen behøver at dø alene, hverken i hjemmet eller på plejehjem. Vågerne erstatter ikke det professionelle plejepersonale.

På denne måde kan vi også være med til at give familie og pårørende et tiltrængt pusterum.

MEN vi mangler stadig mange vågere for at kunne påtage os de mange opgaver, vi bliver bedt om. Der våges fortrinsvis i aften- og nattetimerne i tidsrummet kl. 19 - 07; en vågevagt er på 4 timer.

Som frivillig i Ældre Sagen bliver man klædt godt på til opgaven, idet foreningen holder kurser, hvor det er muligt at få en grundlæggende viden om vågetjenesten. Der bliver ligeledes afholdt jævnlige møder med alle frivillige, hvor der kan udveksles erfaringer og gives gode råd.

Jobbet som frivillig våger er ulønnet, og du har tavshedspligt.

Kunne DU tænke dig at indgå i dette værdsatte team, kan du høre mere om det at være våger ved at kontakte

**Kirsten Thuesen**

Aktivitetsleder

Tlf. 20 31 39 93

kthuesen.taastrup@gmail.com

### EN SKOLEVEN FÅR MANGE SMÅ VENNER!

Har du lyst til at bruge nogle timer om måneden som frivillig sammen med glade og nysgerrige børn på Vestegnens Privatskole?

Det er fortrinsvis i indskolingen til fx at hjælpe til i en klasse, gå med på biblioteket, på ture til museer, teater mm.

Samarbejdet skal være til glæde for både børn, frivillige og lærere.

Som frivillig har du mulighed for at bidrage med din livserfaring, ressourcer og kompetencer. Du er med til at bygge bro mellem generationerne.

Som skoleven får du tilknytning til en bestemt klasse på skolen.



Er du interesseret i at blive en eftertragtet skoleven eller først høre lidt mere om aktiviteten, er du velkommen til at kontakte:

**Bendte Andersen**

Aktivitetsleder

Tlf. 21 32 83 52

bendteprivat@gmail.com



## Motionsven/instruktør til Stolegymnastik



En motionsven/instruktør underviser mindre hold i stolemotion, der overvejende er siddende, men også stående øvelser, hvor man kan støtte sig til stolen.

Lige nu har vi 5 hold fordelt i kommunen. Vi har i den seneste tid startet nye motionshold op, og det har været en stor succes fra start af.

## GØR EN FORSKEL! - BLIV BESØGSVEN!

### Hvem vil ikke gerne gøre en forskel?

Lige nu og hér for et menneske, der savner selskab? Så derfor opfordrer vi dig til at blive frivillig besøgsven og være med til at sprede glæde hos mennesker, der savner nye venner.

Du vil blive besøgsven enten i et privat hjem eller på et plejehjem. Du vil møde en person, der har et langt liv af erfaringer at øse af - et par timer om ugen eller hveranden af din tid vil gøre en kæmpe forskel for denne person.

Holdene blev hurtigt fuldttegnet med 20 deltagere på hvert hold. Efter motionen er der socialt samvær med kaffe/te og brød.

Motionsformen har til formål at styrke deltagernes fysiske funktionsevne. Motion skal være sjovt og varieret, så der benyttes også forskellige rekvisitter, som bolde, elastikker, håndvægte og meget mere.

Har du ingen erfaring i at undervise i motion, skal vi nok sørge for, at du bliver 'klædt på' til opgaven.

Du kan deltage i spændende motionskurser, workshop m.v. I den første tid som frivillig tilbydes du en "føl"-ordning på vores motionshold, hvor du får støtte og vejledning af de mere erfarne motionsvenner.

Har du lyst, og er du interesseret i at blive motionsven eller at deltage på et af holdene, så ring og hør nærmere om aktiviteten hos:

### Bendte Andersen

Aktivitetsleder

Tlf. 21 32 83 52

bendteprivat@gmail.com



**Vi glæder os til at høre fra dig og til et fremtidigt samarbejde!**

### Bendte Andersen

Aktivitetsleder

Tlf. 21 32 83 52

bendteprivat@gmail.com

## BRUG TELEFONSTJERNEN SÅ DU FØLER DIG TRYK!

Den 11. juli 2025 havde tryghedsopkald eksisteret i 20 år, og været en del af Ældre Sagens tilbud til enlige borgere i Høje-Taastrup Kommune. Vi er rigtig glade for at kunne være med til at give den tryghed et dagligt telefonopkald kan være.

Opkaldene foretages hver morgen mellem kl. 8.30 og til ca. 9.00.

Hvis du ønsker at blive en del af gruppen, der får et dagligt opkald, skal du tilmelde dig hos Susanne, der vil holde et uforpligtende møde med dig. Du skal blot oplyse om 2 personer, som du er tryk ved - personer vi kan kontakte, hvis du ikke svarer på vores telefonopkald.

Ønsker du at være med i teamet, der kontakter borgerne om morgenen, skal du også kontakte Susanne, hvor



du vil få vejledning til at foretage op-ringninger.

Du skal regne med en 'vagt' ca. hver 4. uge året rundt og på alle ugens 7 dage fra mandag til søndag.

Vi kan også bruge nogle frivillige op-ringere, der springer til, hvis en af de faste opringere ikke kan tage deres egen vagt.

### Susanne Frantzen

Aktivitetsleder

Tlf. 21 44 54 79

## Vi mangler "GÅ-TUR-VENNER" Vi MANGLER DIG!

På de 5 plejehjem rundt om i kommunen sidder der mange beboere, som længes efter en tur ude i det fri. Det samme gør sig gældende for borgere i private hjem og i ældreboliger.

At være frivillig er nemt, trykt og motiverende. Du skal påregne at bruge 1 - 1 1/2 time en gang om ugen. Tidspunktet aftales med personalet eller den enkelte borger.

Gå ture i nærmiljøet er med til at skabe trivsel og glæde, få gang i benene og få frisk luft. Der kan opleves små parker med søer og bænke, hvor der er masser af liv, børn som leger på legepladsen - store grønne områder



med masser af natur og sanseoplevelser. Der er tid til nærvær og til en snak med dem, som går tur med deres hund.

Der kan evt. planlægges små aktiviteter på biblioteket, gå på apoteket eller i de små forretninger.

Er du interesseret i at høre mere og gøre en forskel, så kontakt

### Anethe Christensen

Aktivitetsleder - tlf. 53 37 73 67

anethechristensen@gmail.com

## Sorg- og Livsmodsgruppen - når ♥♥♥ bliver til ♥

Lige siden 2010 har Ældre Sagen i Høje-Taastrup tilbudt deltagelse i en sorg/livsmodsgruppe, når man er blevet alene - for manges vedkommende efter et langt ægteskab eller samliv.

Dagligdagen er pludselig anderledes, men i en samtalegruppe under ledelse af 2 erfarne gruppeledere får du styrke og inspiration til den nye hverdag.

Gruppen består af 5-6 deltagere og forløber over 10 mandage.

Gruppen starter mandag 26. januar kl. 10 - 11.30.

Møderne finder sted i Rønnevang Kirke, hvor Ældre Sagen låner et lokale.

Tilmelding og nærmere oplysninger får du ved henvendelse til:

### Arne Kristiansen

Aktivitetsleder

Tlf. 41 57 79 04

arnekristiansen48@gmail.com

## SENIORvejledning/bisidderordning

I 2025 modtog Seniorvejledning/bisidderordning over 40 henvendelser. Det er 25% mere i forhold til 2024, bl.a. mange om hjælp til fremtidsfuldmagter.

*Er det svært at forstå brevet fra kommunen, Udbetaling Danmark eller andre offentlige instanser, bank, advokat, skifteret o.lign., eller har du brug for hjælp til at skrive et brev/mail til dem? - fx til at søge folkepension, varmemhjælp, fremtidsfuldmagt eller boligydelse ...*

**... så kan du få hjælp af Seniorvejlederne, som også kan hjælpe dig med at lave et budget.**

Seniorvejlederne kan komme hjem til dig, hvis du ønsker det, og det er mange glade for, ligesom der er mulighed for, at de kan være bisidder til et møde med fx. kommunen, bank, advokat eller i retten, som et 'par ekstra ører'.

Er du blevet alene, og ikke rigtig har overblik over alle de steder, der skal informeres om det, så kan du kontakte os for hjælp hertil. Du kan også få tilsendt en liste med forslag til de steder, der skal informeres om ændring af ejerskab/medlemskab.

For aftale med en seniorvejleder/bisidder kontakt venligst:

### Leif Ostermann

Aktivitetsleder

Tlf. 46 59 69 50

vejleder@aeldresagenhtk.dk

*Vores 5 seniorvejledere/bisiddere har alle gennemgået Ældre Sagens supplerende uddannelser på området.*

*Seniorvejlederne må IKKE yde økonomisk eller juridisk rådgivning; der henviser vi til Ældre Sagens rådgivning - tlf. 70 89 00 81, der yder gratis telefonisk rådgivning.*

**25% rabat  
til dig  
over 60 år**

på hele brillen

**Gratis  
synstest  
med  
sundhedstjek**

**Louis Nielsen**

**Taastrup**  
Taastrup Hovedgade 79 · Tlf. 9632 5225

**Bestil synstest  
på louisnielsen.dk**

Hvis du er over 60 år, får du 25% rabat ved køb af stel fra 195 kr. Gælder stel, glas og tillæg. Standard enkeltstyrkeglas (indeks 1,5) er med i prisen. \*\*an ikke kombineres med 2for1 og andre tilbud. Synstest med sundhedstjek er gratis (ekskl. digitalt 3D scan).

## CYKELPILOT - altid plads til én til! - DIG!

At være 'Cykelpilot' er meget populært hos de borgere, vi kører med fra kommunens plejehjem - og det sker på nye lækre el-duo-cykler!

Vi kører på hverdage efter aftale med de forskellige plejehjem.

Nogle steder køres der hele året, andre steder holder man en vinterpause.

Vi er pt. 17 kvinder og mænd, der cykler, og vi har alle en dejlig oplevelse med gode snakke og grin med vores medcyklende borgere.

**Behovet er stort, så vi vil meget gerne kunne udvide staben.**

Har det din interesse så kontakt **Mikael Storgaard** Aktivitetsleder

på tlf. 30 63 84 24

eller mikaelen1@yahoo.dk

*og få mere info! - og vi gi'r gerne en prøvetur på el-duo-cyklen.*

## Den Hjælpende Hånd



Den Hjælpende Hånd giver gerne et nap med, hvis du har behov for hjælp til mindre opgaver i hjemmet! - dog ikke havearbejde!

Vi er klar! Ring blot og lad os forsøge at løse din opgave.

**Jørgen Hansen**

Aktivitetsleder

Tlf. 31 70 30 21

## PATIENTVENNER!

Vi har en håndfuld frivillige patientvenner, der tilbyder at ledsage og støtte dig samt yde omsorg, når du fx skal til undersøgelse på et af regionens hospitaler, til læge, øjenlæge, høreklub eller tandlæge.

Det er en god støtte at have én ved sin side, der også kan agere som et par 'ekstra ører'.

Patientvennen har tavshedspligt.



Har du brug for en ledsager, kan du kontakte:

**Bendte Andersen**

Aktivitetsleder

Tlf. 21 32 83 52

bendteprivat@gmail.com

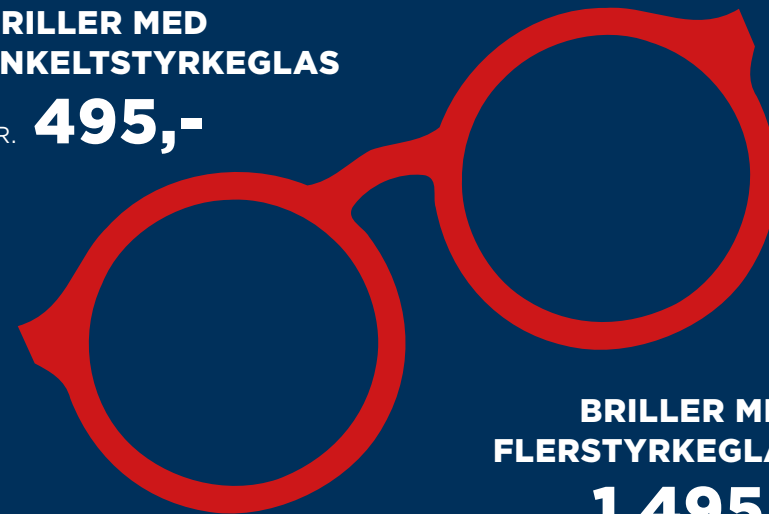
# LAVPRIS THIELE BRILLER

## LAVPRIS BRILLER MED SERVICE

Få brillen justeret, rensat eller få næsepuderne skiftet, alt uden beregning.  
Hos Thiele er alle brillepriser incl. synsprøve.

**BRILLER MED  
ENKELTSTYRKEGLAS**

KR. **495,-**



**BRILLER MED  
FLERSTYRKEGLAS**

KR. **1.495,-**



KONGELIG HOFLEVERANDØR

# THIELE

TAASTRUP HOVEDGADE 75 · Tlf. 43 99 44 44  
CITY 2, PLAN 2 · Tlf. 43 99 11 61

Gælder briller købt hos Thiele i op til 3 år efter købet og hvis brillen ikke er misligholdt. Kan ikke kombineres med andre tilbud.



## BILLEDMALERNE

13. jan. - 28. april 2026  
Tirsdage kl. 9.30-12.30  
Hedehuset i Hedehusene

Vi er en kreativ gruppe, der mødes og maler sammen i Hedehuset hver tirsdag, hvor vi inspirerer og lærer af hinanden.

Vi udstiller et par gange om året, ligesom vi mod egenbetaling besøger en kunstudstilling, et kunstmuseum eller får besøg af en billedkunstner udefra.

Deltagelse er gratis, da der ingen egentlig undervisning er, og du medbringer selv de materialer, du skal bruge.



Fra gruppens udstilling i 2025 på Livsstilsmessen på Ledreborg Slot

Har du lyst til at være med, kan du kontakte:

*Ingrid Glue*

Tlf. 25 11 42 83 / [ingglue@gmail.com](mailto:ingglue@gmail.com)



**Taastrup Kulturcenter - Salen**  
**Poppel Alle, Taastrup**

- **Sæsonen er altid**  
**1. sept. - 30. april**
- **Torsdage kl. 10.45 - 13.00**  
(undtaget skoleferier)
- **Dansledere:**  
**Helga Schwedler og**  
**Birthe S. Jensen**

## Dans er godt for helbredet!

Dansen giver livsglæde og styrker hjernen og hjertet. Der er mange undersøgelser der viser, at særlig dans og musik forbedrer sundhed og trivsel.

Der kræves ingen forudsætninger og du kan komme alene eller som par, da vi danser som rød eller blå og skifter ofte partner flere gange i løbet af dansen.

Inden dansen går i gang, gennemgår instruktøren dansen uden musik og vejleder derefter også under dansen.

Der danses til kendte og iørefaldende melodier, og der tales om spændende nye danse, der er udviklet særligt til senior-dans.

**Yderligere INFO kan fås hos:**  
**Aktivitetsleder Helga B. Schwedler**  
Mobil/SMS: 30 22 18 32  
[helgaschwedler@hotmail.com](mailto:helgaschwedler@hotmail.com)

## CANASTA

Kender du kortspillet?  
- eller er du frisk på noget nyt?

Canasta kan spilles på mange måder, så vi har samlet et sæt regler, som du vil blive oplært i.

Vi trækker lod om holdene hver gang, inden vi starter - så ingen faste hold.

Du er meget velkommen, hvis du er blevet lidt nysgerrig og kunne tænke dig at spille med os.

**Vi mødes HVER TIRSDAG**  
indtil sommeren 2026, undtaget skoleferie  
**kl. 9.00-11.30**  
**i Taastrup Kulturcenter**  
**Der er plads til flere deltagere!**



Canasta-spillet Kilde: Spielkartenfabrik Altenburg GmbH

Ring meget gerne til mig og hør mere om spillet.

**Tove Stenberg**

Aktivitetsleder

Tlf. 26 35 45 62

## Håndarbejdsklubben *Rendemaskerne*

Har du lyst til at være kreativ sammen med andre kreative personer, er du meget velkommen i Rendemaskerne.

Der kan strikkes, hækles, broderes og kun fantasien sætter grænser for hobbyarbejder, der kan medbringes.

Der er ingen undervisning, men vi inspirerer og hjælper hinanden så godt vi kan.

Kan det friste dig, er du velkommen til at kigge inden for en torsdag.



**Vi mødes i Kulturcentret på**  
**Poppel Alle 12 i Taastrup**  
**Torsdage i lige uger!**  
(undtaget vinterferie uge 8)  
**kl. 14-16**

**Anette Dahl Nielsen**

Aktivitetsleder

Tlf. 30 26 66 54 - [chran@privat.dk](mailto:chran@privat.dk)

# Herreværelset

"Herreværelset" er et tilbud til mænd på 60+. Vi mødes den 2. onsdag i hver måned. Møderne er uforpligtende og tilrettelægges af deltagerne selv.

Vi veksler mellem foredrag og udflugter. Der er pt. 100 medlemmer i Herreværelset, og omkring halvdelen deltager i møderne. Vores møder afholdes normalt i Medborgerhusets store sal, hvis vi ikke er på udflugt. Der indkaldes til møderne via mail, og tilmeldingen til det enkelte møde foregår også på mail.



Gruppen foran Christiansborg Slot  
Foto: Søren Nielsen

## EFTERÅRETS AKTIVITETER

Vi startede efterårssæsonen med et foredrag om Mosede Fortet, vores næste udflugt gik til Christiansborg Slot. I november kom fhv. dommer ved FNs krigsforbrydertribunal Frederik Harhoff og fortalte. Vi sluttede året med vores traditionelle julefrokost hos Bollinis i Hedehusene.

## FORÅRSPLANER

Af forårsprogrammet kan nævnes. at fhv. krigskirurg Finn Warburg kommer og fortæller om sit arbejde, og vi skal besøge Naverhulen i Helsingør. Endvi-

dere skal vi have et foredrag om Fregatten Jylland, hvor en af vores medlemmer har været guide, og så skal vi besøge Frederiksborg Slot.

Ved hvert møde spises en hyggelig frokost, hvor det sociale samvær er i højsæde. Der betales ca. 90 kr. for frokosten i Medborgerhuset. Desuden betales for entre, transport og spisning ved udflugter. Det er frivilligt, om man vil deltage i spisningen til møderne.

Er du interesseret i at høre mere om "Herreværelset" eller vil du være en del af gruppen, så kontakt

## Leif Ostermann

Aktivitetsleder

Tlf. 46 59 69 50

leif@ostermann.dk



Gobelinsalen på Christiansborg Slot  
Foto: Finn Jacobsen

# Dameværelset

"Dameværelset" er et tilbud til damer på 60+. Vi mødes den 3. onsdag i hver måned. Møderne er uforpligtende og tilrettelægges af en arrangementsgruppe efter forslag fra medlemmerne. Det kan være et foredrag, en udflugt eller blot socialt samvær. Vores møder afholdes i Medborgerhuset, Store Sal, hvis vi ikke er på udflugt.

Der er pt. over 175 medlemmer i Dameværelset – og indkaldelse til møderne sker på mail.

## EFTERÅRETS AKTIVITETER

Efteråret 2025 startede med foredrag af Karen Høeg om hendes tid som husmodel hos Coco Chanel. Derefter et spændende besøg i Den Koptiske Kirke, et foredrag om den glemte prinsesse af Orleans v/Annemari Sol og juleafslutning på Restaurant Bollinis i Hedehusene.



Billede over: Interiør i Den Koptiske Kirke i Taastrup - Foto: Hanne Linde Jensen

Billede th.: Der **planlægges** en tur til Andelslandsbyen Nyvang, hvor man bl.a. kan opleve apotekerne, der fremstiller piller.

## HVAD KAN VI SE FREM TIL?

Følgende er indtil nu planlagt for forårssæsonen: Besøg af kommunens forebyggelseskonsulenter, besøg i DR Byen, Dansens Historie v/Finn Bendixen, Kroppedal Museum, foredrag om Høje-Taastrup Kommunes historie v/Else Trier og en udflugt til Andelslandsbyen Nyvang.



Ved hvert møde spises frokost eller hygges med kaffe og kage, hvor det sociale samvær er i højsædet. Den enkelte betaler selv for frokosten eller kaffe/kage. Desuden betales for entré og transport ved udflugter. Det er frivilligt, om man vil deltage i spisningen ved møderne.

Er du interesseret i at høre mere om "Dameværelset", eller vil du være medlem, så kontakt

## Bendte Andersen

Aktivitetsleder

Tlf. 21 32 83 52

bendteprivat@gmail.com



## Cykelture i Taastrup og omegn

Der er fortsat gang i cykelhjulene. De friske cyklister mødes hver onsdag ved Taastrup Kulturcenter.

1. hold - kl. 10
2. hold - kl. 11 (ikke el-cykler)

**Alle er velkomne!**

**- både med 'rugbrøds'- og el-motor.  
Har du ikke lyst til at deltage?**

Turene er på ca. 25-30 km, og vi kører for det meste på stisystemerne. Der er også plads til en frokostpause, hvor vi spiser vores medbragte mad/kaffe, som vi nu lyster.

Har du tid og lyst, holder vi også en FORÅRS-frokost på Kabyssen i Ishøj Havn og om EFTERÅRET står den på Gule Ærter, begge med egenbetaling.



Vi mødes ved Taastrup Kulturcenter på Poppel Allé i Taastrup.

Du er velkommen til at tage med på en prøvetur - du skal blot møde op! Vil du vide mere, er du velkommen til at kontakte:

**Anni Reinstrup**

Tlf. 40 50 28 41

annireinstrup@hotmail.com

## Ungdomsskolens musical 2026



Onsdag 18. marts



Lagkageforestilling kl. 14.00.

Aftenforestilling kl. 18.30  
med mulighed for spisning  
på Ungdomsskolen kl. 17.00

Billetsalget åbner 9. februar.

Mere info: unghtk.dk eller  
ring kontoret 43 35 28 10



## "SPROGHJØRNET"

### ENGELSK

**BEGYNDER - IKKE FLERE PLADSER!**

Start 8. JANUAR - HVER torsdag

Tid: kl. 14.30 - 16.30

Sted: Hedehuset, Hedehusene

**ØVEDE \*)**

Start 8. JANUAR - torsdage i LIGE uger

Tid: kl. 11.00 - 13.00

Vi læser bøger, laver grammatiske øvelser og bruger tid til samtale.

**KONVERSATION \*)**

Start 15. JANUAR - torsdage i ULIGE uger

Tid: kl. 11.00 - 13.00

Grammatik, samtaler fx. om vores oplevelser og aktuelle emner, rollespil 2 og 2 sammen.

\*) Underviser Fiona Rasmussen

\*) Sted: Medborgerhuset, Taastrup

Tilmelding online, på kontoret eller til  
aktivitetsleder:

**Jette Bergø**

Tlf. 23 37 33 71

jettebergoe@gmail.com

**www.aeldresagen.dk/taastrup**

### FRANSK

**VIDEREKOMNE**

Start 13. JANUAR - tirsdage i ULIGE uger

Tid: kl. 17.30 - 20.00

Underviser: Jørgen Stormgaard

Sted: Medborgerhuset, Taastrup

Tilmelding online, på kontoret eller til  
tovholder:

Doris Vinter

Tlf. 93 90 08 87

devinter@gmail.com

**www.aeldresagen.dk/taastrup**

### TYSK

**KONVERSATION**

Start 6. JANUAR - tirsdage i LIGE uger

Tid: kl. 10.00 - 12.00

Vi fortsætter som selvfungerende læsegruppe, men søger en, der kan guide os godt igennem forløbet.

Sted: Medborgerhuset, Taastrup

Tilmelding online, på kontoret eller til  
tovholder:

Pia Achton

Tlf. 28 45 94 60

achton.pia@gmail.com

**www.aeldresagen.dk/taastrup**

**Læs om Tur-gruppens  
tilbud på side 37 - 45**

**og tilmeld dig på**

**www.aeldresagen.dk/**

**taastrup**

**("først til mølle")**

**\***

**Hér kan du også**

**tilmelde dig**

**Nyhedsbrevet !**

**- så er du altid**

**opdateret med sidste**

**nyt og eventuelle**

**ændringer!**





## Kender du HOBBYVÆRKSTEDET?

### HVEM ER VI?

"Hobbyværkstedet" blev startet som frivillig forening i Høje-Taastrup Kommune i 1996 af Preben Wilcken Petersen. Foreningen har pt. 74 medlemmer, og der er altid plads til flere. Fremmødet er svingende, da der arbejdes efter lyst og behov.

Vores formål er at samle pensionister, efterlønsmodtagere og andre interesserede af begge køn til at bruge fritiden på en aktiv og spændende måde ved at arbejde med sløjde, husflid mm. Samtidig er man med i et dejligt fællesskab, hvor det sociale er i højsædet, og hvor mange nye venskaber kan opstå.

Hver mandag og torsdag mødes vi i Parkskolens sløjdelokale, der er veludstyret med dejligt værktøj og mange maskiner, bl.a. trædrejebænke og en metaldrejebænk. Vi har ingen instruktører, men vores medlemmer hjælper hinanden og nye med at lære maskinerne at kende og at bruge dem.

Vi samles altid til en kop kaffe/te og måske hjemmebak – og derudover fejres medlemmernes fødselsdage med en sang. Snakken går om vores oplevelser, hvad der foregår i samfundet, hvordan vi selv har det - ingen behøver at være ensomme.

### - DET GØR VI OGSÅ!

2 gange om året spiller vi Banko, vi arrangerer skovture, afholder foredrag og fejrer højtiderne med bl.a. julefrokost.

Hvert år deltager vi på Frivillighedsdagen på Hovedgaden, hvor vi har en



Jesper og Jørn er flittige brugere af værkstedet

pavillon, som i flere år er blevet kåret som bedste stand. Her sælger vi de mange fine ting, der laves på værkstedet, og vi møder en masse andre frivillige. Vi er også med til Naturens Dag i Hakkemosen, hvor vi fx laver fuglekasser sammen med børnene.

Måske har du fået lyst til at udfordre dine færdigheder eller lære nye?

**Du kan starte med at besøge os og se/høre mere om, hvem vi er?**

Får du lyst til at fortsætte, er det årlige medlemskab 100 kr.

Du er også velkommen til at kontakte

**Grethe Petersen, formand**

**Tlf. 41 50 22 20**

## HOBBYVÆRKSTEDET

**Sløjdelokalet på Parkskolen  
Rødkællevej 4 (kld. i bygn. tv.)**

**Mandag og torsdag  
kl. 13 - 17**

**Sæson 1. sept. - 31. maj**



Kom  
og  
Syng  
i Fløng

I denne vinter og foråret 2026 indbydes du til at deltage i dette populære arrangement, der faciliteres af frivillige ved Fløng Kirke i Sognets Hus.

Vi synger fællessange efter højskolesangbogen, men også andre gode sange.

Alle er velkomne uanset, hvor du bor og tilmelding er ikke nødvendig!

Arrangementet m. kaffe/te og brød i pausen: 25 kr. kontant/mobilepay.

Vi mødes mandage én gang om måneden:

- 12. januar
- 9. februar
- 9. marts
- 13. april

**- altid kl. 14.30-16.30 i  
Sognets Hus, Fløng Byvej 16**

**"Tovholder" Søren E. Sørensen  
ses@sorensen44.dk - 23 68 80 14**

## Høje-Taastrup SENIORKOR



At synge i kor er en lise for sjælen og en fryd for øret.

SENIORKORET er stedet, hvor vi lader op og glemmer stress og jag. Vi har tid til at synge sammen, tale sammen – være sammen.

Koret består af ca. 50 sangere, som vil elske at byde dig velkommen som en del af koret. Vi har en professionel dirigent og synger 4- stemmigt.

Vi øver i Taastrup alle torsdage i Medborgerhuset, Store Sal fra kl. 12.30 - 15.00 - kun afbrudt af kaffepausen.



Kontingent 600 kr. pr. halvår inkl. kaffe & kage.

I 2026 kan vi se frem til et år med 10 koncerter på plejehjem, koncert med Fynbo Koret i Svendborg og yderligere 2 koncerter i nærområdet.

*Seniorkoret ønsker bladets læsere en glædelig jul og et lykkebringende nytår!*

*Har du lyst at prøve, kontakt mig gerne!*

**Johnny Dall på 40 44 95 11**

# Ha' det godt! HUSK af motionere!

Vi henviser til foreninger, der har aktiviteter i dagtimerne, og som specielt er beregnet for dig, der har forladt arbejdsmarkedet.

## Fløng-Hedehusene Badminton

v/Hans-Henrik Høg

Tlf. 29 60 72 83

e-mail: haln@mail.tele.dk

## Gangforeningen Taaspidserne

Ole Osted Nielsen

Tlf. 20 64 20 63

e-mail: oleosted@gmail.com

## Hedehusene Gymnastik Forening

Henning Lundstrøm Nielsen

Tlf. 21 93 01 87

henning.nielsen@hedehusenegf.dk

## Hobbyværkstedet

Grethe Petersen

Tlf. 41 50 22 20

glarsen198@gmail.com

## Senior Billard FHI

Jørgen Grøn

Tlf. 30 42 54 07

e-mail: jrgengrnt@gmail.com

## Senioridræt i Hedehusene

Camilla Nielsen

e-mail: camilla@hedehuseneif.dk

www.hedehuseneif.dk

## Senioridræt i Sengeløse

Jens Bertelsen, tlf. 24 65 10 99

e-mail: jens@bertelsen.mail.dk

## Seniorkoret

Johnny Dall, tlf. 40 44 95 11

e-mail: johnnyegondall@gmail.com

## Seniormotion i Fløng, FHI

Stefan V. Andersen

Tlf. 30 45 32 25

e-mail: stefanand@outlook.dk

## TIK-Badminton, Formidd.spillerne

Lizzie Jensen

Tlf. 43 99 49 32

e-mail: lizziejensen@privat.dk

**Husk af ændre KONTAKTINFO, når nye kommer til i din forening!**



## INFO om oplysning af KONTAKTDATA til FORENINGER!

Det er et **lovkrav**, at personer, hvis kontaktdata ønskes oplyst i det lokale blad, skal give samtykke til off.gørelsen heraf.

- Foreningerne er selv ansvarlige for at orientere Ældre Sagen Høje-Taastrup, når opdatering af disse informationer bliver aktuelt.
- INFO herom skal sendes til: **leif@ostermann.dk**
- Samtykkeerklæring fremsendes til personen/forening. Relevante data udfyldes, underskrives og returneres.
- og derefter retter vi gerne 😊

**LOKALBESTYRELSEN**



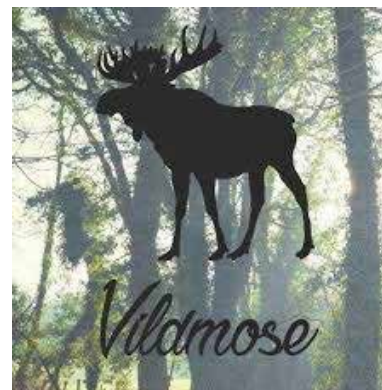
## Tur-gruppens aktiviteter 2026

### REJSENYHEDER & TURE 2026

#### INFORMATIONSMØDE

6. februar kl. 14-16.30

Taastrup Kulturcenter  
Poppel Alle 12 - Koncertsalen



Lille Vildmosecentret - Elgenes Land

Du kan hente inspiration her i bladet og få flere detaljer, når vi præsenterer og gennemgår såvel 1-dags ture som rejser i 2026.

Vi får besøg af Anne og Kirsten fra Egon's Rejser, der vil fortælle og vise fotos for arrangementer, som de har tilrettelagt..

Vi byder på et glas vin og chokolade sponsoreret af Egon's Rejser og ønsker hinanden et rigtig godt tur & rejseår i 2026.

► Vi trækker lod om flotte gaver på den billet, du får udleveret ved indgangen!

**Fri adgang! - Ingen tilmelding!**

**Vi ses til en hyggelig eftermiddag!**

**Ældre Sagen Høje-Taastrup  
TUR-GRUPPEN**

### TUR 823

#### Østre Landsret

Landsretten i nye 'klæder'

**Tirsdag, 10. febr. kl. 8.30**



Østre Landsret er flyttet ud af de historiske lokaler i centrum af København (Bredgade) og til nyopført bygning på Trælsthølm i Københavns Nordhavn. Den nye Østre Landsret rummer i alt 16.000 m2 samt kælder og er fordelt på seks etager. Der er 20 retssale! - den største er på 323 m2, de mindste på ca. 100 m2.

For at komme ind i landsretten skal vi gennem *sikkerhedskontrol*. Her får vi et lille oplæg om landsrettens bygning samt dens virke. Efterfølgende anviser landsretten et par retssager, som vi kan følge med i.

**Turleder:** Lis Algran 30 28 77 15

**Pris:** 100 Kr. inkl. frokost, ekskl. drikkevarer. Frokosten er i Østre Landsrets kantine.

**Deltagere:** Min. 20 og maks. 25 pers.

**Tilmelding og betaling:** Online fra 9.12.25 - 13.1.26 (1. dag fra kl. 10)

**Mødested/tid:** Østre Landsret, Landsrets Plads 1, Nordhavn kl. 8.30

**Vejl. transport:** S-tog fra Taastrup St. kl. 7.43 via Nordhavn og metro til Orient Kaj.



# STORBY-FERIE I HAMBURG

## Byen der kaldes "Porten til Verden"



Koncertsalen Elbphilharmonie v. Elben er opført i 2017 på historisk lagerbygning. Fotos: © Egons Rejser

Hamburg er Tysklands næststørste by og anses for at være en af landets smukkeste metropoler. Som havneby ved Elben er der en maritim stemning. Byen bliver ofte kaldt "Porten til Verden", og er med sine 1200 år gamle historie og seværdigheder stadig en by i rivende udvikling.

**DAG 1:** Der er bus-kaffe m. rundstykke på vejen til Rødby, hvor vi skal se Femern Bælt udstillingen og nyde det store byggeri fra udsigten på Pilen.

Frokost i Burg - en meget hyggelig by. Der bliver lidt tid på egen hånd.

Ankomst på hotellet og aftensmad på lokal restaurant i nærheden.

**Dag 2:** Vi byder på en tur med havnerundfarten, frokost og lidt tid på egen hånd i centrum. Et af rejsens højdepunkter er det imponerende modeljernbaneanlæg Miniature Wunderland, som er et af verdens største.

4-dages  
bustur  
m.  
maritim  
stemning

1.-4.  
MAJ  
2026

Derefter kører vi til Elbtunnel bygget i 1911 - et teknisk mesterstykke for datiden.

Tilbage til hotellet og middag på en lokal restaurant i nærheden.

**Dag 3:** Vi skal tidligt op! Vi skal besøge en Top-100 seværdighed: Fischmarkt på Grossen Elbenstrasse! Der er tætliggende boder med larmende høns, gæs og duer, de morgenfriske møder dem med tømmermænd på vej hjem fra Reeperbahn og alle indtager morgenkaffen eller et glas akkompagneret af levende jazz, rock eller countrymusik - og vi byder på en dejlig brunchbuffet i det stemningsfyldte lokale.

Eftermiddagen byder på en guided tur til bl.a. Den Grønne Bunker, og vi ser alt det nye i Hamburg.

Middag på lokal restaurant nær hotellet.



Den 58 m høje Green Bunker er fra 2. verdenskrig og rummer en 'surprise'-oplevelse.

**Dag 4:** Efter morgenmad skal bussen pakkes og vi tager afsked med Hamburg. På hjemturen bliver der tid til grænsehandel.

Hjemturen går via Fyn, hvor vi besøger Ditlevsdal, en stor Bisonfarm - vi får en rundtur og spiser frokost (ekskl. drikkevarer). Derefter går turen hjemad til Taastrup og Hedehusene.

**Pris:** 6.945 kr. pr. pers. i delt db. værelse. **Tillæg** for enk.værelse 1.350 kr.

## TUR 824

### Operaen - for & bag tæppet

#### Guidet rundvisning

#### Onsdag, 8. april kl. 11

Oplev Operaens imponerende foyer, der med sit overvældende lysindfald, Olafur Eliassons verdenskendte lys-skulpturer og unikke udsigt over Københavns Havn og Frederiksstaden, omfavner den blanke ahornskal omkring Store Scene.

Se Per Kirkebys og Per Arnoldis udsmykninger og hør den usædvanlige historie om bygningens tilblivelse.

Kom med ind i salens dunkle atmosfære, hvor det forgyldte loft og glødende træværk er i centrum.

**Prisen inkl.:** Transport i 4\* turistbus, dansk rejseleder samt turhjælper fra Ældre Sagen. 3 overnatninger på Hotel Crowne Plaza, Hamburg, 3 x morgenmad på hotellet, 3 x aftensmad på lokal restaurant i Hamburg, 1 x brunch i Fischauktionshalle, frokost 1. og 4. dag, byrundtur i Hamburg, entre til Miniature Wunderland, Havnerundfart.

**Teknisk arrangør:** Egons Rejser

**Bindende tilmelding:** Online fra 3.2 - 5.3 (1. dag fra kl. 10).

**Betaling:** Egons Rejser fremsender faktura ca. 1 måned efter tilmelding.

**Deltagere:** Min. 40 og maks. 50 pers.

**Turhjælper:** Ilse Thomsen, 20 24 15 27

**Opsamling/tid:** På Hedehusene St. 7.00 - Høje Taastrup St. 7.10 og Taastrup St. v/Stationscentret 7.20.

**Forsikring:** Husk gældende afbestillings- og hjemtransportforsikring, det Blå Sygesikringskort og PAS.

**INFO:** Man skal være selvhjulpne.

Vi får også et spændende 'kig' bag scenen, hvor flytbare scenefelter gør det muligt at flytte gigantiske og komplekse scenografier i en håndevending.

Rundvisningen tager ca. 75 minutter.

**Turleder:** Ilse Rasmussen, 20 24 15 27

**Pris:** 135 kr. for rundvisning.

Der kan købes mad og drikkevarer i Operaen for egen regning.

**Deltagere:** Min. 20 og maks. 30 pers.

**Tilmelding og betaling:** Online fra 17.2 - 24.3 (1. dag fra kl. 10).

**Mødested/tid:** Ved Operaens hovedindgang kl. 10.45.

**Vejl. transport:** S-tog kl. 9.43 fra Taastrup St. til Kbh. H. Tag Bus 2A fra Tivoli mod Refshaleøen til Operaen.

**INFO:** Man skal være selvhjulpne. Turen er ikke egnet for gangbesværede.



## TUR 825



Stevns Klint - en del af Unescos verdensarv.  
Nederst: Højerup Gamle Kirke uden koret.  
Fotos: © Egons Rejser

Stevns Klint er udnævnt til UNESCO verdensarv, fordi det var her, man fandt det endelige bevis for det asteroidenslag, der bl.a. forårsagede dinosaurernes uddøen.

Kom og hør den fascinerende historie på Stevns Klint Experience Center, hvor vi først får en guidet rundvisning og derefter kan se udstillingen på egen hånd.

Frokosten indtager vi på kanten af Faxe Kalkbrud på en restaurant, hvorfra der er en fantastisk udsigt.

Dagen slutter ved Højerup Gamle Kirke, som ligger alleryderst på klinten. Det særlige ved denne kirke er, at den mangler koret, som styrtede i havet i 1928. Kirken var dog blevet nedlagt forinden og en ny bygget længere inde i landet. Der, hvor koret var førhen, er der nu en lille udsigtsbalkon med en fantastisk udsigt ud over Østersøen.

Vi slutter med kaffe og kage på Højerup Traktørsted inden hjemturen.

**Teknisk arrangør:** Egons Rejser

**Turleder:** Kirsten Boeck, 40 59 36 47

## Stevns Klint

1-dags bustur

**Torsdag  
4. juni**

**Pris:** 600 kr.\*)

**Prisen inkl.:** 4\*bus, guidet rundvisning, frokost inkl. drikkevarer, kaffe og kage.

**Bindende tilmelding og betaling:**  
Online fra 9.4 – 7.5 (1. dag fra kl.10)

**Deltagere:** Min. 40 og max. 50 pers.  
**Opsamling/tid:** Hedehusene St. kl. 8.30, Høje Taastrup St. 8.45 og Taastrup St./v. Stationscentret 9.00.

**Hjemkomst:** ca. kl. 18

**Info:** Man skal være selvhjulpne.

**\*) Turen er kun for medlemmer bosat i Høje-Taastrup Kommune.**



## TUR 826

**Sejltur og gåtur i Frederiksberg Have**

- og frokost i Hansens Gamle Familiehave

**Tirsdag, 16. juni kl. 11**



Kanalløbet i Frederiksberg Have med Det Kinesiske Lysthus.

Ved hovedindgangen til Frederiksberg Have byder den folkekære konge, Frederik VI, velkommen, så man ikke er i tvivl om, at man er på besøg i hans have. Indskriften på statuens sokkel lyder: "her følte han sig lykkelig i sit trofaste folks midte", og det var da også her, han lod sig ro rundt i kanalerne, så folket kunne hilse ham.

Vi lader os ro rundt i hans kølvand af Svendsens Bådfart - roturen varer ca. 1/2 time. På turen ser vi Frederiksberg Slot, der knejser på bakken, og undervejs får vi et fint indtryk af parkens vidtstrakte plæner, de store fritstående løvtræer, de mange små broer og det kinesiske lysthus fra 1700, der blev opført som thehus for de kongelige.

Frederiksberg Have har været københavnernes udflugtssted gennem flere hundrede år.

Efterfølgende går vi en tur rundt i haven, hvor vi også kan se elefanterne i Zoo. Bagefter går vi hen til Hansens Gamle Have i Pile Alle og spiser en dejlig frokost.

**Turleder:** Lis Algran, 30 28 77 15

**Pris:** 235 kr. inkl. frokost, ekskl. drikkevarer.

**Deltagere:** Min. 20 og maks. 25 pers.

**Tilmelding og betaling:** Online fra 21.4 – 21.5 (1. dag fra kl. 10).

**Mødested/tid:** Frederiksberg Runddel ved indgangen til Frederiksberg Have kl. 10.45.

**Vejl. transport:** S-tog fra Taastrup St. kl. 9.53 til Valby St. Derfra videre med bus 18 til Frederiksberg Runddel.

**TUR 827**  
**Nordisk Film**  
m. guidet rundvisning  
**Torsdag, 21. maj kl. 10**

Træd indenfor på verdens ældste – stadig producerende filmselskab. Vi tager dig med ind i en levende filmby, som siden 1906 har skabt store oplevelser. Glæd dig blandt andet til at opleve verdens ældste filmscene, hvor dansk stumfilms største mandlige stjerne, Valdemar Psilander, udfoldede sit talent for skuespil.

Du kan også se frem til en fin samling af de originale kostumer fra Olsen Ban-

den-filmene og TV-serierne Huset på Christianshavn og Matador.

**Turleder:** Inga Ellemo, 28 29 37 29

**Pris:** 130 kr. u/frokost og 300 kr. inkl. frokost, ekskl. drikkevarer.

**Deltagere:** Min. 15 og maks. 30 pers.

**Tilmelding og betaling:** Online fra 19.3 – 21.4 (1. dag fra kl. 10).

**Mødested/tid:** Nordisk Film A/S, Mosedalsvej 14, Valby kl. 9.50 udenfor indgangen.

**Vejl. transport:** S-tog fra Taastrup St. kl. 9.22 til Valby St. og gå ca. 5 min. til Mosedalsvej.

**INFO:** Man skal være selvhjulpen.

**TUR 830**  
**Tidsrejse i ruinerne under Christiansborg Slot** m. guide  
**Onsdag, 11. marts kl. 11**

Vi suser tilbage i historien under middelalderens og renæssancens borganlæg – altså hvis du tør? Hernede hænger fortiden fast og hvileløse sjæle kaster deres lange, mørke skygger rundt i ruinerne.

Måske mærker du det kølige pust fra en af de mange, der altid slap ud fra et af de dystre fangehuller i Blåttårn. Måske er det biskop Absalon eller Leonora Christina, som efter sigende stadig vandrer rundt i de blafrende lysskær. Eller måske er det endda personen, som står ved siden af dig og lytter til Hannes fortællinger, som ikke hører hjemme i nutiden.

Den guidede tur varer ca. 1,5 time. Vi slutter med frokost hos Cafe Diamanten, hvor der serveres en platte.

**Turleder:** Lotte Eisenreich, 22 95 30 41.

**Pris:** 310 kr. inkl. guidet rundvisning og frokost ekskl. drikkevarer.



Christiansborg Slotsruin  
Foto: Rasmus Hjortshøj

**Deltagere:** Min. 20 og maks. 29 pers.

**Tilmelding og betaling:** Online fra 13.1 – 12.2 (1. dag fra kl. 10).

**Mødested/tid:** Kl. 10.45 udenfor indgangen til Ruinerne i indre slotsgård, som vender ud mod Ridebanen. Gå gennem Kongeporten og drej til højre. Her finder du trappen til Ruinerne.

**Vejl. transport:** Reg. tog fra Høje Taastrup St. til Kbh. H. Skift til M3 til Gl. Strand – lige overfor Christiansborg

**INFO:** Man skal være selvhjulpen.

**TUR 828**  
**Kjøge Mini-by år 1865**  
- m. guidet rundvisning  
**Onsdag, 27. maj kl. 11.30**

Et besøg i Kjøge Mini-by er en sjov og spændende oplevelse, som appellerer til fantasien hos både børn og voksne.

Husene er tro kopier af de huse, der lå i Køge by i årene omkring 1865, men bygget i størrelsesforholdet 1:10 af entusiastiske frivillige pensionister. Mange af Mini-byens huse kan stadig ses og genkendes, hvis man går en tur i Køge by.

Når man besøger Mini-byen, kan man gå omkring i de arbejdende værksteder og forsikre sig om, at alt er hjemmelavet, det være sig mursten, teglsten, skorstene, tagrender, vinduer, døre og trapper.

Byen, som færdigbygget skal bestå af ca. 1.000 bygninger, er langt fra færdig endnu, men med 729 bygninger på plads i december 2023 er den for alvor begyndt at tage form. I havnen kan man se en række modelskibe fra den tid.

De voksne vil bl.a. kunne glæde sig over den akkuratessse, der er lagt for dagen.

Rundvisningen varer ca. 75 min.

**Turleder:**  
Lotte Eisenreich  
22 95 30 41



**Pris:** 275 kr. - Inkl. entré til Mini-byen, guidet rundvisning, 2 stk. luksus smørrebrød, 1 øl, 1 glas vin eller 1 sodavand samt kaffe.

**Deltagere:** Maks. 14 pers.

**Tilmelding og betaling:** Online fra 14.4 – 7.5 (1. dag fra kl. 10).

**Mødested/tid:** Kjøge Mini-by ved hovedindgang, Strandpromenaden 26 (P-plads) kl. 11.15.

**Vejl. transport:** Lokalbansen fra Roskilde St. mod Rødvig kl. 10.34 til Køge St. Tag bus 109 (afg. fra Østre Banevej) til Kjøge Mini-by (2. stop) og gå ca. 50 m. Lotte er selv med samme tog/bus til Kjøge Mini-By.

**INFO:** Man skal være selvhjulpen.



Fotos venligst udlånt af Kjøge Mini-by



# Rold Skov & Rebild Bakker

Naturoplevelser i 1. række



4 dages  
bustur

25. - 28.  
august

Udsigt over  
Rebild Bakker  
Foto: © Egons Rejser

## Dejlig sommertur til Rold Skov og Rebild Bakker til et af Danmarks smukkeste naturområder med ophold på Rold Storkro.

**Dag 1.** Når alle sidder godt til rette i bussen går turen direkte til Østjylland, hvor vi gør stop ved Den Genfundne Bro i Brædstrup. Stålgitterbroen er fra 1899 og den blev i 1929 begravet i en dæmning; den blev overflødiggjort af normal sporvidde på jernbanen. Broen lå gemt i årtier, men blev genfundet og gravet fri i 2014.

Derefter er der frokost inden turen fortsætter til Rold Storkro. Efter indkvartering er der middag.

**Dag 2.** Vi starter dagen med et besøg i Vildmosecentret inkl. udstilling, ørnesimulator, vandets kraft, vildsvinefodring mm. Herefter guidet togtur til Birkesø.

Vi spiser frokost på Cafe Soldug. Derefter får vi en guidet tur til Elgenes Land.

**Dag 3.** Vi drager igen ud i naturen - i dag til Rold Skov og Rebild Bakker. Her kan du opleve unik natur, som de krogede bøgetræer i Trolde skoven og kilderne Store Blåkilde og Lille Blåkilde, og her kan du også finde den sjældne blomst fruesko.

Området byder også på historiske attraktioner som Regan Vest, en bunker fra den Kolde Krig.

Vi fortsætter til Rebild Bakker - et helt unikt område, som både byder på høje stigninger, smukke udsigter, kilder og åer. Bevæg dig op på bakketoppen og få en fornemmelse af at være højt hævet over landskabet, og er vi heldige, ser vi lyngen blomstre.

Vi finder et godt sted at spise vores medbragte madpakke. Efter en dejlig dag kører vi igen mod vores hotel, hvor vi får en 3-retters middag.

**Dag 4.** Efter morgenmaden pakkes bussen, og vi begynder vores hjemrejse. Vi gør stop i Vejle ved havnen for at se Fjordenhus - en af byens ikon-



Den Genfundne Bro i Brædstrup (privat foto)

iske bygninger. Fjordenhus er tegnet af den dansk-islandske kunster Olafur Eliasson og hans atelier. Den blev indviet den 9. juni 2018.

Derefter er der frokost, og turen fortsætter hjemad mod Sjælland.

**Turhjælper:** Lis Algran, 30 28 77 15

**Teknisk arrangør:** Egons Rejser  
**Pris:** 5.699 kr. pr. pers. i delt db. værelse.

**Tillæg:** Enk. værelse 750 kr.

**Prisen inkl.:** 4\*bus, 3 x overnatning, 3 x morgenmad, 3 x middag, 3 x frokost, 1 x madpakke. Entre og guider til flere udflugter.

**Deltagere:** Min. 40 og max. 54 pers.

**Bindende tilmelding:** Online fra 5.5 - 9.6 (1. dag fra kl. 10).

**Betaling:** Egons Rejser fremsender faktura ca. 1. md. efter tilmelding.

**Mødested/tid:** Hedehusene St. kl. 8.00, Høje Taastrup St. 8.15 og Taastrup St. v. Stationscentret 8.30.

**Hjemkomst ca.:** Taastrup St. kl. 16, Høje Taastrup St. 16.15 og Hedehusene St. 16.30.

**INFO:** Man skal være selvhjulpnen.

## Få tryk og personlig IT-hjælp - hjemme eller i butikken!

Har du problemer med din mobil, tablet eller computer?  
Vi hjælper dig i øjenhøjde - også med MitID og e-Boks

- ✓ Vi kommer gerne hjem til dig
- ✓ Hjælp til alt fra virus, e-mail, printer og sikkerhed
- ✓ Tålmodig og personlig rådgivning - i dit tempo
- ✓ Vi taler et sprog du forstår

**Åbningstider:**  
Connecting IT S.M.B.A.  
Parkvej 2-4, 2630 Taastrup  
(Gælder også helligdage)

**Ring til os:**  
48 44 19 08  
28 21 66 19  
info@connectingit.dk

**Connecting IT**



## Kontor & Administration



### Ældre Sagen Høje-Taastrup

Sundhedscenter Espens Vænge  
Espens Vænge 44, kld.th., Taastrup  
Også adgang til kontoret med elevator.

**Henv. tirsdag og torsdag kl. 10-12:**

Tlf. 29 74 57 43 (telefonsvarer)  
kontor@aeldresagenhtk.dk  
www.aeldresagen.dk/taastrup

Kontoret er som alle andre aktiviteter i Ældre Sagen bemandet med frivillige hjælpere. Vi er parate til at hjælpe dig, hvis du har spørgsmål, brug for manuel tilmelding til ture, modtage kontingent, mv.

I kontorets åbningstid kan du på skift møde Janne, Else, Ruth og Jette - både personligt og i telefonen.

GLÆDELIG JUL OG GODT NYTÅR!

Jette Bergø

Kontorleder

## Kontingent



Dit kontingent til Ældre Sagen kan betales på kontoret - og du sparer dermed et gebyr.

Vi tager imod VISA/Dankort, MasterCard, MobilePay eller kontant.

## Arrangementer & Ture

### Online tilmelding og betaling

**VIGTIG INFO!**

Online tilmelding og betaling er en sikker, nem og hurtig måde at tilmelde sig og betale for deltagelse i lokalafdelingens arrangementer og ture.

**Tilmelding til vores arrangementer/ture sker efter "først til mølle".**

**Tilmelding skal ske og vejledning vises på vores hjemmeside:**  
www.aeldresagen.dk/taastrup

Du skal have følgende klar ved din tilmelding:

- ◆ Medlemsnummer
- ◆ Fødselsdato
- ◆ E-mail
- ◆ VISA/Dankort, kreditkort eller mobilepay til 84 563.

**Hvis dine data ikke automatisk kommer frem ved indtastningen, skal du kontakte Ældre Sagen:**  
**Medlemsservice - tlf. 33 96 86 89**  
**KUN Medlemsservice kan opdatere dine data.**

**VIGTIGT! HUSK VENLIGST** ved tilmelding til ture/rejser med bus at vælge opsamlingssted samt oplyse navn på rejsefælle hhv. i bussen og ved evt. overnatning.

**Samarbejdspartnere** ifm. rejser og ture med bus er medlem af Rejsegarantifonden.

\* \* \* \* \*

Har du ikke mulighed for at tilmelde dig online eller har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte kontoret i åbningstiden telefonisk eller ved personlig henvendelse.

## DET SKER i Høje-Taastrup Lokalafd.

| TUR-nr.    | Tilmelding ONLINE | EMNE                                                                                                                 | DATO      | MØDE-TID | INFO side |
|------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|
| -          | FRI ADGANG        | INFOMØDE 'Rejser- og Ture 2026'                                                                                      | 06.02     | 14.00    | 37        |
| -          | INGEN             | <b>ÅRSMØDE</b> for medlemmer<br><b>NB!</b> Kun tilmeld. til spising nødvendig!<br>Online fra 27.01 - 24.02 (se s. 8) | 07.03     | 13.00    | 8         |
| <b>823</b> | 09.12 - 13.01     | Østre Landsret                                                                                                       | 10.02     | 08.30    | 37        |
| <b>830</b> | 13.01 - 12.02     | Ruinerne u/Christiansborg Slot                                                                                       | 11.03     | 10.45    | 42        |
| <b>T1</b>  | 20.01 - 17.02     | TEMA - Sorg & Sorgstøtte                                                                                             | 23.02     | 16.30    | 9         |
| <b>822</b> | 03.02 - 05.03     | Hamburg, bustur                                                                                                      | 01.-04.05 | Se INFO  | 38        |
| <b>824</b> | 17.02 - 24.03     | Operaen m. rundvisning                                                                                               | 08.04     | 10.45    | 39        |
| <b>T2</b>  | 26.02 - 24.03     | TEMA - Tæt på Korsørsagen og ...                                                                                     | 30.03     | 16.30    | 9         |
| <b>827</b> | 19.03 - 21.04     | Nordisk Film m. rundvisning                                                                                          | 21.05     | 09.50    | 42        |
| <b>T3</b>  | 24.03 - 09.04     | TEMA - Hvad er AI?                                                                                                   | 13.04     | 16.30    | 11        |
| <b>825</b> | 09.04 - 07.05     | Stevns Klint, bustur - <b>OBS!</b> Kun for medlemmer bosat i H-T Kommune                                             | 04.06     | Se INFO  | 40        |
| <b>828</b> | 14.04 - 07.05     | Kjøge Mini-by m. rundvisning                                                                                         | 27.05     | 11.15    | 43        |
| <b>826</b> | 21.04 - 21.05     | Frederiksberg Have                                                                                                   | 16.06     | 10.45    | 41        |
| <b>829</b> | 05.05 - 09.06     | Rold Skov og Rebild Bakker, bustur                                                                                   | 25.-28.08 | Se INFO  | 44-45     |

Kontoret holder  
**VINTERFERIE**  
fra 12. december!  
På gensyn 6. januar!





# Sensomotoriske indlægssåler

## *Skabt til dig*



**Besøg os i Ballerup - og få dine såler med hjem samme dag!**

Vi tager udgangspunkt i dine behov og laver personlige, sensomotoriske såler, der skaber bedre balance i kroppen.

Indlægssålerne kan hjælpe med at forbedre holdning, aflaste muskler og led samt mindske smerter, så du får mere frihed og overskud i hverdagen.



### Kontakt os - og book din tid i dag



+45 21 78 10 23  
Man-fre 08.00-16.00



Tempovej 10b  
2750 Ballerup



[pedal@saalespecialisten.dk](mailto:pedal@saalespecialisten.dk)

Book online på: [www.saalespecialisten.dk](http://www.saalespecialisten.dk)

## Kvalitetssåler som din krop vil takke dig for



**Sålespecialisten.dk**

