

Ældre Sagen

Albertslund

**Foredrag m.m. på Damgårdshave
august 2025 - januar 2026**



Aktivitetsscentret Damgårdshave

Damgårdsvej 12
2620 Albertslund



24 24 86 20

Tid og sted

Vores kontortid er:

Mandage kl. 12.00 - 13.30

Damgårdshave, Damgårdsvej 12, 2620 Albertslund

Tlf. 24 24 86 20

I ferieperioder, og på helligdage, er kontoret lukket.

Ved deltagelse i vore arrangementer har vi følgende regler:

1. Ved køb af billet/tilmelding til et arrangement **skal** der forevises gyldigt medlemskort.
2. Ved deltagelse i et arrangement uden tilmelding **skal** der forevises gyldigt medlemskort.
3. Købte billetter refunderes ikke
4. Billetsalget starter mandag den 11. august i kontortiden

Bestyrelsen

Formand	Lisbeth Lundbergh	30 82 05 30	lundbergh@4nord.dk
Næstformand	Karl Victor Kruse	22 47 67 51	karl.kruse@webspeed.dk
Kasserer	Gitte Glyngbo		
Sekretær	Dieter Lauff		
Medlem	Erling Skovgaard		
Medlem	Hanne Juel Riis		
Medlem	Anette Dunk		
Medlem	Anni Reinholdt Salomon		
Suppleant			

Mandag den 4. august

Ferie

Kontor lukket

Mandag den 11. august

Ferie

Kontor åbent

Mandag den 18. august, kl. 14⁰⁰

Banko

Max. 80 deltagere. Gratis kaffe. **NB. Ingen tilmelding.**



Mandag den 25. august, kl. 14⁰⁰

Gå dig i balance - opmærksomhed på den gode gang

Lær om din krop og gang

Det er godt at gå - og at gå godt er afgørende for bevægelse, funktionsniveau og livskvalitet i hverdagen.

Kroppen er skabt til gå-bevægelsen, og vi lærer at gå fra naturens side.

Og så går vi bare derudad.

Som tiden går, er det alment kendt (og accepteret), at mange går dårligere pga. ondt i fødder, knæ, hofte, ryg eller problemer med balancen m.m. Måske vi tager den gode gang for givet?

I dette foredrag er der fokus på den sunde naturlige gang.

Du får indblik i de mange bevægelsesformer, der er indlejret i gangen. De naturlige bevægelser som fjedring og sving, særlig kendt fra Gotved-gymnastikken, fremhæves.

Du får konkrete råd og tip til at vedligeholde og styrke din gang. Vi afprøver det, så du mærker det på egen krop.

Max. 80 deltagere. Gratis adgang. Ingen tilmelding.



Mandag den 1. september, kl. 14⁰⁰

Hold hjernen skarp

Foredrag af ældre- og sundhedskonsulent Lis Puggaard



Hjernen har en enorm kapacitet til at lagre viden, knytte ny viden sammen med allerede lagret viden og omsætte dette til handlinger.

Efterhånden som vi bliver ældre, oplever mange, at det bliver vanskeligere at lære nyt og at følge med i alt det nye, der sker fx på it-området.

Mange af os bliver 'vanedyr', vi gør tingene på den samme måde igen og igen. Hvis det er tilfældet, bliver hjernen doven, og det bliver vanskeligere og vanskeligere at lære nyt, fordi hjernen ikke bliver udfordret.

Hvorfor er det vigtigt med fokus på hjernen – også når vi bliver ældre?

Det er det bl.a., fordi vi ved, at hjernen er meget modtagelig og fleksibel.

Hjernen kan og skal trænes og vedligeholdes hele livet, og det er aldrig for sent at gå i gang. Selv lidt træning i hverdagen kan gøre en forskel.

Og der er tæt forbindelse mellem hjerne og krop, som konstant arbejder sammen i et gensidigt forhold ved hjælp af sanserne.

Så både hjernen og kroppen skal udfordres.

Kort fortalt - I dette foredrag kan du høre om:

- *Hvordan hjernen fungerer, og hvordan den kan/skal trænes og vedligeholdes i hverdagen.*

Max. 80 deltagere. Gratis adgang. Ingen tilmelding.

Mandag den 8. september, kl. 14⁰⁰

Sangcafé

Vi drikker sammen en kop kaffe med brød, drikker et glas vin/øl/vand og synger sange fra vores sangbøger.

Max. 80 deltagere. Gratis kaffe. **NB. Ingen tilmelding.**



Mandag den 15. september, kl. 14⁰⁰

Banko

Max. 80 deltagere. Gratis kaffe. **NB. Ingen tilmelding.**



Mandag den 22. september, kl. 14⁰⁰

Ansigt til ansigt

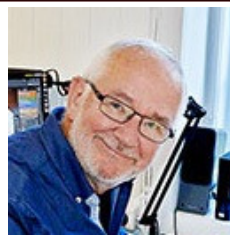
Foredrag af Søren Wesseltoft om kendte og ukendte ansigter i 50 år fra Jens Otto Krag til Mærsk McKinney Møller og Bill Gates

To timers rejse gennem det sidste halve århundredes Danmarkshistorie med udgangspunkt i fotograf Søren Wesseltofts fotografier gennem 50 år.

Til hvert af de godt 80 fotografier er der en historie om mennesket bag – mennesker fra alle samfundslag – fra erhvervslivet, magtens korridorer på Christiansborg og fra danskernes dagligliv.

Alle var de – høj som lav – personligheder, som har givet stof til eftertanke og refleksion.

Under hele præsentationen er der mulighed for at besvare spørgsmål fra tilhørerne



Max. 80 deltagere. Billetter á 30 kr. sælges i kontortiden.

Vi vil gerne prøve, at lave arrangementer uden for Damgårdshave.
Vi lægger blødt ud med en rundvisning på Københavns Politigård.

Torsdag den 25. september, kl. 17⁴⁰

Besøg på Politigården

Vi mødes foran Politigården kl. 17.40, da der skal være tid til sikkerhedscheck inden rundvisningen starter.



Københavns Politigård er et markant bygningsværk, der er tegnet af arkitekten Hack Kampmann, og bygningen blev indviet i 1924.

Politiet har stadigvæk til huse i Politigården.

Bag sine frygtindgydende ydermure huser Politigården bløde arkitektoniske udsmykninger, der er en kontrast til det ydre.

En rundvisning på Københavns Politigård indeholder både arkitektoniske og historiske fortællinger. Rundvisningen indeholder 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.

DETTE SKAL DU VIDE, FØR DU TILMELDER DIG:

Alle deltagere **skal** have permanent adresse i Danmark.

Alle deltagere **skal** medbringe gyldigt billede ID.

Navn og adresse **skal** oplyses ved tilmelding.

Det er ikke tilladt at medbringe store tasker på rundvisningen.

Turen er ikke egnet for gangbesværede.

Sidste frist for tilmelding er mandag den 15. september

Max. 20 deltagere. Billetter á 100 kr. sælges i kontortiden.

Mandag den 29. september, kl. 14⁰⁰

Den globale triatlon

I april 2023 kastede Nicolai sig ud i sit til dato vildeste projekt, "The Global Triathlon" en solo-ekspedition jorden rundt på cykel, løbehjul og til fods.

Over 576 dage rejste Nicolai i alt 34.597 km ved egen kraft gennem 30 lande på 4 kontinenter.

Den eventyrlige rejse er der kommet en hjertevarmende fortælling ud af, som Nicolai entusiastisk beretter om i foredraget.

Foredraget er rigt illustreret med billeder, film og lyd.

Max. 80 deltagere. Billetter á 30 kr. sælges i kontortiden.



Mandag den 6. oktober, kl. 14⁰⁰

ABBA girls

Det, der adskiller Abba Girls fra andre hyldestnavne, er deres unikke format. I stedet for et fuldt band er de en duo, der tilbyder en oplevelse uden lige,

Du vil høre alle ABBA-klassikerne, som *Dancing Queen*, *Mamma Mia*, *Waterloo* og *S.O.S.* smukt udført med specialesporet musik og fantastiske harmonier.

For at fuldende oplevelsen optræder de i udsøgte kopier af ABBA-kostumer, der bringer Agnetha og Frida til live på scenen.

Max. 80 deltagere. Billetter á 50 kr. sælges i kontortiden.



Mandag den 13. oktober

Efterårsferie

Mandag den 20. oktober, kl. 14⁰⁰

Banko

Max. 80 deltagere. Gratis kaffe. **NB. Ingen tilmelding.**



Mandag den 27. oktober, kl. 14⁰⁰

Christian Aagard sætter os på sporet af besættelsestiden

Over alt i Danmark finder vi spor efter anden verdenskrig og den tyske besættelse af Danmark 1940-45.



Vi har alle sammen set de store bunkeranlæg langs den jyske vestkyst og dvælet ved de mange smukke mindesmærker, der er rejst over krigens ofre. Men hvad med de mindre kendte og ofte skjulte spor?

Hvad med flyvergravene dybt inde i de mørke skove, den tyske soldatergraffiti eller de bittesmå skudhuller, der alle gemmer på dybt interessante fortællinger om besættelsestidens dramatiske begivenheder?

Vi skal på opdagelse i storbyens baggårde, i de dybe skove og så langt ude på landet, at de fleste for længst ville være vendt om.

Max. 80 deltagere. Billetter á 30 kr. sælges i kontortiden.

Mandag den 3. november, kl. 14⁰⁰

Amin Jensen

Mester i komik, parodi og opera kendt for sin alsidighed og evne til at underholde på flere fronter. I sine one-man shows kombinerer han vitser og personlige betroelser med imponerende musikalske indslag. Kom og hør hvad han byder på.



Max. 80 deltagere. Billetter á 50 kr. sælges i kontortiden.

Mandag den 10. november, kl. 14⁰⁰

Sangcafé

Vi drikker sammen en kop kaffe med brød, drikker et glas vin/øl/vand og synger sange fra vores sangbøger.

Max. 80 deltagere. Gratis kaffe. **NB. Ingen tilmelding.**



Mandag den 17. november, kl. 14⁰⁰

Banko

Max. 80 deltagere. Gratis kaffe. **NB. Ingen tilmelding.**



Mandag den 24. november, kl. 14⁰⁰

Foredrag om livet fra smedesøn til politikommissær

Peder Christensen vil i sit foredrag også fortælle om den udvikling, der er sket politimæssigt og kriminalitetsmæssigt gennem mere end 40 år. Ud over det almindelige arbejdsliv som patruljebetjent og senere politikommissær, så har Peder været direkte og indirekte involveret i:



- Kampen om "Byggeren" på Nørrebro i 1980
- Rydning af Gummifabrikken på Nørrebro i 1981, hvor politiet for første gang brugte tåregas mod borgere
- Påkestrejkerne i marts og april 1985
- Bomber mod North West Orient Airlines og synagogen 1985
- Besættelsen og barrikaderingen af Ryesgade på Østerbro 1986
- Indsatsleder på togulykken i Kølkær i 2000
- Organiseringen af personaleadministrationen i forbindelse med politikredsreformen i 2007
- COP 15 klimakonferencen i København i 2009

Bevogtningen af de Jødiske interesser i København efter terrorangrebet på cafe Krudttønden og den Jødiske synagoge i 2015.

Max. 80 deltagere. Billetter á 30 kr. sælges i kontortiden.

Torsdag den 27. november, kl. 10⁰⁰

Juletur til Oplevelsescenter Nyvang ved Holbæk

Op til jul forvandles Nyvang til en hyggelig landsby, hvor juletræer og julepynt skaber en eventyrlig stemning. Rundt omkring på vores område kan du gå på jagt boderne efter de sidste julegaver, møde vores skønne frivillige og prøve aktiviteter for hele familien.



Dagens program:

Afgang med bus kl. 10:00 præcis fra Damgårdshave, Damgårdsvej 12, 2620 Albertslund.

Tiderne nedenfor er derimod cirka-tider.

- Kl. 11:15 Ankomst Nyvangs julemarked.
- Tid på egen hånd - hvor du ser, hvad der er i boderne af julegaver, julepynt m.m.
- Kl. 12:50-13:50 Julebuffet i Madam Blå incl. 1 genstand (sodavand/ saft, lille fadøl eller rød Tuborg).
- Tid på egen hånd - hvor du kan fortsætte dine besøg i boderne.

Kl. 15 er det tid at vende retur til Albertslund, Damgårdshave

Sidste frist for tilmelding er mandag den 10. november

Max. 40 deltagere. Billetter á 450,- kr. for medlemmer af Ældresagen, og kr. 660,- for ikke medlemmer sælges i kontortiden.

Mandag den 1. december, kl. 14⁰⁰

Danmarks søde duo Jeanet & Rune

To store stemmer synger julen ind

De underholder med masser af hits - både dem til at smile af, dem til at knibe en tåre til og noget ind i mellem til at synge med på.

NB! Der serveres æbleskiver og gløgg.



Max. 80 deltagere. Billetter á 30 kr. sælges i kontortiden.

Mandag den 8. december, kl. 13⁰⁰

Julefrokost

Vi spiser en platte sammen.
Bandet "Music for sjov" underholder efter spisningen.



Max. 60 deltagere. Billetter á 150 kr. sælges i kontortiden.

Mandag den 15. december, kl. 14⁰⁰

Banko

Max. 80 deltagere. Gratis kaffe. NB. Ingen tilmelding.



Juleferie



Mandag den 12. januar

Ingen aktivitet

Kontor åbent

Mandag den 19. januar, kl. 14⁰⁰

Banko

Max. 80 deltagere. Gratis kaffe. NB. Ingen tilmelding.



Nyhedsbreve

Ældresagen har et system til udsendelse af lokale nyhedsmails. Vi må kun sende nyhedsbreve til dig, hvis du skriftligt har accepteret det.

Vil du modtage email med nyt fra Ældre Sagen Albertslund, bedes du derfor registrere din emailadresse på vores hjemmeside:

www.aeldresagen.dk/Albertslund
og tilmelde dig.

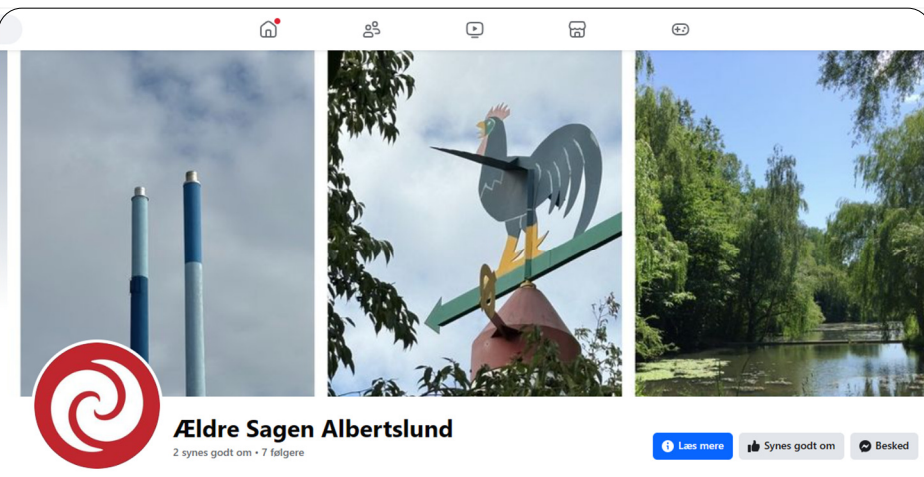
Rådgivning i Ældre Sagen centralt

Ældre Sagen har en telefonisk rådgivning, hvor du ganske gratis kan få rådgivning om mange forskellige forhold.

Telefonerne hos Ældre Sagens rådgivning har åbent mandag, tirsdag, onsdag og fredag fra kl. 10-14, samt torsdag fra kl. 14-18 på

70 89 00 81

Det er gratis at ringe og gratis at få råd.



Vi er på Facebook

Find os her:

<https://www.facebook.com/aeldresagenalbertslund>