

---

# Ældre Sagen

Nr. 73 – 37. årgang – Januar 2026  
Program for 1. halvår 2026

**ISHØJ**



*Ishøj teater, fotograf Erling Rahbek*

---

# BESTYRELSEN

## **Per Nørskov**

Formand

Tlf: 20 21 59 64

pernoeskov@gmail.com



## **Stig Førsting**

Sekretær

Tlf: 20 24 04 97

last@foersting.dk



## **Mogens Elbek**

Næstformand

Tlf: 21 97 26 95

m.elbek@ishoejby.dk



## **Benny Flindt**

Kasserer

Tlf: 25 71 61 30

bennyflindt@live.dk



## **Torben Eg**

Tlf: 31 39 08 46

emeg@ishoejby.dk



## **Bent Jönsson**

Besøgsvenner

Tlf: 24 22 78 48

bendelius@jubii.dk



## **Karin Mortensson**

Tlf: 40 13 58 52

mortensson71@gmail.com



## **Erling Rahbek**

Bladredaktør

Tlf: 21 28 63 10

erlingrahbek@ishoejby.dk



## **Ulla Stjernø**

Tlf: 26 91 92 70

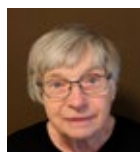
ulla@stjerno.dk



## **Marie Louise Christiansen**

Tlf: 24 25 05 84

mariec361@gmail.com



## **Birger Hermansson**

Tlf: 23 45 09 90

birger.hermansson@gmail.com



## **Kirsten Elbek**

Tlf: 61 46 54 36

kirsten.elbek@gmail.com



## **Preben Hansen**

Webmaster

Tlf: 23 24 10 11

preben@tranegilde.com



# INDHOLD

Formanden har ordet	4	Petanque	32
Vigtig læsning - information til vores medlemmer	6	Cykling uden alder	32
Ved køb af billetter til ture og arrangementer	6	Bisidder I Ældre Sagen Ishøj	33
Undervisning	7	Hygge billard	34
I samarbejde med AOF, udbyder vi kursus i brug af tablet og computer	8	Rollatorbanden	35
Hvor heldig kan man være	9	Få en besøgsven	35
- om mennesker, der ta'r livet på sig	8	Hvorfor spise alene når du kan spise sammen med andre	36
Ældresagen Ishøj afholder Åbent Hus	9	Frem med cyklen & på med hjelmen	38
TV2 Kosmopol	10	Tryghedsopkald	38
Margaret Lindhardt 36 år som stemme i radioen	11	Den store gevinst får du ikke men hygge og sjov	39
Cirkusmuseet	12	Madhold for mænd	39
Foredrag om Titanic ved Anders Henriksen	13	Gå hold	40
Mosedede Fort, Karlslunde	14	Rummikub	41
Årsmøde	15	Mangler du hjælp til små opgaver i hjemmet?	42
Branden på Børsen	16	Hygge/Senior bowling	43
Arken - museum for samtidskunst	17	"Dameværelset"	44
Et liv med dans og underholdning - fortsættelsen - med Finn Bendixen	18	Herreværelset for mænd 60+	45
Heldagstur med bus til Samsø	19	Rejseklub	46
Humor som medicin v/ Erik Lindsø - Om livsmod, livslyst og livsglæde	20	Kreativ strikeworkshop!	48
Ishøj strand vandretur med pit stop	21	Billedmalerværksted	49
Mads Westfall - smil, hygge og kendte sange/viser	22	Italienskholdet slutter - men mulighed for at begynde igen	50
Rollator gå hold	24	Engelsk for øvede	51
Roskilde Kloster	25	IT hjælp	52
	26	Eneundervisning i forbindelse med It-cafeen	53
	27	Får du nok ud af din android telefon?	54
	30		

---

# FORMANDEN HAR ORDET

Vi har haft et rigtig godt 1 kvartal 2025 med masser af aktiviteter, foredrag, undervisning og udflugter, hvilket har betydet medlemsfremgang og flere frivillige.

Vi har et nyt tiltag/nyhed: Den 3. okt. tog vi en gammel travert op igen med et gåhold, som hver fredag kl. 10 går fra brohuset Vejlebrovej 45, herfra spadserer de ud i naturen. Der er plads til flere. Se mere info i bladet.

Vores største succes er ubetinget vores månedlige medlemsmøde den første torsdag i hver måned juli og december undtaget. Her deltager mere end 100 til kaffe og kage samt underholdning i form foredrag eller musik. Prisen er altid den samme kr. 20 for arrangementet for medlemmer.

Vi har 26 aktiviteter/undervisning i gang, der som udgangspunkt er gratis for medlemmer af ÆldreSagen Ishøj. Der er gratis kaffe til alle de hold, der ønsker det. Man betaler selv for materialer, mad og rejseudgifter.

Vores korte udflugter har forsat en standartpris på kr. 200, som dækker entre, guide og frokost, uden frokost er prisen kr. 100. På vores lange ture med bus, varierer prisen mellem kr. 400 til kr. 600.

Læs mere i vores blad og på hjemmesiden om vores mange ture og udflugter.

Jeg skal også slå et slag for vores 4 cafeer, som er meget forskellige. En cafe byder på kaffe og kage. De 3 øvrige cafeer byder på varm mad. Læs meget mere i bladet om tid og sted. De er godt besøgte og der er stadig plads til flere.

Vi har haft store udfordringer med ombygningen af den indvendige del af Brohuset, det har besværliggjort adgangen til de forskellige lokaliteter.

Omlægning af parkeringspladserne skulle blive rigtig godt med en forøgelse på 50 pladser.

Det hele forventes færdig ved årets udgang.

Så skal I også have en solskinshistorie. Den sidste dag i september afholder Ishøj Kommune en frivillighedsfest. Her hædrer man de personer, der har ydet en særlig indsats i det forgangne år. Ældreprisen tilfaldt i år et af vores bestyrelsesmedlemmer Bent Jønsson. Det var meget velfortjent TILLYKKE.

### **Gratis IT-undervisning**

Den 6. januar får vi besøg af en medarbejder fra AOF, der vil orientere, om deres tilbud om gratis IT-undervisning til alle ÆldreSagens medlemmer. Såfremt det har din interesse, finder mødet sted

I Brohuset mellem kl. 13-15. Til mødet er der ikke tilmeldingspligt og vi byder på kaffe og småkager.

### **Medlemsmøde**

Den 8 jan. har vi medlemsmøde. Sæt X i kalenderen, så bestyrelsen ved den lejlighed kan ønske medlemmerne et godt nytår. Det vil blive markeret kl. 13.30 i Brohuset med et glas Lambrusco og lidt kransekage.

Selve medlemsmødet starter kl.14 med et spændende foredrag.

### **Åbent hus**

Bestyrelsen holder åbent hus i Brohuset den 12. jan i tidsrummet fra klokken 18 til 21.

Arrangementet er åbent for ALLE borgere i Ishøj. Afdelingen er vært med lidt drikke i form af vin, vand, øl samt diverse snacks. Der vil blive orienteret om forårets program, lidt om fremtiden og lidt om de vanskeligheder, vi har med at skaffe frivillige. De fremmødte får rig mulighed til at stille spørgsmål, komme med ideer

til nye tiltag m.m. Det plejer at være meget hyggeligt at deltage, så sæt X i kalenderen den 12. jan.

Årsmøde i Ældresagen Ishøj finder sted den 14 marts 2026.

Til sidst en kæmpe stor tak til alle de frivillige, tovholdere og til alle øvrige hjælpere, som hjælper til i vores mange aktiviteter. Til alle Jer medlemmer og Jeres familier ønskes I en rigtig glædelig jul samt et godt nytår.

Adresse til hjemmesiden:  
[www.aeldresagen.dk/ishoej](http://www.aeldresagen.dk/ishoej)  
facebookside/ **ældresagenishøj**

*Mange hilsner*

*Per Nørskov formand for Ældre Sagen Ishøj*



---

# VIGTIG LÆSNING - INFORMATION TIL VORES MEDLEMMER

Du sidder lige nu og læser forårsprogrammet fra Ældre Sagen Ishøj. Skulle der ske ændringer i programmet, så gå ind på vores hjemmeside eller Facebook. Her vil ændringerne fremgå.

Når du deltager i arrangementer her i ÆldreSagen Ishøj er det vigtigt at du altid medbringer dit medlemskort enten fysisk eller på App'en i telefonen.

Der er også mulighed for at ringe til arrangøren for at få mere info om den aktuelle tur. For alle ture som vi måtte aflyse, vil man få refunderet det indbetalte beløb.

[www.aeldresagen.dk/ishøj](http://www.aeldresagen.dk/ishøj) og [Facebooksiden/ældresagenishøj](https://www.facebook.com/aeldresagenishøj).

---

## VED KØB AF BILLETTER TIL TURE OG ARRANGEMENTER

Mod forevisning af et gyldigt medlemskort med eget navn kan man købe en billet. Man har mulighed for at købe en ekstra billet ved fremvisning af gyldigt medlemskort fra en anden person. Man kan altid undersøge muligheden for ledige pladser på vore ture efter de er udbudt på medlemsmødet i Brohuset. Ring til den person der er arrangør af turen.

### **Bemærk:**

Salg af billetter, vil blive prioriteret til borgere fra Ishøj, såfremt der er overskydende billetter vil disse kunne købes af borgere fra andre kommuner

**Numre uddeles fra kl. 12.45 og lodtrækningen finder sted kl. 13.**

Tilmeldinger og betaling er bindende, der tages forbehold for ændringer

# UNDERVISNING

Kursusprogram for forår 2026  
Kun for medlemmer af ÆldreSagen

## Tilmelding

Kan kun ske ved telefonisk henvendelse, eller pr. mail til den enkelte underviser.  
Al undervisning foregår i Brohuset Vejlebrovej 45, på nær Billedmalerskolen som foregår i Billedlokalet på Kulturskolen Vejledalen 9.

**Der er ingen kursusgebyr, der kan forekomme betaling til materialer.  
Dette vil være beskrevet under de enkelte kurser.**

Skulle der være spørgsmål, der ønskes besvaret inden tilmeldingen, er du velkommen til at kontakte Erling Rahbek tlf. 21 28 63 10 eller mail [erlingrahbek@ishoejby.dk](mailto:erlingrahbek@ishoejby.dk)



Når kun det BEDSTE er godt nok til dine fødder !



Stort udvalg i både sandaler, sko, hjemmesko og støvler

KØBENHAVNS Fodplejeskole

🌐 [kbhfodplejeskole.dk](http://kbhfodplejeskole.dk)

🏠 53 20 74 22

Marievej 1C - 2630 Taastrup



## INFOMØDE:

# I SAMARBEJDE MED AOF, UDBYDER VI KURSUS I BRUG AF TABLET OG COMPUTER

Infomøde for interesserede: 6. januar kl. 13.00-15.00

### Undervisningssted og infomøde:

Vejlebrovej 45, 2635 Ishøj

### Hold 1: (Tablet)

Start tirsdag d. 20. januar 2026 (uge 3) -

slut tirsdag d. 17. marts 2026

Kl. 9.00-12.00 (3,66 lektion + 15 minutters  
pause).

### Hold 2: (PC)

Start tirsdag d. 20. januar 2026 (uge 3) -

slut tirsdag d. 17. marts 2026

Kl. 12.30-15.30 (3,66 lektion + 15 minutters  
pause).

Screening ved 1. mødegang: 1,5 time.

Ingen undervisning i uge 8



**Kursusindhold**

- ✓ Brug af apps
- ✓ Introduktion til digitale værktøjer
- ✓ Digitale boger - det du har brug for i den digitale verden
- ✓ Facebook, Messenger
- ✓ Email, kalender
- ✓ Sikkerhed, gennemsigtig og persondata
- ✓ Sundhed.dk mv.
- ✓ Etc.

**Praktiske oplysninger**

I starten af kurset bliver du afleveret, så vi kan undersøge dig på det niveau, som passer til dig.

For at deltage på kurset, skal du kunne modtage undervisning på dansk.

**Kurset koster 0 gange à 0 kroner**

Ved tilmelding, er man automatisk tilmeldt alle 3 gange

Ring 92 90 99 98  
Hvis du vil vide mere!

**KURSET ER GRATIS**



acdkk.onlineboog.dk

Kurset er støttet af to lokale otte-partnere  
Sagene og Tønder skole, Tønder Kommune

# **HVOR HELDIG KAN MAN VÆRE - OM MENNESKER, DER TA'R LIVET PÅ SIG**

Torsdag den 8. januar 2026 kl. 14 i Brohuset, Vejlebrovej 45

Dagmar Helles Brendstrup er dansk journalist og foredragsholder, der bl.a. har været direktør for Glasmuseet Ebeltoft. Hun har bl.a. også været ansat i DR-Provinsafdelingen i Århus, hvor hun fungerede som studievært, reporter, redaktionssekretær og redaktør.

For Dagmar Brendstrup har mødet med engagerede, "skæve" mennesker med kant været fantastiske øjeblikke.

I dagens foredrag fortælles bl.a. om Hans og Edith på Albuen i Nakskov Fjord, om Krudt Peter i Thy og om murersønnen Finn Lynggaard fra Skive.

Alle er de forskellige af sind, men hver for sig humørfyldte mennesker af en helt særlig beskaffenhed.

**Pris for medlemmer:** 20 kr. betales ved indgangen kl. 13:30 – 14:00

**Arrangør:** Marianne Flindt, tlf. 27149073

Denne dag sælges der billetter til Cirkusmuseet.

Numre uddeles fra kl. 12:45 lodtrækning kl. 13:00



**ÅBENT HUS:**

# **ÆLDRESAGEN ISHØJ AFHOLDER ÅBENT HUS 12. JANUAR FRA KL. 19-21**

ÆldreSagen Ishøj har 3300 medlemmer. Vi er i forbindelse med ca. 600-700 medlemmer, men vi vil gerne have en snak med vores øvrige medlemmer, samt øvrige beboer i Ishøj. Tag gerne en nabo eller en bekendt med. Kig forbi 12. januar og hør hvad ÆldreSagen Ishøj laver i hverdage og hvilke tilbud vi har, og hør om mulighederne for at være frivillig. Vores nye blad er netop kommet på gaden, som gælder for vinter og forår 2026. Bladet er fyldt med rigtig mange spændene tilbud, vi har

f. eks. ture, foredrag, forskellig motion, og diverse undervisning, og meget mere. Det er også muligt at besøge spisecafeerne. Måske er der nogen som har spørgsmål til indholdet i bladet,

Bestyrelsen vil være til stede for at besvare spørgsmål.

For at gøre aftenen lidt festlig, vil ÆldreSagen Ishøj byde på lidt Vin, øl, vand og snacks Vi glæder os til at møde jer.

Der er ingen tilmelding **ALLE ER VELKOMMEN.**



**TUR TIL:**

# TV2 KOSMOPOL, ALEGADE 7-9

Guidet rundvisning mandag den 19. januar 2026

Mødested: Ishøj Station kl. 15.30

Vi begynder med at spise på restaurant. Herefter går vi over til Lorry hvor vi bliver vist rundt af en medarbejder i det delvist fredede hus.

Vi hører om, hvordan der arbejdes med historier på forskellige platforme og ser studiet, hvorfra der sendes udsendelse kl. 19.30.

Der er velkomst kl. 18.00 herefter rundvisning, overværelse af aftenens prøver i studiet og vi ser aftenens udsendelse. Slut kl. 20.00

**Pris:** 100 kr. for rundvisning uden spisning.

**Pris:** 200 kr. for rundvisning med spisning. Drikkevarer for egen regning.

**Max antal deltagere:** 25

**Arrangør:** Ulla Stjernø, 26 91 92 70

**Tilmelding og betaling:** Har været torsdag den 6. november 2025.



**MEDLEMSMØDE:**

# MARGARET LINDHARDT 36 ÅR SOM STEMME I RADIOEN

Torsdag den 5. februar 2026 kl. 14.00 i Brohuset, Vejlebrovej 45

Margaret Lindhardt har i 36 år været en kendt stemme i radioen bl.a. som vært på programmer som Go' morgen P3, P4 aften og ikke mindst det legendariske ønskeprogram Giro 413 som hun har stået for i sammenlagt næsten 20 år.

Hun har desuden fortalt flere hundrede historier om Danmark og danskerne i programmet Danmark kort, og har lagt stemme til alle mulige udsendelser både på radio og TV. Mød personen bag stemmen og hør om et langt og farverigt liv

inden for murene i DR og om både sjove, overraskende og nervepirrende oplevelser fra de mange år ved mikrofonen.

**Pris for medlemmer:** 20 kr. betales ved indgangen 13.30 - 14.00.

**Arrangør:** Ulla Stjernø, 26 91 92 70

Denne dag sælges der billetter til: Mosede Fort.

Numre uddeles fra kl. 12.45. Lodtrækning kl. 13.00



**TUR TIL:**

# CIRKUMUSEET

Onsdag den 18. februar 2026 – obs NY DATO.

Mødested: Ishøj station kl. 09.30 eller ved Cirkusmuseet,  
Hovedporten 6, 2650 Hvidovre kl. 10.15

- Vil du have et sjovt gensyn? Så tag med på Cirkusmuseet. Her vil vi bl.a. opleve film, rekvisitter og kostumer fra berømte artister som cirkusdronningerne Diana Benneweis og Paulina Schumann, klovnen Charlie Rivel, Gøglerkongen professor Tribini, tryllekunstneren Truxa og mange flere.

Cirkusmuseet åbnede i 2001 i den tidligere kommandantbygning i Avedørelejren. Siden 2004 har museet været drevet af Hvidovre Kommune. Museets grundlag er jongløren og samleren Ølund "Barly" Jacobsens (1917-1999) store cirkussamling.

Vores tur starter i foredragssalen kl. 10:30, hvor vi, mens vi nyder en kop kaffe, får en grundig introduktion til udstillingerne/museet. Herefter går vi rundt på egen hånd og ser på herlighederne og slutter af med frokost på museet.

**Pris:** 100 kr. for rundvisning uden spisning.

**Pris:** 200 kr. for rundvisning med spisning.

**Max antal deltagere:** 30.

**Arrangør:** Marianne Flindt tlf.: 27149073

**Tilmelding og betaling:** Torsdag den 8. januar 2026 på medlemsmødet.

Numre uddeles fra kl. 12.45 lodtrækning kl. 13.00.

**Tilmelding er bindende**



# FOREDRAG OM TITANIC VED ANDERS HENRIKSEN

Torsdag den 5. marts 2026 kl. 14.00 i Brohuset, Vejlebrovej 45

Den 10. april 1912 sejlede Titanic fra Southampton ud på sin jomfrurejse mod New York med både fattige, håbefulde emigranter og nogle af datidens rigeste mennesker ombord. Titanic var det største og mest luksuriøse skib, der nogensinde var blevet bygget, og var endda blevet erklæret synkefrit.

Blot fire dage senere sent om aftenen ramte Titanic et isbjerg og sank inden for 3 timer. I løbet af disse knap 3 timer udspillede der sig adskillige dramer ombord, og historien om denne nats begivenheder har levet videre siden og er blevet genfortalt i adskillige bøger og film.

Kom og hør den virkelige historie bag nogle af myterne om Titanic. Foredraget vil bl.a. omhandle mange af de personlige skæbner, datidens emigration til ”den nye verden”, den uskrevne regel om kvinder og børn først i redningsbådene, omverdenens reaktioner på katastrofen, fundet af vraget i 1985, danske relationer til katastrofen og Titanics rolle og betydning som myte og fortælling i dag.

**Pris for medlemmer:** 20 kr. betales ved indgangen 13.30 - 14.00.

**Arrangør:** Ulla Stjernø, 26 91 92 70

Denne dag sælges billetter til: Arken Museum.

Numre uddeles fra kl. 12.45.

Lodtrækning kl. 13.00



## TUR TIL:

# MOSEDE FORT, KARLSLUNDE

Guidet rundtur onsdag den 11. marts 2026 kl. 11.00.

Mødested: Ishøj Station kl. 10.15 mod Køge

Alternativt ved Mosedede Fort, Mosedede Strandvej 87 A kl. 11.00

OBS: Turen kræver, at man er nogenlunde godt gående, der er trapper

Mosedede Fort blev nedlagt i 1969 og er i dag museum og et fredet fortidsminde. Fortet er en del af forsvarsordningen af 1909, og var tænkt som en forstærkning af Københavns kystbefæstning. Under besættelsen af Danmark 1940-45 brugte den tyske besættelsesmagt fortet som observationspost og fangelejr. Efter krigen fortsætter den danske stat med at bruge fortet som Interneringslejr frem til 1947. Fra 2010 har Greve kommune/Greve museum renoveret det fredede fort, så kasematterne nu er åbnet som museum. Vi skal på en guidet tur rundt i kasematterne.

Dagen afsluttes med en let frokost.

**Pris:** 100 kr. for rundvisning uden spising.

**Pris:** 200 kr. for rundvisning med spising.

**Max antal deltagere:** 25.

**Arrangør:** Laila Førsting, 21 74 04 97

**Tilmelding og betaling:** torsdag den 5. februar 2026.

Numre uddeles kl. 12.45, der er lodtrækning kl. 13.00. Meddel venligst hvis du har allergi eller er veganer.

**Tilmelding er bindende**



## MEDLEMSMØDE:

# ÅRSMØDE

Lørdag 14. marts 2026 kl. 15.  
Mødet foregår i Brohuset Vejlebrovej 45

Årsmødet er der, hvor du kan gøre din indflydelse gældende. Du kan komme med dine ideer eller tanker ved at vælge, foreslå eller selv stille op til bestyrelsen. Ældre Sagen har mange frivillige, der gør et stort arbejde på flere områder i lokal samfundet til gavn for alle vore medborgere, så meld dig til det, der har din interesse eller kom med dine gode ideer til glæde for os alle.

Forslag der ønskes behandlet på årsmødet, skal være formanden i hænde senest 24. februar. Forslag til kandidater skal afleveres til dirigenten inden årsmødets start kl. 15.00. Der kan kun stemmes ved

personligt fremmøde - Medlemskort skal vises ved indgangen. Bestyrelsen foreslår Stig Nielsen som dirigent for årsmødet.

Der vil inden årsmødets start være mulighed for at deltage i en let frokost kl. 14.00, hvortil der vil være tilmelding på medlemsmødet torsdag den 5. februar.

Hvis du er forhindret i at møde på ovenstående dato kan man henvende sig til Karin Mortensson på tlf. 40135852, efter den 5. februar og frem til 28. februar.

**Arrangør:** Bestyrelsen



# Café SeSa

café / restaurant / bar

Vi i Café SeSa glæder os til at byde jer velkommen til vores supermoderne café, restaurant og bar på Ishøj Havn. Du kan vælge mellem de mange lækre retter, som består af friske og smagfulde råvarer. Tiden i Café SeSa kan tilbringes både indenfor og udenfor i smukke omgivelser. Du har altid mulighed for at holde din fest hos os. Vi har plads til selskaber/arrangementer på op til 300 gæster om sommeren. Om vinteren har vi plads til selskaber på op til 100 gæster. Café/restaurant, hvor man kan nyde et lækkert måltid med udsigt over vandet, men har også velegnede lokaler til private lejligheder, hvad enten det er bryllup, fødselsdage, konfirmation, barnedåb, firma arrangementer eller mindre firmafrokoster. Café SeSa tilbyder blandt andet a la carte retter, 3-Retters menu, Aften bufftet, Koldt bord, Frokost bufftet og Brunch bufftet.



Kontakt venligst vores dygtige team for at høre nærmere om de forskellige muligheder, tilgængelighed og priser. Husk, at det er en god ide at reservere i god tid.

## Café SeSa

Søhesten 32- 2635 Ishøj

Telefon 26350016

Kontakt os på mail: [info@cafesesa.dk](mailto:info@cafesesa.dk)

[www.cafesesa.dk](http://www.cafesesa.dk)



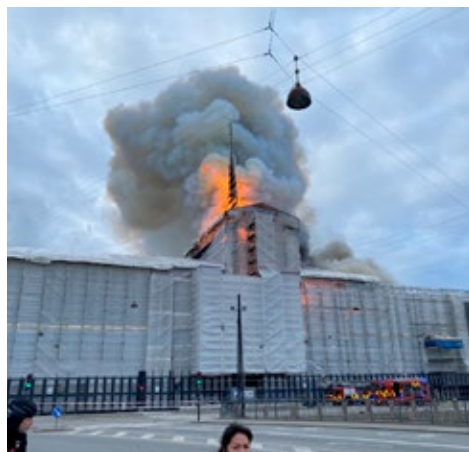
# BRANDEN PÅ BØRSEN

Torsdag den 9. april kl. 14,00 i Brohuset Vejlebrovej 45

Med Tim Ole Simonsen som mangeårig, Indsatsleder og Brandmand, skal vi høre et foredrag om den voldsomme brand, der hærgede og nedbrændte store dele af Børsen bygget af Christian den 4 i sekstenhundredtallet.

Tim har deltaget i mange sluknings- og redningsopgaver, herunder den dramatiske brand i Børsen, 2024, hvor hans beslutninger var afgørende for redningsaktionen.

Tirsdag den 16. april 2024 kl. 07.36 lød brandalarmen i Børsen i København. Det blev indledningen til en af de største brand- og beredskabsindsatser i Københavns nyere historie.



En kraftig brand raserede bygningen, men Hovedstadens Beredskab lykkedes ved en risikofyldt og meget omfattende indsats, at redde 45% af den historiske bygning og 99% af de bevaringsværdige genstande den indeholdt.

Vi skal høre om den omfattende indsats, de mange beslutninger og dilemmaer, mellem de mange samarbejdspartnere og organiseringen på stedet.

Hvordan lykkedes det at standse branden inde i bygningen?

Hvad skete der, da spiret faldt?

Hvordan organiserer man i løbet af kort tid en indsats med 350 personer?

**Pris for medlemmer:** 20 kr. betales ved indgangen 13.30-14.00

**Arrangør:** Mogens Elbek, Telefon 2197 2695

Denne dag sælges billetter til: Turen til Samsø.

Numre uddeles kl. 12.45 Lodtrækning kl. 13.00

**TUR TIL:**

# ARKEN – MUSEUM FOR SAMTIDSKUNST

Guidet rundvisning onsdag den 22. april 2026  
Mødested: Ishøj station kl. 10.20 eller ved Arken kl. 11.00

ARKEN har været gennem en ombygning og renovering og samtidig har man skiftet direktør. Derfor bliver vi denne gang inden for kommunegrænsen, for at blive guidet rundt på vores dejlige museum, hvor vi skal se de forandringer, der er sket, samtidig med at vi får en rundvisning i den aktuelle udstilling. Hvilken udstilling, der er aktuell denne dag, er endnu ikke offentliggjort, så det meldes ud senere via Facebook.

Rundvisningen begynder kl. 11.15 og varer ca. 45 min.



**Pris:** kr. 100,00 for rundvisning uden spisning

**Pris:** kr. 200,00 for rundvisning med spisning – drikkevarer er for egen regning.

**Max antal deltagere:** 25

**Arrangør:** Marianne Flindt tlf. 27149073

**Tilmelding og betaling:** Torsdag den 5. marts 2026

Numre uddeles kl. 12:45 – lodtrækning:  
kl. 13:00

**Tilmelding er bindende**

**MEDLEMSMØDE:**

# ET LIV MED DANS OG UNDER- HOLDNING – FORTSÆTTELSEN - MED FINN BENDIXEN

Torsdag den 7. maj 2026 kl. 14.00 i Brohuset Vejlebrovej 45

Finn Bendixen kommer igen på besøg. Han er uddannet danselærer og har bevæget sig rundt i showbranchen som koreograf og entertainer. Denne eftermiddag fortæller Finn om sit liv i dansens og showbranchens verden. Det bliver historier fra dansegulvet og scenekanten samt en ung dansers møder med internationale stjerner. Vi hører om modedanse gennem tiderne samt historier fra Finns tid som danser, dommer og træner i hele Europa.

Fra underholdningens verden berettes om møder med internationale stjerner - sjove oplevelser med bl.a. Finns bror Bo, Otto Brandenburg, Tommy Seebach, Dynamitlandsholdet, Matadoren, Jørgen "gamle" Hansen og mange flere.

Det underholdende foredrag er selvfølgelig fyldt med musik og fællessange.

**Pris for medlemmer:** 20 kr. betales ved indgangen 13.30-14.00.

**Arrangør:** Inge-Lise Salomon 20 95 71 47

Denne dag sælges billetter til Strandturen den 10. juni 2026.

Numre uddeles fra kl. 12.45. Lodtrækning kl. 13.00.



Kun for ÆLDRE SAGENS  
medlemmer:

- GRATIS samling og justering
- GRATIS eftersyn efter 2 mdr.  
samlet værdi 1175,-



Spar 8.500  
Nu 13.999

## KILDEMOES

Kildemoes SKARØ er en lækker elcykel med en driftssikker 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. Fodbremse 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. 43641466



ALBERTSLUND CYKLER

**TUR TIL:**

# HELDAGSTUR MED BUS TIL SAMSØ

Onsdag den 27. maj 2026.

Mødested: Ishøj Station ved den gamle ALDI kl. 5.45

Vi sejler fra Kalundborg til Ballen Havn. På færgen serveres der kaffe/the ad libitum og hertil en franskbrødsmad med ost.

Ved ankomsten til Samsø ca. kl. 9.00, stiger vores lokale guide på bussen.

Der er nu rundtur på Samsø med diverse stop undervejs, inden vi spiser frokost, incl. en øl eller et glas saft (alt fra lokale råvarer) på Samsø Bryggeri.

Vi besøger en gårdbutik og gøre flere stop.

KL. 16.30 sejler vi retur fra Ballen Havn.

Ombord nyder vi frikadeller m/tilbehør og hertil en drik.

Forventet hjemkomst ca. kl. 19.30.

**Pris for medlemmer af Ældresagen i Ishøj:** Kr. 500.-

**Pris for medlemmer af Ældresagen i øvrige kommuner:** kr. 735.-

**Max antal deltagere:** 57

**Arrangør:** Kirsten Elbek tlf.: 61 46 54 36

**Tilmelding og betaling:** Torsdag den 9. April,

Numre uddeles kl. 12.45 Lodtrækning kl. 13.00

**Tilmelding er bindende**



# Samsø



---

## MEMBERSHIP:

# HUMOR SOM MEDICIN V/ ERIK LINDSØ – OM LIVSMOD, LIVSLYST OG LIVSGLÆDE

Torsdag den 4 juni 2026 kl. 14.00 i Brohuset, Vejlebrovej 45

Erik Lindsø er en af Danmarks mest efterspurgte foredragsholdere, der kan tryllebinde sit publikum på en sådan måde at tiden bare flyver af sted.

Han er altid velforberedt, en utrolig dygtig fortæller, vidende, nærværende, engageret og med megen humor.

Erik Lindsø er journalist, foredragsholder og forfatter. Er uddannet lærer, har bl.a. arbejdet i højskoleverdenen som underviser, studeret religionsvidenskab på Århus Universitet, været forstander på Rønshoved Højskole. Sideløbende med højskolearbejdet i 20 år freelance i Danmarks Radio.

Vi er blevet anbefalet Erik Lindø af flere af vores medlemmer, og ser frem til dette foredrag.

**Pris for medlemmer:** 20 kr. betales ved indgangen 13.30 – 14.00.

**Arrangør:** Kirsten Elbek, 61 46 54 36.

Denne dag sælges der billetter til Roskilde Kloster.

Numre uddeles fra kl. 12.45 til 13.00



---

**TUR TIL:**

# ISHØJ STRAND VANDRETUR MED PIT STOP

Onsdag den 10. juni har vi vores tilbagevendende strandtur.  
Mødested: Ishøj Stationsplads kl. 10.00

Vi starter med at gå til rastepads med bænke, borde og toiletter. Her får vi en øl/vand og en snack. Efter en halv times pause fortsættes. Tilbageturen går over Ishøj havn, hvor vi i SeSa skal have frokost kl. 12.30. Drikkevarer for egen regning.

**Pris:** kr. 100

Ingen begrænsning af deltagere

**Arrangør:** Ulla Stjernø, 26 91 92 70

Tilmelding og betaling: fra torsdag 7. maj

**Tilmelding er bindende**



---

**MEDLEMSMØDE:**

# MADS WESTFALL – SMIL, HYGGE OG KENDTE SANGE/VISER

Torsdag den 6. august 2026 kl. 14.00 i Brohuset, Vejlebrovej 45

Entertainer og trubadur med en flot stemme, nærvær, humor, professionalisme og dyb musikalitet. Mads Westfall er en af de mest populære underholdere i Danmark.

Det er mere end 30 år siden, Mads som ung entertainer fik debut i Tivolis Vise Vers Hus, og siden har han optrådt flere tusinde gange i hele landet med kendte danske syng-med-klassikere, visefortolkninger, humoristiske indslag og egne sange.

Hans erfaring og musikalske intuition betyder, at han altid tuner sig perfekt ind på den underholdningsopgave, han står overfor. Han bevæger sig ubesværet fra indlevende og nærværende fortolkning af kendte sange og viser til morsom, musikalsk stand-up.

**Pris for medlemmer:** 20 kr. betales ved indgangen kl. 13:30 – 14:00

**Arrangør:** Marianne Flindt, tlf. 27149073



---

# ROLLATOR GÅ HOLD, KOM OG VÆR MED

Vi er nogle friske folk som går en tur hver onsdag kl. 11 fra Vejlebrovej 105, 2635 Ishøj.

Vi går så længe vi har lyst, og holder pauser undervejs.

Ingen tilmelding, bare kom, med eller uden rollator.

Har du spørgsmål ring/ skriv til mig,

Hanne Kirsten Petersen

Telefon: 50 54 25 88

Mail: hpetersen05@hotmail.com





Sæt til salg  
og få op til  
**10.000 kr.**  
i rabat  
gennem Ældre  
Sagen

### **Bag os er EDC Poul Erik Bech Fonden**

Fonden er den primære ejer af EDC Poul Erik Bech. Med overskuddet herfra støtter fonden bl.a. foreninger, der gør en forskel for udsatte børn og mange andre.

Læs mere på [poulerikbech.dk/forskel](https://poulerikbech.dk/forskel)



## **Poul Erik Bech**

Vejlebrovej 114 • 2635 Ishøj • Tlf. 43 73 50 00 • [273@edc.dk](mailto:273@edc.dk)

# Vil du vide hvad *din bolig* er værd?

**EDC Poul Erik Bech** er, med flere end 75 butikker, Danmarks største og eneste landsdækkende mæglervirksomhed. Vores netværk sikrer, at vi er i kontakt med et stort antal købere, uanset hvor i landet de kommer fra. Køberen findes ofte uden for lokalområdet, hvilket giver dig en markant øget mulighed for at sælge din bolig til den bedste pris.

Start med en **gratis og uforpligtende** vurdering af din bolig

*Kontakt din lokale mægler i Ishøj*

Tlf. 43 73 50 00 • 273@edc.dk



**Lasse Granhøj**  
Partner, afd.leder



**Christian Johan Køhlert**  
Partner,



**Nicole Hummel**  
Ejd.mægler, MDE



**Tobias Nyvang**  
Ejd.mægler, MDE



**Kristina Nymann Kiss**  
Salgskoordinator

**TUR TIL:**

# ROSKILDE KLOSTER

Guidet rundvisning torsdag den 20. august 2026 kl. 11.00

## Mødested

Ishøj Station kl. 9.30 (ved bus 600's stoppested, hvis du vil med bus til Roskilde Station), alternativt Høje Tåstrup Station kl. 10.15 (i banegårdshallen, hvis du vil med toget til Roskilde Station) eller ved klosteret kl. 10.50.

Klosteret er en lille kulturhistorisk perle midt i Roskildes travle centrum. Lige bag den lille "Klosterpark" på Algade 31 - blot syv minutters gang fra stationen og fem minutter fra Domkirken - finder man et unikt og historisk bygningskompleks med en stor parklignende have samt en hel speciel kulturhistorie. Vi hører om klosterets historie og brug og går gennem haven. Inde i klosteret besøger vi blandt andet kirken. Vi afslutter besøget med at nyde et glas vin og lidt saltsnacks i klosterets riddersal.

Klosteret har sit eget korps af faste guider, der bor på klosteret og som kender klosteret og dets historie i alle detaljer.

Rundvisningens varighed er ca. 2 timer. Herefter spiser vi frokost et andet sted i Roskilde.

Klosterets adresse er Sankt Peders Stræde 8E, 4000 Roskilde. Den korteste vej fra Roskilde Station er at gå ind ved Algade 31 (gågaden i Roskilde) og rundvisningen starter ved Hovedbygningen, indgang C.

**Pris:** 100 kr. for klosterbesøget

**Pris:** 200 kr. for rundvisning med spisning – drikkevarer for egen regning.

**Maks antal deltagere:** 25.

**OBS:** Turen kræver, at man er nogenlunde godt gående. Der er ikke mange siddemuligheder undervejs og der er ikke elevator, når vi skal på 1. sal.

**Arrangør:** Inge-Lise Salomon 20 95 71 47

**Tilmelding og betaling:** Torsdag den 4. juni på medlemsmødet.

Numre uddeles kl. 12.45. Lodtrækning kl. 13.00.

**Tilmelding er bindende**



---

# PETANQUE

Tid: Mandag fra 10.00 til 12.00  
Sted: Kærbo, Ishøj Blvd 2, Ishøj

PETANQUE er en aktivitet, som kan spilles af alle, og reglerne er meget enkle.

Vi hygger os, og selvom vi kun går fra den ene ende til den anden, giver det motion.

Vi spiller på banen bag Kærbo  
Mandag mellem 10-12.

Kom og prøv, og endnu bedre vær med.

**Kontakt:** Eigil Laursen

**Mobil:** 22857869

**Mail:** inger@elgens.dk



---

# CYKLING UDEN ALDER



Få en cykeltur efter eget ønske rundt i Ishøj.

Du nyder turen og vi tramper i pedalerne.

Ring eller skriv til mig

**Arrangør:** Bent jönsson 24227848

Mail: Bendelius@jubii.dk

Eller Ishøj kommune 24980730

---

# BISIDDER I ÆLDRE SAGEN ISHØJ

Bisidderen har tavshedspligt, og ofte er det bedre at have en uvildig bisidder med, end en bekendt eller et familiemedlem.

Bisidderen vil mødes med dig, inden mødet med den offentlige person.

Bisidderen vil deltage i visitationsmødet, 4 ører hører jo bedre end 2.

Bisidderen vil kunne hjælpe dig til møder omkring, visitering til:

Møde med den forebyggende hjemmepleje, visitering af hjemmehjælp, personlig pleje, ansøgning om hjælpemidler til personer med nedsat funktionsevne. m.v.

Bisidderen går ikke ind i selve sagsbehandlingen og fungerer ikke som rådgiver.

Ønsker du en bisidder, så kontakt:

Connie Bjørn Nissen

**Mail:** [connieboernnissen@gmail.com](mailto:connieboernnissen@gmail.com)

Tlf. 22 48 02 66

Besvares telefonen ikke, så læg en besked med navn, telefonnummer og kort hvad det drejer sig om, så vil du blive ringet op hurtigst muligt.



---

## HER KUNNE DIN ANNONCE VÆRE?

Ældre  Sagen

---

# HYGGE BILLARD

Tid: tirsdage og fredage alle uger kl. 10 – 12

Sted: Kærbo, Ishøj Blvd 2, Ishøj

Vi er 12 der mødes og hygger os med at spille billard.

Man kan spille tirsdag eller fredag, eller begge dage.

Der er plads til alle, både kvinder og mænd. Man skal ikke tilmelde nogen bestemt dag, men kommer de dage man kan. Der er plads til alle, både dem der har prøvet det før og dem der aldrig har spillet billard før. Det er kun ren hygge.

Der er plads til flere på holdet. Både kvinder og mænd, også dem der ikke har prøvet det før, og dem der har.

Det er gratis at deltage.

Er der nogen der gerne vil være med til hygge billard, kan de kontakte mig på mail eller mobil.

**Kontakt:** John Vandrup

**Mobil:** 40 86 18 08

**E-mail:** johnvandrup@yahoo.com



# ROLLATORBANDEN

Kom og gå med os. Vi går hver onsdag kl. 10.

Vi mødes og starter fra gården i Vejledalen 25. Der er ingen tilmelding, så bare kom og gå med os.

Har du spørgsmål så kontakt: Bjarne Olsen, 21 25 55 70 eller  
**Mail:** blo@mail.tele.dk



## FÅ EN BESØGSVEN

Er du bosiddende i Ishøj kommune og føler at tiden går langsomt, så ring eller skriv til mig og hør om mulighederne for at få en besøgsven.

Du kan bo hjemme eller på plejehjem.  
Så kommer vi og taler om dine ønsker.

### Bliv besøgsven

Kunne du tænke dig at blive besøgsven i Ældre Sagen i Ishøj, så ring eller skriv til mig.

Vi er 24 frivillige besøgsvenner, som besøger borger i Ishøj kommune, som godt kunne tænke sig flere venner.

**Kontakt:** Bent jönsson

**Mobil:** 24 22 78 48

**E-mail:** Bendelius@jubii.dk



# HVORFOR SPISE ALENE, NÅR DU KAN SPISE SAMMEN MED ANDRE

Ældre Sagen I Ishøj tilbyder Cafearrangement til en rimelig pris

Frivillige hjælpere laver maden og kagerne til arrangementerne. Du er også velkommen til at deltage i dette eller borddækningen hvis du har lyst.

Det er nogle hyggelige arrangementer hvor snakken går lystigt. Der kan også være forskellig underholdning eller informationer om, hvad der ellers er mulighed for at deltage i, i Ishøj. Der er sikkert noget, der passer til dine interesser.

## Cafe Torslunde:

Tirsdage i lige uger kl. 14- 16, Torslundevej 145 ( kun kaffe og kage)

**Kontakt:** Stig Nordborg Nielsen,

24 87 80 80

**Pris:** 20 kr.

## Cafe Tranestuen:

Torsdage kl. 12 – 15, Vejedalen 27

**Kontakt:** Kristian Pedersen, 22 50 25 04

**Pris:** 50 kr.

## Fællesspisning – Torslunde / Ishøj, Torsbo, Køgevej 220.

**Kontakt:** Anne Madsen, 42 15 16 93 eller  
anne2146@gmail.com

Se menukort og pris på vores hjemmeside.

## Cafe Åkanden Vejlebrovej 105

Åben hver anden mandag (lige uger) fra kl. 13 til 15

**Kontakt:** Tina Olsen

**Pris:** 50 kr.

**En opfordring:** Følg med på hjemmesiden og facebook siden.

[www.aeldresagen.dk/ishoej](http://www.aeldresagen.dk/ishoej)

Adr. facebook: Ældre Sagenishøj



# Biltzing Begravelser

Vi er din lokale bedemand, der dækker Ishøj, Tåstrup og Vestegnen samt resten af Sjælland efter aftale.

Ring trygt til vores døgnservice

**43 30 11 00**

Find os på vores hjemmeside:

**BiltzingBegravelser.dk**



**Merete Biltzing**

Certificeret bedemand  
og uddannet sygeplejeske



## Hair lounge Frisør



Dame Klip	270 kr.	Farver	fra 350 kr.
Herre Klip	220 kr.	Striber med folie	fra 450 kr.
Pensionist dame	250 kr.	Striber med hætte	fra 350 kr.
Pensionist herre	200 kr.	Vask & føn	fra 150 kr.
Børne klip (0-12 år)	150 kr.	Olaplex kur	Fra 400 kr.
Permanentkrøller	fra 450 kr.	Retning af bryn	70 kr.
Permanent glatning	fra 1200 kr.	Farvning af bryn eller	70 kr.

Kærbo Plejehjem

Ishøj Blvd. 2, 2635 Ishøj

Tlf. nr. 22 60 70 23 Facebook: Hair Lounge Ishøj

---

# FREM MED CYKLEN & PÅ MED HJELMEN

KØR MED OS RUNDT I ISHØJ OG OMEGN

Mødested: Ishøj Stationsplads ved busserne. Tirsdage kl.10.00 til ca. kl. 14.00

Vejrforholdene bestemmer om vi kører 20, 30 eller 40 km. (Gennemsnitshastighed ca. 15 km/t).

Du bestemmer selv, hvor langt du vil køre og kan vende om, når det passer dig.

El-cykler ingen hindring.

Der er 1-2 PIT-stop, hvor vi kan nyde den medbragte kaffe, kage eller anden forfriskning og det sociale samvær.

INGEN TILMELDING & INGEN AFBUD

**Tovholder på cykelholdet er:** NIELS HALD

**Mail:** niels.hald@ishoejby.dk, tlf. 20745692



---

## TRYGHEDSOPKALD

Ønsker du et tryghedsopkald hver morgen mellem 8- 9, for at sikre at alt er ok, så ring/ mail til mig, så sørger jeg for at kontakte Ældes sagen i Vallensbæk, som vi har indgået et samarbejde med.

**Bent Jönsson**

Telefon 24 22 78 48

Mail: bendelius@jubii.dk



# DEN STORE GEVINST FÅR DU IKKE MEN HYGGE OG SJØV

Hver onsdag kl. 14.00 til 17.00, Vejledalen 27

Vi spiller Whist, det foregår i "Tranestuen" i de ældrevenlige boliger "Tranegården", Vejledalen 27.

Adgang ad den udvendige trappe for enden af bygningen.

Der serveres kaffe/the. Kage tager vi selv med.

God fornøjelse og på gensyn.

**Kontakt:** Christen Cilieborg, 21 96 45 22

**Mail:** ccilieborg@gmail.com



## MADHOLD FOR MÆND

Det foregår i Brohuset, Vejlebrovej 45 i køkkenet. Brohuset har et fantastisk køkken med alt tilbehør

Vi er et hold i Ishøj som afholder en social sammenkomst, hvor vi laver mad.

Det foregår hver 3. onsdag i måneden.

Vi aftaler fra gang til gang, hvad vi laver næste gang, og vi betaler selv.

Vi forestiller os, at vi kan være ca. 10 personer.

**Har du spørgsmål så kontakt:**

John Pedersen, 93 60 45 60

**Mail:** servicejohn@gmail.com



---

# GÅ HOLD

Vil du gå med os?

Så kom, vi går hver fredag kl. 10 fra Brohuset, Vejlebrovej 45.

Der er ingen tilmelding, du møder bare op. Har du spørgsmål, så ring / skriv til Tovholder Bent Jacobsen

**Telefon:** 22 28 02 58

**Mail:** benterikjacobsen@youmail.dk

## Reserve

Bent Jönsson

**Telefon:** 24 22 78 48

**Mail:** bendelius@jubii.dk



# RUMMIKUB

Vi spiller Rummikub hver anden fredag i ulige uger, ca. 3 timer (11-14)

Brohuset Vejlebrovej 45, lokale D, det spilles både af herrer og damer, vi har nogle hyggelige timer.

Kender man ikke spillet, er andre på holdet hjælpsomme, så alle får en hyggelig dag.

**Spørgsmål:** Inge Vesterdahl, 30278994, gerne SMS & Mail

**Mail:** [ingelisv@gmail.com](mailto:ingelisv@gmail.com)



---

# MANGLER DU HJÆLP TIL SMÅ OPGAVER I HJEMMET?

Hans Jørgen tilbyder alle medlemmer en hjælpende hånd med småting, så som at hænge et billede op, trække ledning til et elektrisk apparat, der skal flyttes, hænge en gardinstang op, eller hvad du har af opgaver, der er for småt til en håndværker.

Ring hvis du vil have hjælp, aftal med Hans Jørgen, hvad du skal have udført, og han sørger for du får den hjælp, du har brug for.

Du skal kun betale for materialer.

**Hans Jørgen Hansen**

Telefon 23 63 61 01



---

# HYGGE/SENIOR BOWLING

Tid: mandag i ulige uger kl. 11.00 - 12.00

Sted: Big Bowl: Gammel Jernbanevej 31 Valby (tidligere Rossini)

Vi har startet et senior-bowlinghold i Big Bowl Valby

Vi er 12 der mødes for at have det sjovt og hygge os med bowling.

Der er plads til alle, både kvinder og mænd. Der er dem der har prøvet at bowle før, og dem der aldrig har prøvet det, Der er ingen konkurrence, det er kun hygge/motion bowling.

Der er plads til flere på holdet, og bowling kan også kombineres med spisning eller andet bagefter, hvis der er interesse for det.

**Pris:** 1 time 45 kr.og 2 timer 69 kr. sko og kaffe ad libitum er inkluderet i prisen.

Tilmelding til bowling sendes til mig pr. e-mail, og er bindende, så booker jeg de baner der er brug for.

Afbud sendes også til mig.

**Kontakt:** Jens Etzerodt, 40 42 49 77

**E-mail:** jens.etzerodt@gmail.com



---

# "DAMEVÆRELSET"

For Damer 60+ og medlem af Ældre Sagen



Den sidste tirsdag i måneden mødes de ca. 60 tilmeldte damer, til en hyggelig frokost samt eftermiddagskaffe og kage.

Ud over frokosten arrangeres der fra tid til anden et modeshow, en udflugt eller vi får besøg af en foredragsholder.

Udgifter til frokost, ture og foredrag er for egen regning.

Møderne holdes i Brohuset, Vejlebrovej 45, fra kl. 12.00 til 15.00.

Forud for møderne fremsendes en beskrivelse af det aktuelle møde, via mail.

Der er pt. lukket for tilgang, men interesserede kan skrives på venteliste.

**Kirsten Elbek (tovholder)**

Tlf.: 61 46 54 36

**Mail:** [damevaerelset.ishoej@gmail.com](mailto:damevaerelset.ishoej@gmail.com)

---

# HERREVÆRELSET FOR MÆND 60+

Tid: 2. fredag i hver måned kl. 11-16.

Sted: Brohuset Vejlebrovej 45, 2635 Ishøj eller ude i byen.

Vi mødes for at hygge os sammen og spise frokost, og nogle måneder tager vi på udflugt.

Der er planlagt flere initiativer som foredrag hjemme, besøg på museer m.m.

Deltagelse i ”Herreværelset” er gratis, men forudsætter medlemskab af Ældre Sagen. Indkaldelse til møderne sker til medlemmerne af Herreværelset pr. e-mail,

med oplysninger om mødet og sidste tilmeldingsfrist.

**Pris:** Udgifter til ture og frokost er for egen regning.

**Mere info:** Alex Leegaard Holm

**Telefon:** 22 61 33 00

**Mail:** Alexsus.holm@gmail.com



# REJSEKLUB

Rejseklubben formidler kontakt mellem medlemmerne om rejser. På møderne finder nogen sammen om et rejsemål, som andre også kan tilmelde sig på, og de kontakter selv et rejsebureau. Efterfølgende kan rejsen blive udbudt til andre medlemmer af ÆldreSagen Ishøj på hjemmesiden og Facebook, med oplysninger om rejsens indhold og kontaktperson.

## Hold dig orienteret på hjemmesiden:

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/ishoej/aktiviteter-og-kurser#/kategori/rejserogture>

Rejseklubben mødes en gang om måneden. Før hvert møde udsendes, på mail, en dagsorden, som senere opfølges af et referat. Mødedatoerne vil fremgå af dagsordenen - og være, om muligt - den 2. onsdag i måneden kl. 13.00 i Brohuset.

Deltagelse i Rejseklubben forudsætter, at medlemmerne har medlemskab af ÆldreSagen.

Vi har plads til flere medlemmer.

## Tovholder

Connei Hansen

**Mobil:** 5047 9554

**Mail:** [coneihansen@gmail.com](mailto:coneihansen@gmail.com)



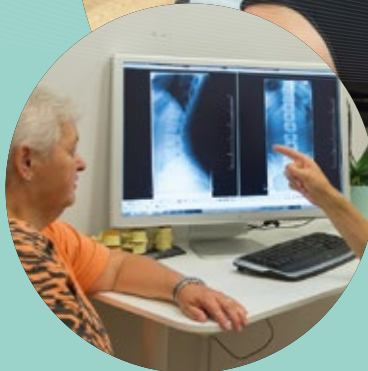
*Nord Makedonien: Udsigt ud over Ohridsoen fra den gamle by.*

KIROPRAKTISK KLINIK ISHØJ

# SUNDHED OG FOREBYGGELSE GENNEM HELE LIVET

Specialister i undersøgelse  
og behandling af smerter  
i led og muskler.

- › kiropraktik
- › massage
- › træning
- › chokbølgebehandling
- › laserbehandling
- › røntgen
- › ultralydsscanning



**CARSTEN**  
Massør



**KLAUS**  
Kiropraktor



**LIBSIBETH**  
Kiropraktor



**PERNILLE**  
Massør

**KIROPRAKTISK KLINIK**  
ISHØJ

SE MERE PÅ [WWW.KIROPRAKTOR-ISHOJ.DK](http://WWW.KIROPRAKTOR-ISHOJ.DK)  
Vejlebrovej 47, 1. sal (Brohuset) 2635 Ishøj – Tlf. 43 54 33 20

---

# KREATIV STRIKKEWORKSHOP!

Kan du strikke ret og vrang – og har du lyst til at strikke sammen med andre, så er dette hold måske lige noget for dig.

Vi strikker og snakker og har det super hyggeligt.

Der er ingen undervisning, men vi hjælper og inspirerer hinanden med nye projekter.

Du bestemmer selvfølgelig selv hvad du vil strikke, men vi vil prøve ind i mellem at strikke på det samme projekt, for at se hvor forskelligt det kan blive. De der har lyst kan deltage.



Hvis du har noget garn du ikke selv bruger, må du gerne tage det med, vi har nemlig en ”garnbyttepose”, den er rigtig god hvis du vil lave noget af garnrester.

**Tovholder:** Susanne Leegaard Holm – mobil 20 70 19 37 – [madamholm@gmail.com](mailto:madamholm@gmail.com)

**Mødested:** Brohuset, Vejlebrovej 45 - lokale D

**Mødedatoer:** Onsdage 14/1, 28/1, 11/2, 25/2, 11/3 og 25/3 2026 – alle dage kl. 10.00-13.00

Deltagelse er gratis, men forudsætter medlemskab af Ældresagen.

Der er pt lukket for tilgang af nye deltagere, men du kan blive skrevet på venteliste.

Venligst kontakt Susanne på mail: [madamholm@gmail.com](mailto:madamholm@gmail.com) eller mobil: 20701937.

# BILLEMALERVÆRKSTED



I billedmalerværkstedet inspirerer vi hinanden til at eksperimentere med forskellige teknikker og materialer.

Vi arbejder grundigt med bunden, da den er vigtig for et godt resultat. Vi kan eksperimentere og arbejde med modelling paste, silkepapir, tyl, limlak, sprayfarver, poscatudser, stencils m.m.

Der arbejdes med mange forskellige teknikker som lag på lag, ridseteknik, skabeloner, malet silkepapir, vilde streger, tynde laserende lag og forskelligt værktøj.

Hvis du vil deltage – skal du være rimelig selvkørende og have noget at byde ind med – da vi er et fællesskab – der hjælper hinanden og kommer med input og ideer til at udvikle os.

Medbring 2 lærreder i størrelsen 50 x 60 eller større - dog max 100 x 100 cm, og

gerne et par mindre på 30 x 30 cm. Alle øvrige materialer er til stede i billedmalerværkstedet.

Kurset løber fra tirsdag d. 13/01 – 24/03-2026. Vi mødes hver gang kl. 9.30-13.00, dog holder vi fri i vinterferien uge 8.

Mødestedet er Billedlokalet, Kulturskolen, Vejledalen 9, 2635 Ishøj.

**Tilmelding sker ved at kontakte tovholder Dorte Riiser på tlf. 2624 5303 eller mail [dottelot@hotmail.com](mailto:dottelot@hotmail.com).**

Dorte kan oplyse, om der er plads på holdet efter den 05/01-2026. Derefter kan du tilmelde dig hos Dorte.

Materialer – betaling efter aftale med Dorte Riiser.

---

# ITALIENSKHOLDDET SLUTTER – MEN MULIGHED FOR AT BEGYNDRE IGEN

Eldre Sagen Ishøjs italienskguppe stopper nu, efter 9 år er der blevet for få. Men er der tilstrækkelig interesse, så starter et nyt for begyndere – det er altså også for dem, der aldrig har snuset til italiensk før. Nogle har udtrykt interesse, men for at starte skal vi realistisk være nogen flere.

Det bliver hver tirsdag kl. 13 til 15 fra 13. januar til 5. maj.

Er du interesseret, så henvend dig til Gunnar Bach Pedersen

**Mobil:** 2360 8270

**Mail:** [gunnar@bach-pedersen.dk](mailto:gunnar@bach-pedersen.dk).

Det er gratis, men I skal selv betale materiale. Vi påtænker at bruge bogen Passaparola 1, som koster ca. 400 kr. Køb den ikke, før du ser, at holder bliver til noget!



# ENGELSK FOR ØVEDE



Vi et pct nok på holdet.

Vi har de sidste år kørt holdet uden underviser.

Vi finder engelske bøger og andet materiale som vi læser højt for hinanden og derefter taler om teksten.

Du kan evt. blive skrevet på venteliste.

## Du kan kontakte:

Inge Lønborg Hansen på tlf. 27213146 eller

Mail: [ingelonborghansen@gmail.com](mailto:ingelonborghansen@gmail.com)

## Undervisning i foråret 2026:

Mandage fra kl. 9,30-11;00

Vi starter 5. januar og har sidste dag den 16. marts



Se menuer og priser på [www.olekok.dk](http://www.olekok.dk) eller ring på tlf. 43 74 00 15

**Diner transportable**  
Daglig frokostlevering, smørrebrød, receptioner, buffeter, festmiddage.

**Selskabslokaler**  
150 pladser i to lokaler eller op til 80 kuverter til middag med kaffe og dans.

**Helaftensarrangement**  
Pris pr. kuvert man - tors. kr. 595,-  
Fre - lør. og helligdage. kr. 645,-

Baldersbækvej 2, 2635 Ishøj  
Tlf. 43 74 00 15  
MOB.22355083  
[WWW.OLEKOK.DK](http://WWW.OLEKOK.DK)



# IT HJÆLP

Driller IT-udstyret, så kom og mød vores team som er, Hanne, Stig, Gladys, Preben og Erling, som gerne vil prøver at hjælpe dig. Du kommer bare til IT-Cafeen medbringende dit IT-udstyr og dine IT-udfordringer. Hjælpen er gratis, og der er findes ingen dumme spørgsmål.

IT-Cafeen ligger i Brohuset, Vejlebrovej 45, 2635 Ishøj. OBS vi er flyttet til lokale C

Vi har åbent alle mandage fra kl. 09:30 til 11:30. Vi holder dog lukket hele juli og december, samt helligdage og eventuelle fridage.

Vi gør opmærksom på, at vi desværre ikke har kapacitet til at løse it problemer ved et privat besøg.

Husk også at medbringe strømfor-  
syning og nødvendige brugernavne og adgangskoder!

Computeren bør/skal være fuldt opdateret, inden du henvender dig. Er den ikke det, kan det være meget tidskrævende at

komme i gang med at hjælpe dig. Skønner vi, at det alene er småopdateringer der mangler, forsøger vi dog at hjælpe.

Den teknologiske udvikling løber stærkt, og IT-udfordringerne kan derfor være store og komplicerede.

Vi kan derfor ikke love, at vi kan løse alle problemer, og forbeholder os ret til at takke nej til at yde hjælp, hvis vi skønner at vi ikke kan klare opgaven.

I sådanne tilfælde kan du få gratis hjælp i Ishøjs Ungdomsskoles Dataværksted. Der er åbent onsdage om aftenen 18:30 – 21:30. Adressen er: Brohuset Vejlebrovej 45. Lokale C. Der er dog lukket i skolernes sommerferie (der ligger i hele juni, juli og august) samt i skole fri- og helligdage fra skolekalenderen.

Kan kontaktes på mail. [ungdomsskole@ishoj.dk](mailto:ungdomsskole@ishoj.dk) eller tlf. 43 57 60 00



---

# ENEUNDERVISNING I FORBINDELSE MED IT-CAFEEN

Ældre Sagen i Ishøj tilbyder nu mulighed for ”eneundervisning”, hvis du har problemer med, eller blot ønsker at opfriske enkelte ting, du har glemt omkring brug af din PC.

Det kunne måske være at indsætte billeder i en tekst, oprette mapper, eller blot få opfrisket brugen af Windows 10/11, eller Word/ Excel, her er der en masse smarte ting, der kan lette hverdagen.

Det er vigtigt at der aftales en tid på forhånd, der passer dig og en underviser, det er også vigtigt at vi har fået forklaret, hvad vi kan hjælpe med, og dermed finde den rette underviser.

Det skal bemærkes, at der afsættes max. 2 timer per ”eneundervisning”

Tilmelding er vigtig. Det foregår ved at kontakte It-Cafeens personale enten på mail eller telefon, du er selvfølgelig også velkommen til at møde personligt op i It-cafeen og få en snak.

Se It-cafeens åbningstider andet sted i bladet.

**Tilmelding** skal ske via e-mail til: [it-cafe@aes-ishoj.dk](mailto:it-cafe@aes-ishoj.dk)

**Eller telefon/sms til:**

23 24 10 11, Preben Hansen

21 28 63 10, Erling Rahbek



---

# FÅR DU NOK UD AF DIN ANDROID TELEFON?

En mobiltelefon som vi kender dem fra "gamle dage" findes stort set ikke mere.

Den tid hvor mobiltelefonen kun bruges til at ringe op på / modtage samtaler på er også stort set forbi.

Smartphonen er udover samtalefunktionen en computer med en platform, hvor man via apps har adgang til sociale medier, mails, søgefunktioner og andre kontakter som f. eks bank, e-boks og hvor kun fantasien sætter grænser.

Hvis du ønsker at vide mere om din smartphone, kan du kontakte:

**Kontakt:** Stig Førsting  
20 24 04 97  
last@foersting.dk

Så aftaler vi et tidspunkt, hvor jeg kan fortælle dig om de mange muligheder du har med din smartphone.



# Helle's Smørrebrød & Grill

**HOS HELLE**

**Kør ind til Helle, når du er sulten.**

Hos Helles Smørrebrød har vi altid lækkert og frisksmurt smørrebrød fremstillet af friske råvarer. Vi gør det nemt og let for dig, hvis du skal holde fest eller andet arrangement, hvor du har brug for frisksmurt smørrebrød. Vi har alt i lækkert smørrebrød lige fra håndmadder til luksus smørrebrød i flere prisklasser.

*Nu tilbyder vi også dagens ret mandag til torsdag fra kl. 17.00, der kan nydes på stedet eller fås med hjem i en termoboks. Se ugens menu på Facebook ved at søge på:*

***Helles Smørrebrød***

Åbent daglig mandag til torsdag fra kl. 6.15 til 19.00, fredag 06.15 til 15.00. Lørdag, Søndag og Helligdage fra 10.00 til 16.00.



***Husk at vi yder 10% rabat til medlemmer af Ældresagen i Ishøj.  
Ved speciel bestilling gives ingen rabat***

**Helles Smørrebrød & Grill  
Industridalen 7, 2635 Ishøj (i Bauhaus)  
Telefon 26 35 86 30**



# MØBLÉR MED GRATIS LEVERING

## VI ER FAGFOLK

og giver dig den bedste vejledning i dit valg af møbler og senge.

### Særligt til Ældre Sagens medlemmer

Vi leverer, samler, opstiller og tager emballagen med retur ved køb af viste møbler. Og vi tester, at alt virker, inden vi går!

MEMLESPRIS  
Stressless® Nordic  
lænestol og fodskammel  
med Classic stel

SÆT  
PRIS **15.999,-**

**SPAR 7.191**

**Spar  
31%**

## Stressless

Lænestol og fodskammel betrukket med Paloma læder og med Classic stel. Læder og stel i valgfrie farver.

Aktuel sætpris for ikke medlemmer 23.190,-



halo  
design

### Vegas LED gulvlampe

Sort metal med antikke messing detaljer. Integrerer 7 W LED. Lysdæmper funktion. Fleksible arme. H140 cm. **Aktuel pris for ikke medlemmer 1.899,-**

MEMLESPRIS  
Vegas LED gulvlampe

**NU 1.399,-**

**SPAR 500**

**Spar  
26%**



MEMLESPRIS  
Amour elevationseng  
120 x 200 cm  
inkl. topmadras

**NU 15.498,-**

**SPAR 15.498**

**VALGFRIT AUSTIN STOF.**

Se mange flere Amour senge på [møbler.dk](http://møbler.dk)

**AMOUR**  
*Club des seniors lives out*

**Spar  
50%**

SoftTouch fjeder 18 cm. Polstring på 2 cm. 7 farvemuligheder. Komfort topmadras og kølende betræk. Ekskl. ben og gavt. **Aktuel pris for ikke medlemmer 30.996,-**



# møblér med Wengberg

Industridalen 4 · 2635 Ishøj  
Tlf.: 32 62 60 94  
[www.mobler.dk](http://www.mobler.dk)

Mandag - fredag 10.00-18.00  
Lørdag og søndag 10.00-16.00



- GOD SERVICE
- DEN BEDSTE RÅDGIVNING
- FIND OS PÅ FACEBOOK

**HUSK AT VI LEVERER DINE NYE MØBLER I EGNE BILER!**