

DET SKER LOKALT

FIND HER ÆLDRE SAGENS ARRANGEMENTER OG AKTIVITETER I DIT OMRÅDE

ARRANGEMENTER 01.10. – 11.12.2026

HOVEDSTADEN OMRÅDE 10B

AELDRESAGEN.DK/DETSKER



Mange seniorer benyttede i juli måned den sommeråbne Drop-Ind-cafe til et træf med hinanden.

Det handler om hygge!

I Drop-Ind-cafeen i aktivitetscenter Stormly er begrebet hygge gjort til virkelighed på de fire år, cafeen har været åben

Tekst: Inger Jessen Foto: Birthe Laursen

Drop gerne ind

I de stemningsfulde lokaler er det ikke kun de fine genbrugsmøbler, der skaber hele hyggen. Det er også de mennesker, der sidder i dem, som sammen med kaffebryggeren gør den et besøg værd.

Er du senior og bor på Frederiksberg, er du velkommen til at kigge indenfor, når du alligevel kommer forbi.

Hyggeværter

Henning C. Hansen, der i 2022 meldte sig som frivillig leder af aktivitetscenter Stormly, har organisatorisk styr på, hvordan centrets lokaler disponeres, herunder Drop-Ind-cafeen. I den sammenhæng har Henning truffet aftale med 18 af sine frivillige kolleger om, at de

i en vagtturnus for hyggeværter altid er mindst to til stede, når cafeen er åben.

“Vores hyggeværter er rigtig dygtige til at tale med mennesker og til at få mennesker til at tale med hinanden, ligesom de sørger for, at alle får tilbudt kaffe og småkage. Drop-Ind-værternes imødekommenhed og omsorg er fantastisk til at skabe hygge”, fortæller Henning.

Åbningstider

Interessen for Drop-Ind-cafeen er vokset, og den holdes nu åben alle ugens hverdage kl. 13-16. Cafeen er ikke stopfuld hver dag, men hyggeværternes tilstedeværelse giver mening - også på dage, hvor der kun dukker få gæster op.

FREDERIKSBERG

Formand: Hanne Illum,
28 34 87 04,
hi@aeldresagenfrb.dk

aeldresagen.dk/
frederiksberg

Kontor og Aktivitetscenter

Howitzvej 1. 1. sal.
Åbent tirsdag, torsdag
og fredag kl. 12-14.
Tlf. 33 79 31 62,
besvares kl. 12.30-14.
kontor@aeldresagenfrb.dk

Aktivitetscenter Stormly

Nordre Fasanvej 81,
indgang fra Godthåbsvej 77.
Tlf. 40 20 23 78.

Drop-Ind-cafeen

Nordre Fasanvej 81,
indgang fra Godthåbsvej 77.
Åben mandag, tirsdag,
onsdag, torsdag, fredag
kl. 13-16.

Hjemmesiden

Her lægger vi løbende
læsestof og tilbud ud, som
vi gerne vil formidle til
vores medlemmer. En af
hjemmesidens vigtige opgaver
er at give mulighed for online
booking af de aktiviteter, som
vi tilbyder forår og efterår.
Klik ind under menupunktet
"Tilmelding til aktiviteter og
kurser" og følg vejledningen
på skærmen.

Nyhedsmail

Tilmeld dig vores nyhedsmail
på hjemmesiden, og få
besked om nye aktiviteter og
andet, vi gerne vil dele med
vores medlemmer.
Du finder tilmeldingsknappen
nederst på forsiden af
hjemmesiden.

Skolesamarbejde

Vores skolevenner støtter op
om danskundervisningen på
de yngste klassetrin.
Har du lyst til at være i
samspil med børn, er der god
brug for dig.
Jytte Pernov, 48 80 20 04,
skoleven@aeldresagenfrb.dk

Besøgsven

Savner du et netværk, og har
du begrænset mulighed for at
komme ud blandt andre?

Ønsker du en besøgsven -
eller har du selv lyst til at blive
besøgsven?

Rie Rasmussen, 44 12 30 46,
ven1@aeldresagenfrb.dk

Bisidder

Tag en bisidder med, hvis du
har brug for et ekstra sæt øjne
eller ører, når du taler med
sundhedsvæsnet eller andre
offentlige myndigheder.
Lise Parnow, 22 51 27 21,
sohu@aeldresagenfrb.dk

Datastuen

Onsdag og fredag kl. 9.30-13.
Sted: Howitzvej 1, 1. sal.
Du kan få gratis hjælp i Data-
stuen, hvis du har problemer
med dit bærbare it-udstyr.
Medbring din pc, tablet eller
smartphone og den dertil
hørende strømforsyning.
Michael Keller, 21 70 84 30,
mk@aeldresagenfrb.dk

Demensomsorg

Som demensramt, eller
pårørende til en demensramt,
er der ofte brug for støtte og
vejledning i takt med, at den
demensramtes mentale og
fysiske færdigheder forringes.
Har du brug for en at tale
med, så kontakt
Lise Parnow, 22 51 27 21,
sohu@aeldresagenfrb.dk

Hjælpende hånd

Få hjælp til mindre syopgaver
eller praktiske gøremål i
hjemmet, fx til ophængning
af billede, udskiftning af
pære m.m.
Ikke havearbejde eller flytning
af tunge genstande.
Lise Parnow, 22 51 27 21,
sohu@aeldresagenfrb.dk

It-hjælp

Er du medlem og bor på
Frederiksberg, kan en frivillig
hjælpe dig, hvis du ikke kan
forlade dit hjem, eller dit
udstyr ikke kan flyttes.
Det kan fx være, at du har
stationær computer, printer
eller netværksproblemer. Eller
måske har du brug for hjælp
til indstilling af tv-kanaler mv.
Du kan også få telefonisk hjælp.
Ring til vores it-vagttelefon,
44 12 85 59, hverdage efter
kl. 10.

Motionsven

Vil du gerne ud at gå, men har
svært ved at komme afsted?
Eller har du brug for hjælp til
at komme på indkøb?

Vores motionsvenner
tilbyder en støttende arm og
følgeskab, så du har mulighed
for at komme ud, hvis du
er utryk ved at færdes på
gaderne alene.

Lisbeth Jensen, 25 88 99 76,
lijen@mail.dk

Tryghedsopkald

Vi ringer til dig mellem kl. 8-9
for at sige godmorgen og høre,
om du er klar til en ny dag.
Vil du ringes op, så kontakt
Gitte Jensen, 28 11 09 75,
tryg@aeldresagenfrb.dk

Vejledning

Vores jurister kan hjælpe
med svar på spørgsmål om fx
arv, testamente, kontrakter,
nabostridigheder og
fremtidsfuldmagt.
Vores socialrådgiver kan
svare på spørgsmål om
kommunale og sociale emner,
fx boligforhold og flytning
samt evt. støtte hertil.
Tid reserveres på kontoret,
33 79 31 62, tirsdag, torsdag
og fredag kl. 12.30-14.

Velfærdsstuen

Onsdag kl. 9.30-13.
Sted: Howitzvej 1, 1. sal.
Vi har samlet et udvalg af
praktiske hjælpemidler, fx
faldalarmer, sensorer, udstyr
til personlig pleje og praktiske
løsninger til brug i hjemmet.
Her kan du i ro og mag
afprøve de hjælpemidler, vi
har til rådighed.
Det er gratis og kræver ikke
forudgående aftale.
Otto Madsen, 25 36 20 23,
otm@aeldresagenfrb.dk

Vågetjenesten

Ingen skal dø alene.
Vi tilbyder at våge på
plejehjem over dem, der er i
absolut sidste fase af livet.
Anne Grethe Lindberg
Olsen og Bente Petersen,
70 22 23 24,
vaagere@aeldresagenfrb.dk

Arrangementer og ture

Kontaktperson for
udflugter og foredrag: Hans
Erik Larsen, 25 75 93 82,
hl@aeldresagenfrb.dk

Sporvejsbyen

Torsdag 29. oktober kl. 14-16.
Sted: Howitzvej 1, 1. sal.
Arr. nr. 640.62.

Journalisten Teddy
Østerlin Koch holder et
muntret foredrag om de
18 sporvognslinjer, der i
1930'erne, 1940'erne og
1950'erne var det vigtigste
transportmiddel i København
og Frederiksberg. Lige indtil
mange af dem blev nedlagt
i 1972 for at give plads til
forurenende dieselbusser.
Tilmelding senest 27. oktober.
Pris: 135 kr.

Kunst i Folketinget

Torsdag 12. november
kl. 16.45-20.
Sted: Besøgsindgangen i
Rigsdagsgården til højre
for hovedindgangen til
Folketinget - bemærk:
Sikkerhedstjek!
Arr. nr. 810.60.
På denne omvisning får vi
et unikt indblik i, hvordan
kunsten og det politiske liv
er vævet ind i hinanden,
når vi præsenteres for
kunsten i Folketingets
mange forskellige gruppe- og
udvalgsværelser, gangarealer
og i Folketingssalen.
Tilmelding senest
9. november.
Pris: 250 kr.

Teateranekdoter

Torsdag 26. november
kl. 14-16.
Sted: Howitzvej 1, 1. sal.
Arr. nr. 640.63.
Teaterformidler Lars Halby
fortæller sjove anekdoter
og teaterhistorier fra de
københavnske scener - Det
kgl. Teater, Betty Nansen
Teatret, Østre Gasværk,
Folketeatret og Cirkusrevyen.
Tilmelding senest
24. november.
Pris: 135 kr.

Birkegården, juletur

Fredag 4. december
kl. 10.30-17.
Mødested: Bag ved Hotel
Scandic Falkoner ved
Howitzvej
Arr. nr. 810.59.
En rigtig juletur venter os,
når vi besøger Birkegårdens
Haver i Ruds Vedby.
De tusindvis af funkende lys,
det store julemarked og de tre
magiske julehaver bidrager til
en eventyrlig julestemning.
Tilmelding senest
27. november.
Pris: 510 kr.

Frivillige skolevenner

Seks af Frederiksbergs skoler tager gerne imod de skolevenner, som Ældre Sagen Frederiksberg tilbyder at finde blandt medlemmerne

Tekst: Inger Jessen Foto: Birthe Laursen

For adskillige år siden meldte Jytte Pernov sig som frivillig hos Ældre Sagen Frederiksberg til en aktivitet, der handlede om at hjælpe på Frederiksbergske skoler.

Her mødte man op en gang om ugen for at give 3-4 af børnene en times pause fra klasseundervisningen. Opgaven var at underholde børnene, fx ved at læse op eller spille spil med dem - det vil sige aktiviteter, der havde et element af læring indbygget. Læsetante eller -onkel kaldte man det dengang.

I dag er Jytte stadig frivillig. Men nu er det hende, der står i spidsen for at organisere og modernisere samarbejdet med skolerne. Det frivillige seniorbidrag til skolerne bærer nu den mere favnende betegnelse "Skolevenner".

Sæt præg på nye generationer

Har du mod på at påtage dig opgaven som frivillig skoleven? I så fald vil du blive knyttet til en bestemt klasse på årgangene 0-5 på en af de skoler, som Ældre Sagen Frederiksberg har aftale med.

Sammen med klasselæreren aftaler du:

- Hvilke opgaver, du vil kunne varetage.
- Antal timer og tidspunkt på dagen, hvor du er med i klassen.
- Om du også er klar til at deltage i aktiviteter med klassen, fx udflugter.

At blive skoleven giver mening

Det er Jytte, der som aktivitetsansvarlig udarbejder formaliteterne omkring din aftale. Det almindelige er, at du som skoleven følger klassen igennem et skoleår, så du og børnene bliver fortrolige med hinanden.

At holde styr på klasser, årgange, børn og lærerkræfter er en opgave, der varetages ude på skolerne. De har alle en særlig skolekoordinator, som Jytte samarbejder med, når de p.t. 21 skolevenner skal finde deres ståsted på de respektive skoler.

Erfaringen er, at samarbejdet mellem skolevenner og skoler forløber stort set gnidningsløst og er til glæde for både børn, lærere og skoleven.

Hør mere om at blive skoleven

Kontakt Jytte Pernov, aktivitetsansvarlig for skolesamarbejdet på 48 80 20 04, eller send en mail til skoleven@aeldresagenfrb.dk



Skolerne tager gerne mod den støtte, som Ældre Sagen Frederiksbergs skolevenner tilbyder, fortæller aktivitetsansvarlig Jytte Pernov.

Tryghed fra morgenstunden

Tove Theilby har været tryghedsopkalder hos Ældre Sagen Frederiksberg i tæt på tre år

Tekst: Inger Jessen

Tove Theilby har ikke nogen problemer med selv at komme ud af fjerene, gribe telefonen og lave det første morgenopkald ca. kl. 8, og hun fortæller selv:

"I det store og hele er det en relativt kort samtale, hvor jeg spørger ind til modtagerens velbefindende. Undertiden lytter jeg til bekymringer, som er dukket op, og jeg forsøger at lytte og være støttende i den forholdsvis korte tid, samtalen varer."

Det er dejligt at gøre en forskel

Hun fortsætter: "Hvis jeg bliver bekymret, prøver jeg at rådgive og finde en løsning sammen med

vedkommende - men det allervigtigste er at vise, at man lytter og er til stede. En morgensamtale varer under normale forhold 5-7 minutter. For der er jo flere, der venter på en samtale inden kl. 9.

At være frivillig tryghedsopkalder er en rigtig dejlig opgave for mig. Jeg kan løse den hjemmefra, og jeg får mulighed for at gøre noget positivt for et menneske, der måske ikke har daglig omgang med familie eller omgangskreds.

Jeg er overbevist om, at vores gruppe gør en stor forskel for mange ældre, enlige mennesker," slutter Tove.

Telefonopkald skaber tryghed

Det er gratis at få et morgenopkald på telefonen, hvis du er enig og er bekymret for at blive ramt af uforudsete hændelser, som du behøver hjælp til - og du behøver ikke at være medlem

Tekst: Inger Jessen Foto: Ældre Sagen Frederiksberg

Gitte Jensen, der i flere år har været ansvarlig for tryghedsopkald hos Ældre Sagen Frederiksberg, fortæller:

"Her midt i 2026 har 45 ældre Frederiksbergborgere tilmeldt sig den ordning om tryghedsopkald, som vi tilbyder fra Ældre Sagen Frederiksberg.

Adskillige har været tilmeldt ordningen i flere år, fordi de gerne vil være sikre på, at nogen reagerer, hvis der opstår en situation, de ikke selv kan klare.

Begynd dagen med en velkendt stemme

"Vi har i øjeblikket 18 frivillige telefonopkaldere, der ringer til dem, der har lavet en aftale med os om at blive ringet op om morgenen mellem kl. 8-9.

Opkalderne arbejder i hold på to ad gangen i en turnusordning en uge ad gangen, hvilket betyder, at den samme opkalder ringer op hen over en uge. Og dermed starter dagen for en tilmeldt med at høre fra et menneske, der er interesseret i, hvordan det står til", slutter hun.

Aftale med hver enkelt

Når Gitte får kendskab til, at nogen gerne vil være med i ordningen, aftaler hun et personligt møde. Her afklares en række praktiske forhold - fx en eventuel kontaktperson og forklaring af det regelsæt, som aftalen bygger på. Især hvis en tilmeldt ikke svarer efter gentagne opringninger. Det betyder nemlig, at et opklaringsarbejde straks går i gang.

Blandt de 18 opkaldere er der udpeget to bagvagter, som efter særlige instrukser går i gang med at skabe en kontakt, for ingen bliver ladt i stikken.

Det er Gitte, der udarbejder aftalerne, hvorefter morgenopringningen kan starte. Der har hidtil ikke været ventetid på at modtage tryghedsopkald, så de fleste kan starte inden for 14 dage.

Kontakt Gitte Jensen, 28 11 09 75, for at høre om dine muligheder for at få et tryghedsopkald.



Gitte Jensen - frivillig hos Ældre Sagen Frederiksberg

Ansvarlig for flere aktiviteter

Gitte Jensen har været frivillig hos Ældre Sagen Frederiksberg i ca. fire år. Hun har hidtil koncentreret sig om opgaven som aktivitetsansvarlig for Tryghedsopkald, der er en del af området for social-humanitære aktiviteter, hvor blandt andet også besøgsvenner, vågere og hjælpende hænder hører til.

En særdeles engageret frivillig

Senest har hun også påtaget sig at være standby for den områdeansvarlige for sociale tilbud, og er nu også valgt ind i bestyrelsen. Ved efterårssæsonens start accepterede hun desuden at overtage ansvaret for områderne kortspil og skak, der savnede en områdeansvarlig.

Således har Gitte for alvor udbygget sit engagement som frivillig og sat punktum for det professionelle erhvervsforløb, hvor hun blandt andet har arbejdet som konsulent inden for det sociale område.

Sådan melder du dig til en aktivitet: Første gang logger du ind med MitID. Hvis du ikke melder dig til digitalt, kan du få hjælp af en bookinghjælper i din lokalafdeling.

Ældre  Sagen

DET SKER LOKALT

På aeldresagen.dk/arrangementer ligger alle Ældre Sagens lokale arrangementer. Du kan få andre Det Sker Lokalt tilsendt hos MedlemsService. Tlf. **33 96 86 89**, e-mail medlemsservice@aeldresagen.dk



Områderedaktør:
Anne Marie Gatzwiller
amg@aeldresagenfrb.dk

MedlemsService:
33 96 86 89
medlemsservice@aeldresagen.dk



5041 0004

**Miljømærket
tryksag**

Lever op til
skrappe miljø-
og klimakrav i
hele produktets
livscyklus