

# Ældre Sagen

## Glostrup

**Medlemsblad og  
arrangementer 1. halvår 2023**



# Bestyrelsen



Søren Brandis, formand



Jens Marcussen  
1. næstformand



Kirsten Østergaard  
2. næstformand



Christian Lassen  
best.medlem, kasserer



Anne Lise Pedersen  
bestyrelsesmedlem



Steen Ledsager  
bestyrelsesmedlem



Anne Lund Dam  
sekretær og 1. suppleant



Dorte Rulffs  
2. suppleant

**Er det dig?  
Se side 19**

**Forside:** Gåtur til Sydhavnen 21. september 2022 med 20 deltagere

**Oplag:** 2700 eksemplarer (familiemedlemmer modtager kun ét eksemplar)

**Tryk:** Stenby Tryk. **Redaktion:** Jens Erik Larsen (opsætning), Steen Ledsager og Søren Brandis (ansvarshavende)

## Formanden har ordet

Ældre Sagen Glostrup afholder hvert år flere end 2.000 aktivitetsdage. Ganger vi antallet af deltagere på, er der rigtig mange medlemmer og andre borgere i Glostrup, der nyder godt af vores tilbud. Det er derfor glædeligt, at Glostrup Kommune har ændret tildelingsreglerne, så store foreninger som os fremover modtager et tilskud, der i højere grad modsvarer vores størrelse.

Vores faste aktiviteter er blevet billigere, nogle endda gratis, og holdene er blevet tilbudt tilskud til deres respektive afslutningsfest eller julefrokost. Omkostningerne til de frivillige, der hjælper til ved arrangementerne og som turhjælpere, vil fremover blive afholdt over de nye tilskud.

De mange vaccinationer har medvirket til, at vi heldigvis er sluppet for de store, menneskelige omkostninger ved coronaen. Til gengæld har vi nu fået en høj inflation, hvilket – også i Glostrup – kan ses på de mange aflysninger. Vores Aktivitetsudvalg har derfor valgt at satse på billigere ture. Hvor en bustur tidligere krævede måske 35 deltagere for at kunne gennemføres, benytter vi nu offentlig transport, hvor det er muligt, så turene kan gennemføres uden aflysninger.

Det er glædeligt, at så mange benytter vores hjemmeside til at tilmelde sig og betale for et arrangement eller en tur. Husk altid at oplyse tlf. og mail. Modtagere af vores Nyhedsbrev nyder godt af de mange informationer og tilbud, som ikke når at komme i bladet, du sidder med nu. Er du endnu ikke tilmeldt, så gå på vores lokale hjemmeside, og tilmeld dig allerede i dag.

Under bevillingen fra Folketinget, der skal gå til oplevelsesindustrien og til kulturlivet, har vi nu afholdt det sidste arrangement i Glostrup. 15 arrangementer er det blevet til, hvor ca. 525 medlemmer og borgere har fået en dejlig oplevelse. Vi har fået tilbagemeldinger om, at det har skabt nye netværk blandt de ældre borgere. Se også side 31.

Vi kan i år fejre 25 års jubilæum for vores bowlinghold, Gnisten. Nogle af dem, der var med til at starte bowlingholdet, er stadig aktive spillere. Vi ønsker tillykke og tilføjer, at der stadig er plads til nye spillere. Se også side 4.

Som altid skal der lyde en stor tak til alle frivillige. Uden jeres indsats kunne vi ikke tilbyde så mange aktiviteter, arrangementer og ture. Vi har i år rundet frivillig nr. 100.

**Søndag 26. marts 2023 kl. 14 afholder vi Årsmøde.** Det er gratis at deltage. Ønsker du at deltage i fællesspisning inden, skal du tilmelde dig. Se side 19.

Bestyrelsen ønsker alle medlemmer en glædelig jul og et godt nytår.

Med venlig hilsen / Søren Brandis

## Bowling har 25 års jubilæum

Det er tirsdag, og jeg er på vej op af den stejle trappe til Glostrup Bowlingcenter på Diget. På vejen overhaler jeg Norma, som er en af de tre personer, der har været medlem af Gnisten i 25 år. Det går ikke mere helt så hurtigt med at komme op, men det er ok, når man nærmer sig en alder af 89 år.

Sammen med Niels, der ”kun” har bowlet i 17 år, er jeg i 2021 blevet aktivitetsleder for Ældre Sagens bowlinghold Gnisten. Det var en ære at overtage jobbet efter Lizzi og Bent, der havde været aktivitetsledere i en årrække. De indførte en masse traditioner og arrangerede bl.a. turneringer med andre bowlingklubber, hvor der blev spillet om nogle flasker rødvin. Det er altid spændende, om vi igen kan vinde over Køge eller Ballerup.

Både Norma, Hjørdis og Lizzi har været med siden Gnisten blev dannet for 25 år siden. Da jeg spurgte dem, hvorfor de bliver ved med at bowle, svarede de, at sammenholdet og fællesskabet var noget af det, de sætter stor pris på. Lizzi fremhævede, at det jo også var en god form for motion og at det var bedre end at sidde derhjemme og kukkelure. I sidste måned blev Lizzi den bedste af alle med 204 point. Hvilket jeg, der har bowlet i 5 år, aldrig har været i nærheden af. Så her hos os er en høj alder ingen hindring.

Før coronaen havde Gnisten flere medlemmer, men ligesom mange andre klubber mistede vi en del under nedlukningen. Hvis man ikke har mulighed for at bowle hele sæsonen, kan man komme og spille en time af gangen. Vi har en del gæstespillere og et par af dem kommer helt fra Køge. De spillede sidste år flere steder, men valgte Gnisten, fordi de følte sig hjemme hos os. Her var stemningen, hyggen og det sociale sammenhold bedst. Julefrokosten i år bliver helt speciel, for der skal vi fejre Gnistens 25 års jubilæum.

Efter planen skal Diget bygges om til næste år, og vi håber selvfølgelig, at der bliver plads til bowlingcenteret i det nye byggeri. En ting er sikkert, du glemmer alle bekymringer, når du bowler. Så skulle du have fået lyst til at prøve at bowle, så spiller vi hver tirsdag mellem 13 og 14, og du skal være hjertelig velkommen.



Tekst og foto:  
Lisbeth Brandis



## Kulturnatten 24. september 2022

Frivillige, aktivitets ledere og bestyrelsesmedlemmer repræsenterede Ældre Sagen på standen i Glostrup Centret med eksempler på, hvilke fordele og aktiviteter vi tilbyder medlemmerne i Glostrup, bl.a. rabatter, handyman hjælp, socialt samvær, faste aktiviteter og rådgivning.

Vi fik hilst på nuværende medlemmer, men lige så vigtigt var det, på baggrund af dialogen med de besøgende, at få nye medlemmer og frivillige, og gerne yngre. Mange bliver overraskede over, at man kan blive medlem allerede som 18-årig.

Kulturnatten blev en succes, hvor det dels lykkedes at få en del nye medlemmer, men lige så vigtigt nye frivillige, som alle efterfølgende blev inviteret til et introduktionsmøde i Medborgerhuset, hvor de fik en grundig gennemgang af hvad Ældre Sagen står for. Her fik vi samtidig en dialog med de nye frivillige, om en tydeliggørelse af, hvad den enkelte har lyst og kompetencer til at arbejde med. Det kan f.eks. være som besøgsven, hvor man gør en forskel for en enlig/ensom, eller som aktivitetsleder, kontorfrivillig, tur arrangør eller et af de mange andre områder, hvor foreningen har aktiviteter.



*Hanne Løvhøj i samtale med en interesseret*

**27. oktober 2022 havde vi med knap 80 deltagere en god aften med lidt spisning og underholdning med "De Samspilsramte"**



# TELEFONI

-Skræddersyet  
til seniorer



## FASTNET PÅ MOBIL

Har du et aktivt fastnetnummer som du er glad for, men som du overvejer at opgive fordi det er blevet for dyrt?

Så er løsningen måske, at flytte dit fastnetnummer over på et simkort som kan sættes i en mobiltelefon.

Vælg ét af disse abonnementer ►

NEMT OG BILLIGT

### FASTNET PÅ MOBIL - Forbrugsafregnet

• Kr. 0.48 pr. minut  
• Kr. 0.20 pr. SMS **38,-** PR. MD.

### FASTNET PÅ MOBIL - 10 TIMER

• 10 timers tale  
• Fri SMS/MMS **78,-** PR. MD.

### FASTNET PÅ MOBIL - FRI TALE

• Fri tale  
• Fri SMS/MMS **109,-** PR. MD.

Til alle abonnementer kan data tilkøbes  
På Telenor's netværk

## MOBILABONNEMENTER

På Telenor's netværk

10 Timer 10 GB **59,-** PR. MD.  
• Fri SMS/MMS  
• 7 GB i EU

15 Timer 15 GB **75,-** PR. MD.  
• Fri SMS/MMS  
• 8 GB i EU

Inkl. GRATIS opkald  
TIL og i EU-lande

Fri Tale 20 GB **80,-** PR. MD.  
• Fri SMS/MMS  
• 9 GB i EU

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

**Fastnet.nu**

- Fastnet, mobil & bredbånd



Fastnet.nu er etableret i 2012 på opfordring af Ældre Sagen

# Kontaktpersoner

## Kontor:

Stationsparken 18, tlf. 4344 0433  
2600 Glostrup

## Åbent:

**tirsdag og torsdag kl. 10–12**

(mellem 10. januar og 15. juni 2023)

E-mail: [aesglostrup@gmail.com](mailto:aesglostrup@gmail.com)

CVR-nr.: 10625408

Bankforbindelse: Danske Bank

Reg.: 4183

Konto nr.: 11843344

## Hjemmeside:

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



## Formand:

Søren Brandis, tlf. 2063 4030  
[fm.glostrup.161@aeldresagen.dk](mailto:fm.glostrup.161@aeldresagen.dk)

## Næstformænd:

Jens Marcussen tlf. 2265 7400  
Kirsten Østergaard, tlf. 4019 9944

## Kasserer:

Christian Lassen tlf. 2025 3272  
[ks.glostrup.161@aeldresagen.dk](mailto:ks.glostrup.161@aeldresagen.dk)

## Bestyrelsesmedlemmer og suppleanter:

Steen Ledsager tlf. 2011 2711  
Anne Lise Pedersen, tlf. 2345 5593  
Anne Lund Dam tlf. 2341 3249  
Dorte Rulffs tlf. 6012 2933

**Kontaktpersoner for faste aktiviteter:** Se side 11, 12 og 13

## Besøgsvenner:

Kjell Andersen, tlf. 2393 3717  
[aeldrespis@gmail.com](mailto:aeldrespis@gmail.com)

## Tryghedsopkald:

Lis Bondo Clausen, tlf. 2515 6105

## Demenscafé:

Hanne Søby, tlf. 3058 2373

## Bisidder:

Viola Hallev tlf. 2325 6310

## Arrangementer og aktiviteter:

Jens Erik Larsen tlf. 2119 1442  
[aesglostrup@gmail.com](mailto:aesglostrup@gmail.com)

## Handyman og it-hjælp:

Kontakt kontoret, tlf. 4344 0433  
[aesglostrup@gmail.com](mailto:aesglostrup@gmail.com)

## Ældre Sagens hovedkontor

Tlf. 3396 8686 og mail:

[aeldresagen@aeldresagen.dk](mailto:aeldresagen@aeldresagen.dk)

Ring fx hertil, hvis du har mistet dit medlemskort. **Rådgivning** er åben for henvendelser på tlf. 7089 0081 mandag, tirsdag, onsdag og fredag mellem kl. 10 og 14 samt torsdag mellem kl. 14 og 18

**Støt vores  
annoncører, de  
støtter os**

# Tilmelding til ture og arrangementer

Du kan tilmelde dig alle ture og arrangementer i 1. halvår 2023 allerede fra december, når hjemmesiden er opdateret. Vi tager forbehold for eventuelle senere påførte prisstigninger. Du kan tilmelde dig på to måder:

- På hjemmesiden [www.aeldresagen.dk/glostrup](http://www.aeldresagen.dk/glostrup)
- Personligt fremmøde på kontoret

## Framelding og tilbagebetaling

Du kan fortryde og få dine penge igen indtil dagen for sidste tilmelding ved at oplyse dit kontonummer til personalet på kontoret. Herefter kan du ikke få penge tilbage, medmindre arrangementet bliver aflyst. Vi har en bagatelgrænse for tilbagebetaling, således at deltagerbeløb under 50 kr. ikke vil blive tilbagebetalt.

## Hjemmesiden

På hjemmesiden [www.aeldresagen.dk/glostrup](http://www.aeldresagen.dk/glostrup) under ture og arrangementer finder du den tur/arrangement, du vil tilmelde dig. Udfyld felterne, betal med Dankort eller MobilePay, hvorefter du kan udskrive en kvittering. Det er vigtigt, at både telefonnummer og e-mail adresse (hvis du har en) er udfyldt, så vi kan kontakte dig, hvis der skulle ske ændringer eller aflysning.

## Fremmøde på kontoret

Du kan tilmelde dig på kontoret i åbningstiden. Medbring dit medlemskort. Betal med Dankort eller MobilePay. Du kan også betale med kontanter, dog helst med lige penge. Du får en kvittering. Hvis du vil tilmelde en ven/veninde, skal du medbringe hans/hendes telefonnummer, e-mail adresse og fødselsdato (og gerne medlemsnummer).

## Tilmeld dig nyhedsbreve pr e-mail

Følg bestyrelsens anbefaling og modtag vores lokale Glostrup nyhedsbreve pr. e-mail. På vores hjemmeside skal du klikke på linket "Tilmeld dig det lokale Nyhedsbrev". Du kan til enhver tid afmelde dig igen, men fx nye arrangementer, som ikke når at komme i bladet, vil blive annonceret i nyhedsbreve. **Husk at opdatere evt. ændring af din mail adresse.**

**Kontoret har sidste åbningsdag i 2022 15. december  
og åbner igen efter juleferien fra 10. januar 2023  
- tirsdage og torsdage mellem kl. 10 og 12 -  
til og med 15. juni 2023**

| Arrangementer 1. halvår 2023            | Dato           | Tilmelding* | Side |
|-----------------------------------------|----------------|-------------|------|
| Aftenhygge, "Rejseshjørnet" mv.         | 12. januar     | 10. januar  | 32   |
| Helsingør, bl.a. Museet for Søfart      | 7. februar     | 26. januar  | 21   |
| Jazz og smørrebrød                      | 8. februar     | 30. januar  | 17   |
| Søndags Café - hygge på Cafe Dalvangen  | 26. februar    | 16. februar | 21   |
| Københavns Rådhus                       | 27. februar    | 30. januar  | 21   |
| Gåtur: Kvindelige statuer i København   | 8. marts       | 28. februar | 22   |
| Infobesøg i Handicap Huset (Taastrup)   | 13. marts      | 2. marts    | 23   |
| Repræsentationslokalerne Christiansborg | 16. Marts      | 7. marts    | 23   |
| Frokost før Årsmøde                     | 26. marts      | 16. marts   | 19   |
| Årsmøde                                 | 26. marts      | Ingen       | 19   |
| Ejby Oplevelsescenter / Bunkeren        | 27. marts      | 9. marts    | 23   |
| Film i Glostrup Bio                     | En dag i april | **          | 25   |
| Sagnlandet Lejre                        | 19. april      | 11. april   | 25   |
| Frimurerlogen                           | 21. april      | 11. april   | 25   |
| Vin smagning                            | 25. april      | 11. april   | 27   |
| Danmark Spiser Sammen                   | 28. april      | 18. april   | 27   |
| Gåtur: Sydhavnsområdet                  | 3. maj         | 25. april   | 22   |
| Glyptoteket                             | 9. maj         | 27. april   | 28   |
| Grill aften                             | 9. maj         | 27. april   | 28   |
| Salholm (præcis dag afhænger af vejret) | En dag i maj   | **          | 29   |
| Løvspringstur, Dyrehaven                | 26. maj        | 18. maj     | 29   |
| Rododendron tur til Frederiksborg Slot  | 31. maj        | 23. maj     | 22   |
| Bådtur på Lyngby Sø                     | 13. juni       | 4. maj      | 29   |
| Film i Glostrup Bio                     | En dag i juni  | **          | 25   |
| Gåtur: "Taghaver" mv. SV for Hovedbanen | 21. juni       | 13. juni    | 22   |

\* **SENESTE tilmeldingsdato**

\*\* **Se kommende nyhedsbreve**

Har du forslag til ture eller andre arrangementer, er du meget velkommen til at kontakte Aktivitetsudvalget, se s. 7.

# Læge 365

## – lige ved hånden

Som medlem i GF har du adgang til medlemsfordelen Læge 365 - et supplement til din egen læge. Læge 365 er lynhurtig lægehjælp via videokonsultation i app'en "Eyr – læge via mobil". Nemt og lige ved hånden med ganske få klik. En ekstra tryghed året rundt – hverdage 08-22, weekender og helligdage 10-22.

Lægerne, du taler med via Læge 365, kan give dig lægefaglige råd, lave henvisninger og udskrive og forny recepter. Lægerne taler dansk, og har alle dansk autorisation og erfaring fra sygehuse og almen praksis.

**Udover Læge365, får du følgende særlige fordele som medlem af Ældre Sagen:**

- 1 Udvidet dækning af elcykler.
- 2 Dækning af rejser på op til 90 dages varighed.
- 3 Større dækning af guld og sølv ved indbrud.
- 4 Dækning af simpelt tyveri på plejehjem.
- 5 Særlig dækning af tricktyveri i hjemmet.

**Kom ind til GF Nordsjælland/Storkøbenhavn  
og hør mere eller ring på 38 770 770.**

**GF Nordsjælland/Storkøbenhavn · [www.gf-kbh.dk](http://www.gf-kbh.dk)**  
Herlev Hovedgade 6 · 2730 Herlev · Tlf. 38 770 770



*Overskud  
til hinanden*

# Faste aktiviteter

## Tilmelding via hjemmesiden

### Badminton

Vi spiller i Glostruphallen, Hal 2 hver torsdag kl. 10 - 11 (med sommerpause mellem maj og september). Man behøver ikke at være et par eller et hold for at spille. Bolde medbringer du selv.

**Kontakt:** Bente Beyer:

Soren.beyer@icloud.com eller kontoret

**Pris:** Gratis



### Bowling

Vi spiller hver tirsdag kl. 13:00 – 14:00 i Glostrup Bowling Center, Diget 54 fra 3. januar til 30. maj. Sommerpause i juni, juli og august.

**Kontakt:** Niels Sørensen tlf. 6166 5860 eller Lisbeth Brandis tlf. 2946 5153 (se mere side 4).

**Pris:** 624 kr. for forårssæsonen 2023



### Bowling (gæst)

Efter aftale med aktivitetslederen (se ovenfor), kan du lejlighedsvis deltage som gæstespiller.

Du betaler pr. gang med MobilePay til 59139.

Skriv Bowling i kommentarfeltet.

**Pris:** 50 kr.

### Dart

Vi spiller hver mandag kl. 12.30 - 15.00 (med sommerpause mellem maj og august inkl.) på Skydebane 1 i kælderen under Glostruphallen. Kaffe og småkager medbringer man selv.

**Kontakt:** Jens Kristensen, tlf. 2714 7838

**Pris:** Gratis



# Faste aktiviteter, fortsat

## Tilmelding via hjemmesiden

### Demenscafé Solkrogen

Solkrogen er et mødested for mennesker med demens og deres pårørende. Cafeen er et samarbejde mellem Ældre Sagen og Glostrup Kommune og er **åben 3. mandag i måneden** (undtagen juli) mellem kl. 14 og 16.

**Kontakt:** Hanne Søby tlf. 3058 2373.

**Pris:** Gratis (ingen tilmelding)

*Foto th: Demenscafé teamet kikkede forbi på kulturnatten 24. september 2022*



### It-hjælp

Driller din it, har vi frivillige, der kan hjælpe dig. Er du dårligt gående eller har du en stationær pc, kommer vi hjem til dig og hjælper. Kontakt kontoret med beskrivelse af dit problem. Desuden er der hjælp og problemløsning af kompetente it-undervisere på Glostrup bibliotek hver onsdag mellem kl. 14:30 og 16:30.



### Kroff

Vi spiller i hold på 4 personer hver tirsdag kl. 10 på banen ved Aktivitetscentret, Sydvestvej 12. Vores udstyr står på Aktivitetscentret.

**Kontakt:** Kurt Dons Laursen, tlf. 4345 0850

**Pris:** Gratis



### Petanque

Vi spiller hver torsdag 13.00 - 15.00 (april til oktober inkl.) på banerne, der ligger mellem Egeparken og Glostrup Hallen. Du medbringer selv egne kugler og kaffe og kage.

**Kontakt:** Jørgen Thomsen 2614 9883

**Pris:** Gratis



# Faste aktiviteter, fortsat

## Tilmelding via hjemmesiden

### Syng dig glad

Hver anden torsdag med start torsdag den 5. januar 2023 mellem kl. 14.00 og 16.00 samles vi i underetagen i Medborgerhuset og synger gamle og nyere sange, som vi har samlet i vores mapper med sange. Alle kan være med - også mænd. Det er ikke et sangkor. Evt. kaffe må du selv medbringe. Max 45 deltagere.

**Kontakt:** Jytte Westendahl, tlf. 2982 4188

**Pris:** 50 kr. for 2023



### Tryghedsopkald

Er du alene, og har du ikke jævnlig kontakt med andre, kan du tilmelde dig denne ordning. Du bliver ringet op hver morgen mellem kl. 9 og 10. Tager du ikke telefonen, vil vi sørge for, at der kommer hjælp. Ring til Lis Bondo Clausen på tlf. 2515 6105 og hør nærmere samt evt. tilmelding.



### Tennis

Betaling for tennis dækker både uden-dørs i sommerhalvåret og indendørs i vinterhalvåret.

Til nye (uøvede) spillere har vi reserveret en bane, så du kan spille med ligestillede. Vi har dog ikke mulighed for at tilbyde undervisning.

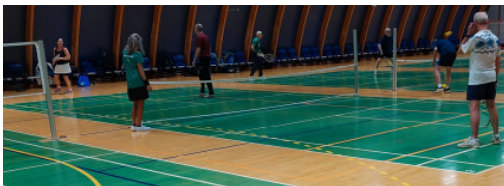


**Udendørs** spiller vi på tennisbanerne, Stadionvej 80, hver onsdag fra kl. 10.00 - 12.00 mellem 1. maj og 30. september. Man behøver ikke være et par eller et hold for at spille. Ketcher medbringer du selv sammen med gode sko, som kan tåle at blive røde på grund af gruset.

**Indendørs** spiller vi onsdage 11.00 - 13.00 i Hal 2 i Glostruphallen. Vi spiller med skumbolde på badmintonbaner. Husk indendørssko.

**Kontakt:** Hanne Løvhøj,  
tlf. 2853 0968

**Pris:** Inkl. bolde 45 kr. for hele 2023





# Glostrup Amatør Scene

Glostrup Amatør Scene kan i 2023 fejre 60 års jubilæum.

Det hele startede som et aftenskolehold, som siden har udviklet sig til at blive et reelt amatørteater.

Vi spiller alle genrer og opfører 3 forestillinger om året.

Vi er ca. 30 aktive medlemmer med samme store interesse for teater, men også socialt samvær sættes højt i vores forening.

Vi holder kurser, fester, tager på teaterfestivaler m.m.

Vi holder til på Leragergård, Vældegårdsvej 30.

Kom og besøg os og se vores lokaler!!!

## Marts 2023 — Elevatoren

En kvinde går ind i en elevator. To personer følger efter. Dørene lukkes.

Der kan ske meget i en elevator, og det gør der her.

Situationerne skifter hele tiden i denne lille énakter.

Vi går fra det dramatiske til det sjove,

fra det uhyggelige til det groteske,

fra det alvorlige til det hyggelige.

Tiden bliver et udflydende begreb og

situationen mere og mere tilspidset.

Og hvem er disse personer i det hele taget?

Vi søger:

**SCENEARBEJDERE, TEKNIKERE, KAPELMESTER, SKUESPILLERE/INSTRUKTØRER**

Lyder noget af dette interessant, så kontakt os på [ou@glostrupamatoerscene.dk](mailto:ou@glostrupamatoerscene.dk) og hør nærmere.

**Kontakt eller følg os her:**

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



GLOSTRUP AMATØR SCENE, LERAGERGÅRD, VÆLDEGÅRDSVEJ 30, 2600 GLOSTRUP

# Andre tilbud fra Ældre Sagen Glostrup

## Har du lyst til at få en besøgsven

Savner du en at snakke med om stort og småt? Har du svært ved at komme ud, eller har du blot behov for lidt selskab til et spil kort eller lidt højtlesning? Så kan du få en besøgsven. Ring til Kjell på tlf. 2393 3717 og aftal nærmere.

## Vil du gerne være besøgsven?

Vær med til at skabe samvær og nærvær. Som frivillig i Ældre Sagen kan du med aftalte mellemrum besøge ældre, der ikke har så stort netværk eller af fysiske årsager ikke kommer så meget ud. Ring til Kjell på tlf. 2393 3717 og få en snak om, hvad det indebærer at være besøgsven.

## Handyman

Har du behov for at få udført småreparationer i hjemmet, f.eks. at fastgøre en ledning eller skrue en krog op (men ikke autoriseret el- og VVS arbejde samt havearbejde), kan vores handyman komme hjem til dig og hjælpe. Kontakt kontoret med beskrivelse af opgaven.

## Bisidder

Har du brug for ekstra ører, når du skal til læge eller offentlige myndigheder, er du velkommen til at kontakte vores bisidder - se side 7. Der vil være fuld anonymitet.

## Betingelser for at benytte disse tilbud

De frivillige hjælpere må ikke modtage betaling for arbejdet, men du skal afholde de udgifter, der er forbundet med opgaven, f.eks. til materialer eller eventuel kørsel. Bestilling af praktisk hjælp kan KUN ske ved henvendelse til kontoret.

## Modtagelse af bladet

Bladet omdeles af "brevduer" fra Ældre Sagen. Hvis din opgang er aflåst, og du ikke er hjemme, når omdelerne kommer forbi, kan det være, at dit blad ender på kontoret. Husk, at du altid kan læse bladet på vores hjemmeside. Ellers kom forbi på kontoret og få et blad.

## **Hvad arbejder Ældre Sagen i Glostrup på for at få bedre vilkår for ældre?**

Måske tænker du, at Ældre Sagen lokalt i Glostrup bruger al sin tid på at lave aktiviteter, arrangementer og ture for medlemmerne. Og ja, vi har mange tilbud med alt fra bowling oplevelser til ture. Det ældrepolitiske arbejde, vi gør i kommunen, er vi måske ikke lige så tydelige omkring. Neden for kan du læse, hvad vi arbejder politisk på i Glostrup.

### **Mit hjem er en banegård med mange sprog**

Blandt de ting vi arbejder på, er den utryghed som mange ældre, der får hjemmepleje, føler, når det konstant er forskellige medarbejdere, der kommer på besøg og skal hjælpe med alt fra hygiejne til rengøring og mad. Ældre Sagen foreslår, at hjemmeplejen arbejder i teams, så antallet af medarbejdere, der besøger den enkelte, begrænses. Samtidig føler mange ældre sig utrygge, når de, der skal hjælpe dem, ikke taler godt nok dansk.

### **Der er alt for få seniorboliger i Glostrup**

Glostrup Kommune har flere svage og kronisk syge ældre end de fleste andre kommuner. Årsagen er, at vi har alt for få egnede seniorboliger – lejer eller ejer – til de ressourcestærke ældre, der har boet i kommunen i flere år, måske i en stor lejlighed eller i et hus, men som nu ikke føler, at det er det rigtige for dem mere. De må i stedet søge til andre kommuner, hvor der er flere muligheder for en passende bolig. På den måde står kommunen tilbage med uforholdsmæssigt mange pleje- og omsorgskrævende ældre, hvilket tærer på kommunens anstrengte økonomi fx i form af hjemmepleje eller en plads på et plejehjem.

### **Sengepladser efter udskrivning fra indlæggelse**

Kommuner har pligt til at tilbyde ældre borgere en midlertidig sengeplads med sundhedsfaglig ekspertise efter udskrivningen fra et hospital, hvis borgeren endnu ikke er parat til at være i eget hjem eller har brug for genoptræning. I Glostrup skal du desværre selv betale for opholdet på kommunens sengepladser, modsat hvis du var indlagt på et hospital. Sengepladserne er så vidt det vides på plejehjemmene, og her skal du selv betale for mad, tøjvask mm. mens du ligger på en af de midlertidige sengepladser. Det synes vi ikke er værdig ældrepleje, og håber, at kommunen vil ændre den praksis.

## Møde med borgmesteren

Nu kan vi fortælle, at Ældre Sagen Glostrups formand Søren Brandis, har haft et godt møde med vores borgmester Kasper Damsgaard, hvor Søren fortalte om nogle af de udfordringer som ældre borgere og deres pårørende møder i hverdagen her i Glostrup. Søren Brandis fortæller efter mødet, at han syntes at borgmesteren var meget lydhør og godt var klar over, hvor stor og vigtig en vælgergruppe, vi ældre er i kommunen.

## Hvad er de nye sundhedsklynger

Sundhedsklynger er et samarbejde mellem kommuner, hospital og almen praksis, som etableres omkring akuthospitalerne. For borgere i Glostrup er det først og fremmest Rigshospitalet Glostrup, Amager og Hvidovre Hospital.

Sundhedsklyngerne skal først og fremmest samarbejde om de borgere/patienter som kommuner, almen praksis og hospitaler er fælles om. Det vil især sige: Ældre medicinske borgere, borgere med kroniske lidelser og borgere med psykiske lidelser. Sundhedsklyngerne skal understøtte bedre sammenhæng for borgerne, som ofte føler sig tabt i overgangene mellem sektorerne.



## Få en sving om med happy jazz og smørrebrød

**Onsdag 8. februar kl. 18.00 - 21.00**

Bottos Jazz Band tog sin start i 2000, repertoireet spænder fra swing, dixieland og swing, alt sammen under den kategori, man kalder Happy jazz. Bandets intensitet og glæde ved at spille er smittende, og mens vi bliver underholdt, spiser vi et par stykker luksus smørrebrød. Drikkevarer kan købes til rimelige priser. Har du lyst til en sving om, er der rig mulighed for det.

**Pris:** Medlemmer 185 kr. Ikke medlemmer 225 kr.

**Sted:** Glostrup bibliotek, kælderen.

**Tovholder:** Kirsten Østergaard, tf. 4019 9944    **Tilmelding:** Senest 30. januar

Personer søges  
til test af næsten  
usynlige  
høreapparater

# Test i-øret- høreapparater

– det er gratis og uforpligtende



Phonak  
Virto M-Black

Tilmeld dig på tlf.:

→ 70 60 60 37

Ring og bestil tid i dag!

Test høreapparater og få disse fordele:

- Gratis og uforpligtende høretest
- Professionel vejledning
- 14 dages gratis prøve af høreapparater

Fakta om Phonak Virto™ M-Black

- Næsten usynlige, da de sidder i øret
- Individuelt tilpasset og komfortable
- Nyeste teknik med fremragende taleforståelse
- Naturlig og fremragende lyd kvalitet

AudioNova Hørecenter  
Hovedvejen 118  
2600 Glostrup  
[www.audionova.dk](http://www.audionova.dk)

AudioNova   
God helse til alle

## Begravelse Danmark

Per Nedergaard og Michael Gissel

**43 93 00 83**

Træffes hele døgnet

LOKALE  
SIDEN  
**1881**

Få besøg, eller mød os på Hovedvejen 127

## **Frokost før Årsmøde**

### **Søndag 26. marts kl. 12.00**

Bestyrelsen indbyder medlemmerne til at spise fælles frokost inden Årsmødet. Vi hygger os over et par stykker smørrebrød og en øl/vand. Du får mulighed for at drøfte både vore lokale aktiviteter og Ældre Sagens generelle opgaver med bestyrelsen - eller bare hygge.

**Pris:** 85 kr. inkl. smørrebrød og 1 øl/vand

**Sted:** Glostrup Bibliotek, kælderens

**Tilmelding:** Senest torsdag 16. marts



## **Årsmøde**

### **Søndag 26. marts kl. 14.00**

Iflg. vedtægter for Landsforeningen Ældre Sagens § 9.8 skal dagsordenen indeholde følgende punkter:

1. Valg af dirigent
2. Beretning om lokalbestyrelsens virksomhed til godkendelse
3. Forelæggelse af lokalbestyrelsens regnskab til udtalelse
4. Orientering om lokalbestyrelsen fremtidige virke
5. Indkomne forslag, som skal være lokalbestyrelsens formand i hænde senest 14 dage før mødet
6. Valg af bestyrelsesmedlemmer for 2 år
7. Valg af suppleanter for 1 år
8. Eventuelt

Kom og gør din indflydelse gældende, mød din bestyrelse og vær med til at påvirke den retning, lokalforeningen skal i.

Er du interesseret i at stille op til bestyrelsen eller blive suppleant, er du velkommen til at kontakte et af bestyrelsesmedlemmerne. Vil du gerne være frivillig eller blot høre om vores arbejde, så hører bestyrelsen også gerne fra dig. Tilmeld dig evt. frokosten før årsmødet.

Vi serverer kaffe og kage.

**Pris:** Gratis

**Sted:** Glostrup Bibliotek, kælderens

**Tilmelding:** Ingen tilmelding, men medbring dit medlemskort.

Kun for medlemmer i Glostrup foreningen.



*Det er ikke altid de oplagte løsninger, der giver de største besparelser*



**Begynd din energiforbedring med at finde ud af, hvor du bruger dine penge mest fornuftigt**

Mange boliger kan med fordel energiforbedres. Men det kan godt være svært at overskue, hvad der bedst kan betale sig at gå i gang med. Er det nye vinduer eller døre, mere isolering eller måske en ny varmekilde?

I Danske Bank samarbejder vi med bygningsrådgivere, der kan hjælpe dig med at lægge en plan, og vi kan hjælpe dig med at finansiere den.

Begynd din energiforbedring på [danskebank.dk](https://danskebank.dk) eller kontakt Glostrup Afdeling på 45 12 67 00



## Helsingør inkl. Museet for Søfart

**Tirsdag 7. februar kl. 10.00 - 16.00**

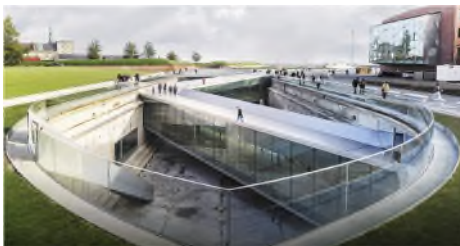
Vi tager toget til Helsingør og besøger Museet for Søfart med særudstillingen om Venedig. Husk dit Ældre Sags medlemskort. Evt. frokost for egen regning et sted i byen, før turen går tilbage til Glostrup.

**Pris:** Medlemmer 100 kr.

Ikke medlemmer 135 kr.

**Mødested:** Glostrup st. perron, kl. 9.10

**Tovholder:** Anne-Lise Pedersen, tlf. 2345 5593 **Tilmelding:** Senest 26. januar



## Københavns Rådhus

**Mandag 27. februar kl. 9.00 - 12.00**

Vi får en 2 timers rundvisning på Københavns Rådhus. Det er en fantastisk oplevelse med mange udstillinger, fx bryllupssalen, Jens Olsens Verdensur, stadsarkivet, og mange andre unikke ting. Du skal være godt gående, da der er mange trapper. Prisen er inkl. rådhuspandekager og et glas vin. Efter besøget kan vi finde et sted at spise frokost eller gå hver til sit. Max 25 deltagere.

**Pris:** Medlemmer 160 kr., Ikke medlemmer 195 kr.

**Mødested:** Glostrup st., perron, kl. 9.10

**Tovholder:** Viola Hallev, tlf. 2325 6310

**Tilmelding:** Senest 30. januar

## Søndagscafe - hygge på Cafe Dalvangen

**Søndag 26. februar kl. 11.30 - 14.00**

At spise søndagsfrokost alene kan være lidt kedeligt. Hvis du har lyst til at spise din frokost sammen med andre og samtidig få et par hyggelige timer, hvor der tales om løst og fast, har vi denne Søndagscafe til dig, hvor vi byder på stjerne-skud inkl. en øl/vand samt kaffe og kage. Max 30 deltagere.

**Pris:** Medlemmer 49 kr. Ikke-medlemmer 115 kr.

**Sted:** Cafe Dalvangen, Dalvangsvej 54

**Tovholdere og værter:** Kirsten Østergaard, tlf. 4019 9944

samt Viola Hallev, tf. 2325 6310.

**Tilmelding:** Senest 16. februar

## Gåture: ”Motion med oplevelser”

Motion med oplevelser er en fællesoverskrift for gåture med et særskilt tema for hver tur. Deltagerne giver ofte udtryk for, at det var interessant at komme et sted hen, hvor de ellers ikke ville være kommet. Deltagelse i turene er **gratis**, men du betaler selv for transport og evt. frokost. Nærmere oplysning og **turleder**: Jens Erik Larsen, tlf. 2119 1442. **Mødested**: Glostrup st. (perron) kl. 10.00.

### Onsdag 8. marts kl. 10.00 - 14.00

Denne gang - på kvindernes internationale kampdag - skal vi omkring de meget få **kvindelige statuer**, der er i København, nemlig: Anna Ancher ved Statens Museum For Kunst, Caroline Amalie ved Rosenborg Slot i Kongens Have, Natalie Zahle opført i Ørstedsparken, Prinsesse Marie på Langeliniepromenaden samt ”I Am Queen Mary” foran Vestindisk Pakhus. Frokost kunne være på Cafe Oscar i Bredgade, før turen går tilbage til Glostrup. **Tilmelding** senest tirsdag 28. februar.



### Onsdag 3. maj kl. 10.00 - 14.00

Gåturen sidste efterår til **Sydhavnen** havde mange tilmeldinger, så vi gentager turen, for det er med at få set området, før det bliver helt tilbygget med nyt. Havnebus mellem Bryggebroen og Teglholmen (se foto på forsiden af dette blad), derefter gåtur gennem noget af det nye område i Sydhavnen, hvorefter vi kommer til det mere traditionelle Sydhavnen inkl. Stejlepladsen. Evt. frokost på restaurant Mellemfortet, før vi tager tilbage til Glostrup. **Tilmelding** senest tirsdag 25. april.

### Onsdag 31. maj kl. 10 - 16.00

Forhåbentlig skal vi opleve **rododendronhaven ved Frederiksborg Slot** i fuldt flor. Evt. frokost i nærheden af slottet, hvor turen evt. kan slutes af - entre også for egen regning, før S-tog til Glostrup. **Tilmelding** senest tirsdag 23. maj.

### Onsdag 21. juni kl. 10.00 - 14.00

Her før sommerferien går turen til Carlsberg st., forbi ”Den Gule By” og langs Otto Busses Vej (før det bliver bebygget). Derefter gennem en række haver og **taghaver**, man ikke lige er opmærksom på, når man suser forbi ad den parallelle Kalvebod Brygge. Vi kan enten spise en medbragt mad på toppen af Rigsarkivet eller finde et passende sted, før hjemturen til Glostrup fra Hovedbanen. **Tilmelding** senest tirsdag 13. juni.

## Infobesøg i Handicap Huset i Taastrup

**Mandag 13. marts kl. 9.15 - 12.00**

Rundvisning på en time med inspiration til handicap venlig indretning (godt nok af arbejdspladser, men mon ikke også, det kan give lidt inspiration til hjemmet, når/hvis den tid måtte komme?). Evt. også besøg i Butik KIK, der tilbyder hjælpemidler til blinde og synshandicappede samt andre handicap-områder. Derefter tilbage til Glostrup. Max 25 deltagere.

**Pris:** Medlemmer 138kr. Ikke medlemmer 150 kr. ekskl. transport.

**Mødested:** Glostrup st., perron 4

**Turleder:** Viola Hallev, tlf. 2325 6310 **Tilmelding:** Senest torsdag 2. marts

## Repræsentationslokalerne på Christiansborg

**Torsdag 16. marts kl. 10.00 - 14.00**

Repræsentationslokalerne har mange af os set på TV ifbm. nytårstaffel eller fx statsbesøg. Her får vi mulighed for selv at gå gennem de flotte lokaler og få forklaringer på mange af udsmykningerne. Evt. frokost for egen regning, fx på Kayak Bar, før vi tager tilbage til Glostrup.

**Pris:** Medlemmer 90 kr. Ikke medlemmer 120 kr. ekskl. transport.

**Mødested:** Glostrup st., perron, kl.10.00. **Turleder:** Anne-Lise Pedersen, tlf. 2345 5593

**Tilmelding:** Senest tirsdag 7. marts

## Ejby Oplevelsescenter/Bunkeren

**Mandag 27. marts kl. 10.00 - 14.00**

I Ejbybunkerens labyrintiske gange kan vi rejse tilbage i tiden og gå på opdagelse i historien. Med digitale og interaktive installationer kan vi opleve den spændende historie om Ejbybunkeren, Vestvolden og Befæstningen med os selv i hovedrollen, fx opleve Mission: Kold Krig i operationsrummet eller få historien om bunkeren som kommunikationscenter helt frem til 2001. Prisen inkluderer en sandwich og en øl/vand.

**Pris:** Medlemmer 145 kr.

Ikke medlemmer 175 kr.

**Mødested:** Jyllingevej 303, Rødovre

**Turleder:** Jens Marcussen, tlf. 2265 7400

**Tilmelding:** Senest torsdag 9. marts



# ANLÆGSGARTNER GRØNBERG



## VI TILBYDER FØLGENDE:

RODFRÆSNING  
TRÆFÆLDNING  
BESKÆRING  
STEN - FLISEARBEJDE  
HAVEARBEJDE  
FLIS

FLISERENS  
KLOAK/DRÆN  
HEGN  
VOGNMANDSKØRSEL  
SNERYDNING  
EJENDOMSSERVICE



*Anlægsgartner Grønberg har været at finde i det danske landskab siden 2001.*

*Vi er kendt for at udføre arbejde af høj kvalitet, og yder altid vores bedste for at overholde alle aftaler og leveringstider.*

RING 2622 7635 / [KONTAKT@GRONBERG.DK](mailto:KONTAKT@GRONBERG.DK)  
FOR ET UFORPLIGTENDE TILBUD ELLER  
BESØG OS PÅ [WWW.GRONBERG.DK](http://WWW.GRONBERG.DK)

## Sagnlandet Lejre

**Onsdag 19. april kl. 10.00 – 16.00**

Kom og oplev dele af Danmarks fortid. Fx den meget imponerende nye rekonstruktion af Kongehallen fra vikingetiden. Eller bosteder fra stenalderen og frem. Frokost kan købes for egen regning i Sagnlandets Café Hvidesøhus. Når du køber entrebilletten, har du årskort til Sagnlandet resten af året. Måske vi i Ældre Sagen Glostrup arrangerer en juletur 2023 til udnyttelse af årskortet!

**Pris:** Gratis. Du betaler selv transport, entre (185 kr. i 2022) og evt. frokost

**Mødested:** Glostrup st., perron, kl. 10.00  
tlf. 2119 1442

**Turleder:** Jens Erik Larsen,  
**Tilmelding:** Senest tirsdag 11. april

## Film i Glostrup Bio

**En dag i april og en dag i juni kl. 9.15 – 12.00**

Vi starter med en kop kaffe og croissant i biografens cafe. Derefter en aktuell film. Film og præcis dato vil vi annoncere i vores nyhedsbreve. Først derefter kan du tilmelde dig til et eller begge arrangementer. Vi forventer, at der bliver tale om aktuelle danske film.

## Frimurerlogen

**Fredag 21. april kl. 13.00 – 15.00**

Logen vil vise mange af sine smukke sale, herunder den fantastiske festsal samt en logesal. De fortæller om selve Stamhuset, såvel som de øvrige huse, de gennem tiden har haft. Ligeledes får vi fortalt lidt om frimureriet, dets oprindelse osv. og lidt om forløbet af en logeaften. Formentlig også en omvisning på logens museum, der er et af Europas største frimurer-museer, målt på antallet af effekter. **BEMÆRK:** Rundvisning i huset er ikke egnet for gangbesværede, da der er en del trapper.

**Pris:** Medlemmer: 95 kr.

Ikke-medlemmer: 125 kr.

**Mødested:** Blegdamsvej 23 (tag S-tog og metro til Trianglen, hvorefter Logen er i gå afstand)

**Turleder:** Kirsten Østergaard, tlf. 4019 9944

**Tilmelding:** Senest tirsdag 11. april





# SPECIALKLINIK FOR TANDPROTESER

## GRATIS TAND- PRO- TESER

– laver  
vi ikke

men til  
gengæld  
har vi faste  
lave priser

### FOR EKSEMPEL:

|                                     |        |
|-------------------------------------|--------|
| Helprotese .....                    | 6.875  |
| Stål-unitor. ....                   | 10.907 |
| Klikprotese<br>med 3 tryklåse. .... | 13.201 |

Klinikken har **MERE END 52 ÅRS  
ERFARING. ALT** fremstilles på  
**EGET LABORATORIE**, hvilket  
giver optimal kvalitet og kortere  
behandlingstid. Ligger tæt på bus  
300 S og S-tog. **RING** for **GRATIS**  
konsultation på **tlf. 43 73 45 06**

### KLINISK TANDTEKNIKER

Lise-Lotte Laugesen  
Vallensbæk Strandvej 288  
2665 Vallensbæk Str.  
[www.1tandbedre.dk](http://www.1tandbedre.dk)

## Vinsmagning

**Tirsdag 25. april kl. 17.00 - 20.00**

Temaet for denne vinsmagning er lette sommervine, dvs. mousserende vine samt hvid- rose- og rødvine, som passer til grillmad. Max antal deltagere 45.

**Pris:** Medlemmer 240 kr.

Ikke medlemmer 285 kr.

**Sted:** Aktivitetscentret,  
Sydvestvej 12

**Koordinator:**

Kirsten Østergaard, tlf. 4019 9944

**Tilmelding:** Senest tirsdag 11.  
april



## Danmark spiser sammen

**Fredag 28. april kl. 12.00 – 15.00**

Ældre Sagen er blandt de 96 organisationer, der sammen med foreninger, skoler, kommuner og virksomheder er gået sammen for at bekæmpe ensomhed i Danmark. Det gør vi bl.a. med vores traditionelle spise-sammen arrangement. Drikkevarer kan købes til rimelige priser. Vi serverer kaffe og småkager, mens vi sælger lodder til et amerikansk lotteri og synger et par sange.

**Pris:** Medlemmer

40 kr. Ikke-medlemmer

140 kr.

**Sted:** Glostrup bibliotek, kælder

**Tilmelding:** Senest  
tirsdag 18. april (men  
arrangementer bliver  
erfaringsmæssigt hurtigt  
udsolgt, så hurtigt  
tilmelding tilrådes)



## Glyptoteket

**Tirsdag 9. maj kl. 10.00 - 12.00**

Hvor tit har vi ikke gået forbi den store bygning over for Tivoli uden at besøge Glyptoteket? Det bliver der lejlighed til nu, på en tirsdag, hvor entreen er gratis. Mellem januar og juni tilbyder Glyptoteket en særudstilling om Amarnas storhed og fald. Byen, der blev grundlagt med templer til den nye gud, paladser til kongefamilien, boligområder, værksteder og gravpladser. Efter Akhenatens død blev Amarna dog ødelagt og forladt, og Ægypten vendte ryggen til de religiøse reformer. Udover særudstillingen vil der naturligvis også være adgang til den generelle samling i Glyptoteket.

**Pris:** Gratis

**Sted:** Dantes Plads 7

**Koordinator:** Anne-Lise Pedersen, tlf. 2345 5593

**Tilmelding:** Senest torsdag 27. april



## Grillaften

**9. maj kl. 17.00 - 20.00**

Vi gentager det populære grill arrangement med en hyggelig aften i Aktivitetscentret. Udover steg på grillen byder vi på kartoffelsalat og lidt grønt samt kaffe og småkager. Drikkevarer kan købes til rimelige priser.

**Pris:** Medlemmer 130 kr.

Ikke medlemmer 165 kr.

**Sted:** Aktivitetscentret, Sydvestvej 12

**Koordinator:** Jens Erik Larsen, tlf. 2119 1442

**Tilmelding:** Senest torsdag 27. april



## Saltholm

### En hel dag i maj

Vi håber at kunne tilbyde en heldagstur til Saltholm en dag i maj, hvor vejret er med os. Turen går fra Kastrup Havn i en lille båd med plads til ikke meget mere end 12 passagerer. Båden kan evt. sejle flere gange, afhængig af antal tilmeldte.

Når tiden nærmer sig, vil vi sende nærmere oplysning om tid, pris mv. i et nyhedsbrev, hvorefter tilmelding vil kunne finde sted. Men skriv gerne en mail til [aesglostrup@gmail.com](mailto:aesglostrup@gmail.com), hvis du er interesseret, så vi har et overblik over, hvem, der måske vil med.

## Løvspringstur i Jægersborg Dyrehave

### Fredag 26. maj kl. 11.00 - 16.00

Vi mødes på Glostrup st. og tager toget mod Jægersborg Dyrehave, hvor vi går vores sædvanlige tur og nyder den nyudsprungne forårsskov. Tempoet er, så alle kan følge med. Den medbragte madpakke spises ved Eremitage Slottet. For dem, der har lyst, indtages kaffe og kage for egen regning hos Peter Liep eller på Bakken. Har du ikke været med før, må du ikke gå glip af denne dejlige gåtur gennem Dyrehaven. Alle er velkomne.

**Pris:** Gratis, men tilmelding nødvendig

**Mødested:** Klampenborg st. S-tog kan benyttes fra Glostrup st. lidt over kl. 10 med skift på Valby st. til linje C.

**Turleder:** Mette Hansen, tlf. 4035 1704      **Tilmelding:** Senest torsdag 18. maj

## Bådtur på Lyngby Sø

### Tirsdag 13. juni kl. 11.00 - 13.00

Læn dig tilbage og nyd skovens ro, mens du sejler ad den smukke Mølleå gennem skovområdet Frederiksdal. Turen går fra Lyngby Sø til den smukke Mølleå – en naturlig å, der opstod efter istiden, og senere blev udgravet i 1880'erne som en del af Københavns forsvarsanlæg. På grund af udgravningen har åen i dag mere karakter af en kanal end en å. Undervejs nyder vi en sandwich og en øl/vand. Bemærk, at der ikke er toilet på båden, som ender samme sted, hvor den starter.

**Pris:** Medlemmer 325 kr.

Ikke medlemmer 385 kr.

**Sted:** Sorgenfrivej 23, Kgs. Lyngby

**Koordinator:** Jens Marcussen, tlf. 2265 7400

**Tilmelding:** Senest torsdag 4. maj



# Malerfirmaet Jan Dohlmann

Trænger boligen til  
at blive frisket lidt op?

Så ring til den  
dygtige malermester

Tlf.: 60 12 66 77

Dit ønske  
- mit mål !



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

## Ældrepolitisk borgermøde 17. november 2022

100 borgere og 12 politikere fra kommunalbestyrelsen i Glostrup var mødt op til en debat om ældreplejen i Glostrup. Borgermødet var en videreførelse af sidste års succesfulde valgmøde, som gav inspiration til at holde et møde igen i år for at finde ud af, om politikerne havde holdt nogle af deres løfter og var blevet bedre klædt på på ældreområdet. Politikerne fik deres sag for i speeddating i en time, hvor de i 15 minutter ad gangen debatterede med 10 nye borgere. Debatten var livlig og meningerne mange og forskellige. Det mandede ud i, at alle parter følte, at det havde været en god og udbytterig aften, som bør gentages.



## Når godt samarbejde bliver endnu bedre!

Ældre Sagen har i mange år haft et godt samarbejde med Glostrup Kommunes Center for Sundhed og Velfærd, og dette samarbejde har skabt grundlaget for flere gode initiativer og tiltag for vores ældre medborgere. Særligt frugtbart har det været, når Ældre Sagen via tildelte puljemidler har arrangeret forskellige aktiviteter, hvor medarbejdere i kommunen har haft mulighed for at invitere borgere, som ikke sædvanligvis deltager i almindeligt annoncerede arrangementer.

Det som har gjort forskellen for mange borgere, er at blive inviteret/motiveret til deltagelse af en kendt relation fx forebyggelseskonsulenten, demenskonsulenten eller plejepersonale, som så også deltager i pågældende arrangement. Det skaber tryk og mod til at "træde ind i rummet" alene. Til stor glæde for både Ældresagen, Kommunen og ikke mindst borgerne, har det vist sig, at flere deltagere i nogle af de pågældende arrangementer har dannet så god en kontakt på dagen, at de har etableret et fortsat bekendtskab efterfølgende.

Lige præcis dét er et af hovedformålene med vores gode samarbejde, nemlig at skabe rum for fællesskab og dannelse af nye relationer, udover at have nogle hyggelige timer sammen med andre.

**Janni A. Hansen, Forebyggelseskonsulent, Glostrup Kommune**

## Hyggeaften med introduktion af forårets aktiviteter og "Rejsehjørnet"

**Torsdag 12. januar kl. 19.00 - 20.30**

Aktivitetsudvalget indbyder som noget nyt til en hyggeaften med kaffe/te og kager. Vi præsenterer programmet for 1. halvår 2023 og ikke mindst en ny idé med "Rejsehjørnet". Og vi mener det med hyggeaften, så du er meget velkommen til at deltage, også selvom du ikke tænker, du skal ud og rejse!

Har du læst bladet igennem, har du måske bemærket, at vi til foråret ikke tilbyder nogen busture. Vi har i efteråret måttet aflyse en række arrangementer, da der var for få tilmeldte, til at økonomien hang sammen. Det har vi taget konsekvensen af. "Tiderne" er ikke til ture i den prisklasse, en bustur ville koste. Så det bliver tog og S-tog mv. i Hovedstadsområdet her i foråret.

Der er dog formentlig stadig medlemmer, som godt kunne tænke sig at komme ud at rejse, men måske ikke tager skridtet alene. For på en fleksibel måde at se, om det behov kan imødekommes, introducerer vi med inspiration fra andre afdelinger i Ældre Sagen "Rejsehjørnet", hvor vi vil bruge noget af tiden denne aften på, at man kan finde sammen i smågrupper afhængig af interesse for eventuelle rejsemål. Tanken er, at man så selv i gruppen står for at bestille rejsen. Om det er en uge til München eller fx et mini-cruise til Oslo må være op til fantasi og lyst.



Afhængig af interessen vil vi sende et nyhedsbrev ud med forskellige forslag, man vil kunne melde sig til, hvis man ikke har mulighed for at deltage denne aften. Så det er endnu en grund til at registrere sig til at modtage nyhedsbreve!

**Pris:** Gratis.

**Sted:** Aktivitetscentret, Sydvestvej 12

**Tilmelding:** Senest tirsdag 10. januar