

Ældre Sagen

Glostrup **Medlemsblad og** **arrangementer 1. halvår 2024**

Kom 20. december og hør om de nye aktiviteter
og ture - se bagsiden



Bestyrelsen



Jens Marcussen
formand



Steen Ledsager
1. næstformand



Kirsten Østergaard
2. næstformand



Povl Lupin
kasserer



Anna da Silva Bresciani
Skr. og best.medlem



Christian Lassen
bestyrelsesmedlem



Ellen Margrethe Krabbe
bestyrelsesmedlem



Dorte Rulffs
suppleant

Forside: Fra tur til Frilandsmuseet 24. august 2023

Oplag: 3000 eksemplarer (husstande modtager kun ét eksemplar)

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



Formandens side

Som ny formand kan jeg med glæde konstatere, at vi allerede har opnået rigtig mange af de mål, vi som ny bestyrelse har sat os og arbejder med. Vi har opretholdt alle de faste aktiviteter, som vi tidligere har haft, med en uvurderlig hjælp af de super engagerede frivillige vi har, og som gør at tingene fungerer og skaber glæde og aktiviteter for alle jer, der deltager.

Bestyrelsen har i efteråret -23 været på kursus, arrangeret af hovedkontoret, for at styrke samarbejdet og tydeliggøre hvilke opgaver, der er vigtige at arbejde med, og få det omsat i praksis til glæde for vores medlemmer fremadrettet.

Samtidig har vi fået et rigtig godt indblik i, hvor professionel en opbakning vi har fra hovedkontoret, og hvordan man herfra "klæder os på" til at udføre de opgaver, vi som bestyrelsesmedlemmer hver især har påtaget os at arbejde med og har ansvaret for. Vi er nu klar med en beskrivelse af, hvad der ligger i opgaven som aktivitetsleder, og vil i den kommende tid tage en dialog med de enkelte, så der er fuld overensstemmelse med, hvad den enkelte har af forventninger til opgaven og bestyrelsen.

Ældrepolitik

Den gode relation vi har til Glostrup kommune, borgmesteren og dens ledelse er fortsat, og vi har allerede haft flere rigtig konstruktive møder og nye er planlagte.

Vi kan glæde os over det nye initiativ ÆSN, Ældre- og Sundhedspolitiske Netværk, nu er blevet en realitet. ÆSN har fået stor opbakning, og er nu blevet en del af vore faste aktiviteter med stor tilslutning. Se omtalen side 14 og 16.

Mangeartede aktivitetstilbud

Udover de faste aktiviteter, som badminton, bowling, dart, demens-cafeen, IT-hjælp, krolf, petanque, syng dig glad, tennis og tryghedsopkald, så havde aktivitetsudvalget i den grad sammensat et program for 2. halvår -23, som overraskede os med den opbakning, der kom, dels fra lokalafdelingens medlemmer, men også fra andre lokalafdelinger, som alle jo har mulighed for som medlem af Ældre Sagen.

Vi kan konstatere, at efter Corona begyndte tingene at udvikle sig i en mere positiv retning. Med god støtte af ekstraordinære tilskud, så vi allerede i første halvår kunne måle mere end 600 deltagere til arrangementerne. Og så andet halvår - ja der blev vi nærmest blæst omkuld. Vi rundede over 1.000 deltagere, der alle har givet udtryk for glæden over at deltage i arrangementerne. Dette har kun kunnet

lade sig gøre, fordi det lykkedes os, at fordoble og i nogle tilfælde tredoble de enkelte aktiviteter, og ikke mindst at aktivitetslederne sagde - Ja vi gør det! Tak for det.

Frivillig indsatsen

Det betyder også at de frivillige, har ydet en ekstraordinær indsats, og har påtaget sig opgaverne, men samtidig må vi konstatere at buen er spændt markant. Derfor appellerer vi også til, at har du som medlem lyst til at engagere dig i arbejdet som frivillig, så tag kontakt til en af os i bestyrelsen, og fortæl hvad du kunne tænke dig at arbejde med.

Det kan være som bestyrelsesmedlem, suppleant, aktivitetsleder eller frivillig, så det passer ind i dine ønsker og forventninger, vi vil med glæde byde dig velkommen til at arbejde med det du brænder for, og som med garanti vil give dig værdi og glæde. Se mere på vores hjemmeside under *bliv frivillig*.

Velkommen til foråret 2024

Det går godt i vores lokale afdeling. Vi får flere medlemmer, flere frivillige og har flere arrangementer. Alt sammen så vi kan være et endnu stærkere talerør for vores medlemmer.

Mange politikere taler ofte om, at vi ældre er en byrde og koster mange penge for samfundet. Det mener vi ikke er rigtigt. Med alt det vi stadig gør på arbejdsmarkedet, i familien og i det frivillige arbejde, er det vores holdning, at vi ældre bidrager væsentligt til samfundet og ikke er en ældrebyrde - men en ældre styrke.

Med dette medlemsblad håber bestyrelsen og vores frivillige, at de mange aktiviteter og tilbud, du ser i bladet, vil friste dig til at deltage.

Jens Marcussen

Kontoret holder ekstra ordinært åbent onsdag 6. december mellem kl. 10 og 12 (og igen mellem 16 og 18). Samt torsdag 21. december mellem kl. 10 og 12 efter intromødet dagen før.

Fleksibel åbningstid på kontoret

Tirsdage har vi fortsat åbent mellem kl. 10 og 12 (mellem 9. januar og 18. juni 2024 inkl.).

Men forsøget med sen åbning onsdage droppes. Der var for få "kunder". Men har du brug for at komme forbi kontoret uden for åbningstid, så ring og aftal tid med Jens Erik Larsen, tlf. 2119 1442

Arrangementer 1. halvår 2024	Dato	Tilmelding*	Side
Præsentation af halvårets program	20. december	13. december	32
Søndagscafé med foredrag	21. januar	16. januar	20
Glostrup Bio: Filmen "Farvel uden tak"	28. januar	16. januar	21
Foredrag: Politiet om at undgå svindel	31. januar	23. januar	21
Søndagscafé med musik	4. februar	30. januar	20
Naverhulen Helsingør	5. februar	23. januar	23
Rundvisning på Christiansborg	7. februar	30. januar	23
Søndagscafé med Linedance	25. februar	20. februar	20
Byhistorisk Hus foredrag	26. februar	20. februar	21
Minicruise til og fra Oslo	6. - 8. marts	29. februar	25
Ølsmagning hos Skands	11. marts	27. februar	24
Frokost før Årsmødet	17. marts	12. marts	19
Årsmøde	17. marts	Ingen	19
Guidet gåtur: "Besættelsestidens Kbh."	7. april	19. marts	27
Vinsmagning	11. april	2. april	23
Guidet gåtur på Vestvolden samt træfigur	22. april	9. april	27
Danmark Spiser Sammen	26. april	16. april	25
Ældrepolitisk borgermøde	Uge 9	ingen	18
Guidet gåtur i Kbh.: "Krig og katastrofer"	5. maj	23. april	27
Bustur: Bosjø kloster og elgsafari	15. maj	23. april	28
Gåtur fra Carlsberg: "Taghaver i Kbh."	16. maj	7. maj	29
Eremitageslottet og Peter Liep	21. maj	14. maj	31
Gåtur: Løvspringstur i Dyrehaven	24. maj	14. maj	29
Grill aften	29. maj	14. maj	31
Gåtur "Markante murstensbygninger"	4. juni	28. maj	29
Præsentation af program 2. halvår 2024	6. juni	28. maj	32
Indkøbstur til Gekås, Ullared, Sverige	12. juni	28. maj	28
Gåtur i Vangede med Dan Turèll tema	25. juni	18. juni	29

* **SENESTE tilmeldingsdato**

BILLIGE MOBILABONNEMENTER

-Skræddersyet
til seniorer

VI SAMARBEJDER
med **Ældre Sagen**

**10 Timer
10 GB**
9 GB i EU

Mest
populære

59,-

**15 Timer
15 GB**
11 GB i EU

Inkl. tale TIL andre EU-lande

75,-

**Fri tale
20 GB**
12 GB i EU

80,-

FASTNET PÅ MOBIL

Ønsker du at beholde dit fastnetnummer?
Spar let op til kr. 1.500,- om året

Fra kr.
38,-
md.

Fastnet På Mobil er en ny og nem løsning.
Flyt dit fastnetnummer over på et simkort, og sæt
det i en hvilken som helst mobiltelefon.

Vælg et abonnement der passer til dit forbrug, så
får du et fremtidssikret, fleksibelt og prisvenligt
alternativ. Ring 70 30 00 37 og hør mere



Er du mest tryk ved, at have en "rigtig"
fastnettelefon i hjemmet, så er en bord-
telefon med simkort en god løsning.

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

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

Fastnet.nu

- Fastnet, mobil & bredbånd

Du kan være tryk i vores selskab



Kontaktpersoner

Kontor:

Stationsparken 18, tlf. 4344 0433
2600 Glostrup

Åbent:

tirsdage kl. 10-12

(mellem 9. januar og 18. juni 2024). Ekstraåbent: Se box side 4
Bemærk, at tlf. ikke aflyttes uden for åbningstiden

E-mail: aesglostrup@gmail.com (mail læses også uden for kontorets åbningstid)

CVR-nr.: 10625408

Hjemmeside:

www.aeldresagen.dk/glostrup



Formand:

Jens Marcussen tlf. 2265 7400
fm.glostrup.161@aeldresagen.dk

Næstformænd:

Steen Ledsager tlf. 2011 2711
Kirsten Østergaard, tlf. 4019 9944

Kasserer:

Povl Lupin tlf. 5059 5635
ks.glostrup.161@aeldresagen.dk

Bestyrelsesmedlemmer og suppleant:

Anna da Silva Bresciani tlf. 6170 8817
Christian Lassen tlf. 2025 3272
Ellen Margrethe Krabbe tlf. 2618 6711
Dorte Rulffs tlf. 6012 2933

Kontaktpersoner for faste aktiviteter: Se side 12, 13 og 14

Besøgsvenner:

Dorte Rulffs tlf. 2393 3717
aeldrespis@gmail.com

Tryghedsopkald:

Lis Bondo Clausen, tlf. 2515 6105

Demenscafé:

Hanne Søby, tlf. 3058 2373

Bisidder:

Viola Hællev tlf. 2325 6310

Arrangementer og aktiviteter:

Jens Erik Larsen tlf. 2119 1442
aesglostrup@gmail.com

Handyman og it-hjælp:

Kontakt kontoret, tlf. 4344 0433
aesglostrup@gmail.com (mail læses også uden for kontorets åbningstid)

Ældre Sagens hovedkontor

Tlf. 3396 8686 og mail:

aeldresagen@aeldresagen.dk

Har du mistet dit medlemskort, kan du ringe til Medlemsservice på tlf. 3396 8689.

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**



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.

Når du kommer i vores gruppe for Ældre Sagens medlemmer, får du adgang til flere særlige fordele*:



Fordele til
dig i Ældre
Sagen

- Udvidet dækning af elcykler
- Dækning af rejser på op til 90 dages varighed
- Større dækning af guld og sølv ved indbrud
- Dækning af simpelt tyveri på plejehjem
- Straksudbetaling efter grå stær* operation

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

GF Nordsjælland/Storkøbenhavn · www.gf-kbh.dk

Herlev Hovedgade 6 · 2730 Herlev · Tlf. 38 770 770

*Læs de fuldstændige betingelser på www.gfforsikring.dk/ældresagen
Som medlem af Ældre Sagen kan du få de særlige fordele og dækninger ved at tilmelde dig Ældre Sagens gruppe i GF Forsikring. Det vil fremgå af din police, at du er med i denne gruppe. Du kan kun være med i én særlig gruppe i GF.



*Overdønd
til hinanden*

Vil du give et nap med til en aktivitet en gang imellem?

Som formanden skriver side 3 og 4 går det godt i Ældre Sagen Glostrup med stigende aktivitetsniveau. Men det kommer ikke af sig selv. Som det også fremgår af formandens indlæg, vil vi blive glade for flere frivillige. Det kunne fx være som afløser på kontoret, ad hoc frivillig ved arrangementer eller i grillteamet, være handyman eller for så vidt være ansvarlig for en helt ny aktivitet, hvis du synes, der er noget, der mangler! Kontakt et bestyrelsesmedlem eller mød op på kontoret for at høre nærmere.



Hvornår tilmelder man sig arrangementer?

Flere har spurgt, hvornår man egentlig skal tilmelde sig arrangementer. Det er især en problemstilling, hvis man oplever, at der allerede er venteliste til det arrangement, som man gerne ville have tilmeldt sig til.

Vi prøver som noget nyt denne gang at vente lidt med at åbne for tilmelding ift., hvornår medlemsbladet uddeles. Det blad, du sidder med i hånden, skulle de første brevduer gerne have afhentet på vores kontor fra 20. november eller dagene derefter, så det i hvert fald burde være omdelt senest 15. december. Men langt de fleste medlemmer skulle gerne have modtaget bladet noget før. Vi åbner derfor for tilmelding til arrangementer i 1. halvår fra tirsdag 5. december, men altså ikke allerede fra bladet påbegyndes omdelt.

Det næste svar på spørgsmålet i overskriften er, at tilmelding til ”spisearrangementer” tilrådes hurtigst muligt. De er traditionelt populære og bliver for de flestes vedkommende hurtigt ”udsolgt”.

Husk vedr. **venteliste**: Hvis du får tilmeldt dig for sent og kommer på venteliste, er det meget vigtigt, at du oplyser kontaktinfo – i hvert fald et telefonnummer, og har du en mail også mailadressen. Ellers har vi ikke mulighed for i givet fald at tilbyde dig en ledig plads. Vi bruger ind i mellem lidt tid på at ”google” medlemmer for at kontakte dem, men det må ikke tage overhånd!

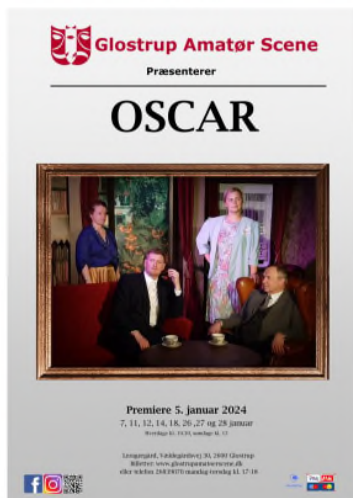


Glostrup Amatør Scene

Januar 2024

En forvekslingskomedie af Claude Magnier

Spillet på Folketeateret i 1961 og filmatiseret på dansk i 1962



April 2024

Den luft andre indånder

Af Line Knutzon

Vi vil invitere jer ind et absurd univers. Her møder vi mennesker der prøver at forstå verden og finde sin plads gennem et legende univers.

I denne samfundskritiske forestilling støder vi på kampen med frustrationen over ikke at passe ind.

Det er en typisk Line Knutzon forestilling med pragtfulde sprogblomster og et finurligt, legende univers. Alt sammen pakket ind i vores spændene, skæve scenografi.

Premiere 12. april 2024

Spilledage: 14, 16, 19, 20, 23, 25, 28, 30. april og 3. maj 2024

Hverdage kl. 19.30 og weekend kl. 15.00

Vi søger:

SCENEARBEJDERE, TEKNIKERE, KAPELMESTER, SKUESPILLERE/INSTRUKTØRER

Lyder noget af dette interessant, så kontakt os på ou@glostrupamatoerscene.dk og hør nærmere.



Kontakt eller følg os her:

www.glostrupamatoerscene.dk



GLOSTRUP AMATØR SCENE, LERAGERGÅRD, VÆLDEGÅRDSVEJ 30, 2600 GLOSTRUP

Tilmelding til ture og arrangementer

Du kan tilmelde dig alle ture og arrangementer i 1. halvår 2024 fra tirsdag 5. december 2023. Du kan tilmelde dig på to måder:

- På hjemmesiden www.aeldresagen.dk/glostrup
- Personligt fremmøde på kontoret (i åbningstiden)

Framelding og tilbagebetaling

Du kan fortryde og få dine penge igen indtil dagen for sidste tilmelding ved at oplyse dit kontonummer til kontoret. Herefter kan du ikke få penge tilbage, medmindre arrangementet bliver aflyst, eller vi fra ventelisten finder en anden deltager, som betaler. Vi har en bagatelgrænse for tilbagebetaling, således at deltagerbeløb under 50 kr. ikke vil blive tilbagebetalt. Vi udbetaler ikke kontanter.

Hjemmesiden

På hjemmesiden www.aeldresagen.dk/glostrup under Aktiviteter 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. Dette gælder også, hvis du ”kun” kommer på venteliste. Uden kontaktinfo går vi ved ledige pladser videre til den næste på listen.

Fremmøde på kontoret

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

Tilmeld dig nyhedsbreve pr e-mail

Følg bestyrelsens anbefaling og tilmeld dig vores e-mail nyhedsbreve. 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 åbner igen efter juleferien fra 9. januar 2024 - tirsdage mellem kl. 10 og 12 - til og med 18. juni 2024. Herudover vil vi have ekstra åbninger ifbm. udgivelse af bladet og i øvrigt efter behov - se side 4

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 (men husk tilmelding alligevel)



Bowling

Vi spiller hver tirsdag kl. 13:00 - 14:00 i Rødovre Bowlinghal, Rødovre Centrum 99, 2610 Rødovre frem til 28. maj 2024. Efter aftale med en af aktivitetslederne kan du lejlighedsvis deltage som gæstespiller.

Kontakt: Niels Sørensen tlf. 6166 5860 eller Lisbeth Brandis tlf. 2946 5153.

Pris: 1.330 kr. for sæsonen 2023/24



Dart

Vi spiller hver mandag kl. 12.30 - 15.00 (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 (men husk tilmelding alligevel)



Demenscafé Solkrogen

Solkrogen er mødested for mennesker med demens og deres pårørende. Caféen 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**)



Faste aktiviteter, fortsat

Tilmelding via hjemmesiden

It-hjælp

Driller din it, er der frivillige på Biblioteket, der kan hjælpe dig hver onsdag mellem kl. 14:30 og 16:30. Er du dårligt gående eller har du en stationær pc, kan Ældre Sagens frivillige måske komme hjem til dig og hjælpe. Kontakt kontoret med beskrivelse af dit problem.



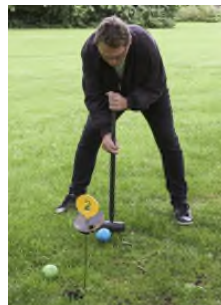
Krolf

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 (men husk tilmelding alligevel)



Petanque

Vi spiller hver torsdag 13.00 - 15.00 fra april til oktober inkl. bortset fra helligdage. Vi bruger bænke, der ligger mellem Egeparken og Glostrup Hallen. Du medbringer selv egne kugler og kaffe og kage.

Kontakt: Jørgen Thomsen 2614 9883

Pris: Gratis (men husk tilmelding alligevel)



Syng dig glad

Hver anden torsdag mellem kl. 14.00 og 16.00 med start 4. januar samles vi i underetagen i Medborgerhuset og synger gamle og nyere sange. Det er ikke et sangkor. Alle kan deltage. Evt. kaffe må du selv medbringe. Max 50 deltagere.

Kontakt: Ruth Fabritius Petersen, tlf. 2650 2950.

Pris: 50 kr. for 2024



Tryghedsopkald

Bor 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.



Faste aktiviteter, fortsat

Tilmelding via hjemmesiden

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 fra oktober til april 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 2024

Ældre - og Sundhedspolitisk Netværk - ÆSN

ÆSN er et netværk, Ældre Sagen i Glostrup har etableret for at hente og dele viden om vilkårene for og tilbuddene til de ældre i Glostrup. Netværket holder møde 3-4 gange om året, hvor der på forhånd udsendes en dagsorden, som afspejler aktuelle temaer.

Tilmelding til de enkelte møder sker via hjemmesiden. Orientering om mødedatoer vil komme i nyhedsbreve. Se også side 16-17.

Kontakt: Steen Ledsager, tlf. 2011 2711

Pris: Gratis



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 Dorte 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 Dorte 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 - Viola, tlf. 2325 6310. 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.

Tilbud fra andre afdelinger af Ældre Sagen

Husk, at du som medlem af Ældre Sagen er velkommen til at benytte tilbud fra afdelinger over hele landet. Har du et sommerhus, kunne det måske være relevant at tjekke den lokale afdeling på internettet. Ellers se i bladet "Det Sker".

Modtagelse af bladet

Bladet omdeles af "brevduer" fra Ældre Sagen. Hvis din opgang er aflåst, og du ikke er hjemme, når omdeleren 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.

Om Ældre- og Sundhedspolitisk

Det første møde i ÆSN 25. maj gav så god inspiration fra deltagerne, at Ældre Sagens bestyrelse har besluttet, at ÆSN skal være en fast aktivitet i vores lokalområde. Det betyder, at der vil være 4 møder om året, hvor vi hver gang vil have fokus på, hvordan vi kan få ældreområdet bedre på den politiske dagsorden samtidig med, at vi kigger kommunen lidt efter ”i sømmene”.

Mange af deltagerne på det første møde tilkendegav, at de ikke synes kommunen altid giver en værdig ældrepleje, og at kommunikationen fra en del af medarbejderne til de ældre - der har behov hjælp - kan forbedres betydeligt.

Møde nr. 2 10. august i Medborgerhuset havde trukket fuldt hus med 35 ivrige deltagere.

Punkterne på dagsordenen var:

- 1) Dagens gæster: Formand for Social-, sundhed- og seniorudvalget i Glostrup Kommune, Lisa Ward fra Socialdemokratiet og næstformand Vicky Schumann fra de Konservative
- 2) Gennemgang af de redskaber vi kan bruge for at følge med i tilbud og økonomi på ældreområdet
- 3) Hvad er en tilsynsrapport og hvad kan vi bruge den til
- 4) Nyt på ældreområdet set med landspolitiske briller
- 5) Hvad kan god tandhygiejne gøre for din sundhed
- 6) Digitalisering - fordele og ulemper for ældre borgere

Lisa Ward og Vicky Schumann startede med at fortælle om baggrunden for deres interesse for ældreområdet og de udfordringer, der var i en tid med flere ældre, der har behov for hjælp, samtidig med at kommunens økonomi er begrænset af statens udgiftsrammer. Det var endnu for tidligt at fortælle noget om budgettet

for 2024 med hensyn til eventuelle besparelser eller tilbagerulninger af tidligere besparelser.

Begge politikere fik mange spørgsmål om den aktuelle situation på ældreområdet i kommunen. Mange af



Netværk - ÆSN

deltagerne havde meget personlige oplevelser med at få hjælp fra kommunen eller være pårørende til en der fik hjælp eller boede på et ældrecenter. De mange spørgsmål og svar optog en stor del af mødet.

En af de meget engagerede deltagere i ÆSN havde på sidste møde lovet at kigge på de tilsynsrapporter, som hvert år laves på kommunens ældretilbud. Der var ikke kommet rapporter for 2023 på alle ældretilbuddene endnu, men de der var kommet, viste en del alvorlige fejl og mangler.

Da de første punkter optog en stor del af mødet, nåede vi ikke at behandle punkt 5 og 6, som vil blive behandlet på et af vores kommende møder.

Vi glæder os stadig over den store tilslutning, der er fra Glostrups borgere til vores initiativ og vil fremadrettet sætte forskellige problematikker på dagsordenen, og så vidt muligt komme hele vejen rundt om ældrepleje, ældreomsorg og ting der kan være svære at håndtere både for den ældre og for deres pårørende.

Husk man SKAL tilmelde sig vores kommende møder via vores hjemmeside. Ellers bliver det for svært at styre deltagerantallet og dermed pladsen til de fremmødte.

Datoer for de kommende møder i 2024 vil kunne ses på Ældresagens hjemmeside under kommende aktiviteter på aeldresagen.dk/glostrup.

**VÆRDIG
ÆLDREPLEJE**
Nu!

Den Mobile Syservice

Har De brug for hjælp til reparation, omsyning, ind- og udsyning m.m. af Deres tøj eller oplægning af gardiner? Den Mobile Syservice tilbyder:

- Jeg kommer til Dem
- Afhentning og levering af tøjet i eget hjem
- Kort leveringstid



Ring og aftal en tid på tlf.:
26 28 02 19

Venlig hilsen
Den Mobile Syservice
v/Eva Schmidt Nielsen



Omsorgstræthed i ældreplejen - hvad er det?



En ny undersøgelse publiceret af Sundhedsstyrelsen har kigget nærmere på fænomenet omsorgstræthed, som opleves mange steder i plejen af ældre i Danmark. Det er VIVE - Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, der står bag undersøgelsen af begrebet i en tid med mangel på medarbejdere og den demografiske udvikling med flere danskere, der bliver ældre og mere plejekrævende. Undersøgelsen bygger på interview med medarbejdere i ældreplejen, hvoraf mange har kendskab til eller selv har oplevet de fysiske, følelsesmæssige og arbejdsmæssige tegn, som kan tyde på omsorgstræthed. De mest typiske tegn på omsorgstræthed er udmattelse, humørsvingninger og distance. Et af kendetegnene er at omsorgstræthed opstår gradvis og opbygges over tid.

Arbejdet med ældre handler om relationer. Det er i omsorgsarbejdet, at medarbejderne finder deres motivation og arbejdsglæde. Derfor er det vigtigt at finde de faktorer, der påvirker omsorgstrætheden i den daglige praksis. Undersøgelsen viser også, at omsorgstræthed kan forebygges og håndteres individuelt, mellem kolleger eller i forhold til ledelsen på den enkelte arbejdsplads. Her er det vigtigt at have et støttende og anerkendende arbejdsmiljø, at der skabes muligheder for faglig sparring og støtte, og at ledelsen opfatter tegn på mistrivsel tidligt. Faglig opkvalificering, supervision og efteruddannelse nævnes også som faktorer til at mindske omsorgstræthed.

Steen Ledsager

Ældrepolitisk borgermøde

(Uge 9: Se hjemmeside og nyhedsbrev) kl. 17.00 - 20.00

Vi planlægger i foråret at afholde et møde med repræsentanter fra kommunen, hvor vi diskutere situationen på ældreområdet, herunder besparelser gennem de senere år. Dato vil blive meddelt senere.

Pris: Gratis

Sted: Biblioteks kælderen

Tilmelding: Ingen

Frokost før Årsmøde

Søndag 17. 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: 95 kr. inkl. smørrebrød og 1 øl/vand

Sted: Glostrup Bibliotek, kælderen

Tilmelding: Senest tirsdag 5. marts



Årsmøde

Søndag 17. 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. Vi serverer kaffe og kage.

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.

Pris: Gratis

Sted: Glostrup Bibliotek, kælderen

Tilmelding: Ingen tilmelding, men medbring dit medlemskort. Kun for medlemmer i Glostrup foreningen.

Søndagscafeer (hyggeligt søndags samvær)

Ansvarlig for alle søndagscafeer: Kirsten Østergaard, tlf. 4019 9944

Humoristisk foredrag

Søndag 21. januar kl. 12.00 - 15.00

Vi får besøg Carina Louise, som har ry for at på en humoristisk måde at have sit publikum i sin hule hånd. Hun fortæller om velgørenhed og om at leve et liv i tro på at gøre en forskel. Hun har fx flere gange cyklet til Paris for Team Rynkeby for at samle ind til syge børn. Der vil være smørrebrød og kaffe/småkager. Drikkevarer kan købes til rimelige priser. Evt. overskud sender vi til Team Rynkeby.

Pris: 160 kr. Ikke-medlemmer kr. 185 kr.

Sted: Aktivitetscentret, Sydvestvej 12

Tilmelding: Senest 16. januar



Festlig levende musik

Søndag 4. februar kl. 12.00 - 15.00

2 stk. smørrebrød før Jesper Bove, guitarist og sanger, underholder med bl.a. Kim Larsen musik, mens vi får kaffe/småkager (drikkevarer kan købes til rimelige priser).

Pris: 165 kr. Ikke-medlemmer 180 kr.

Sted: Aktivitetscentret, Sydvestvej 12



Tilmelding: Senest 30. januar

Workshop Linedance

Søndag 25. februar 12.00 - 15.00

Denne gang skal vi bevæge os lidt, før vi spiser en sandwich og får kaffe og kage! Det bliver festligt. Det er også OK kun at se på, men så snyder du dig selv for en oplevelse.

Pris: 120 kr. Ikke-medlemmer 135 kr.

Mødested: Glostrup bibliotek, kælder



Tilmelding: Senest 20. februar

Foredrag og film

Filmen ”Farvel uden tak”

Søndag 28. januar kl. 10.00 - ca. 11.30

En hjertevarm og levende, dansk film om et kapitel i livet, som alle kommer til at skulle forholde sig til før eller siden: Overgangen fra arbejdslivet til tilværelsen som pensionist.

Instruktør: Carina Randløv .

Pris: Gratis. Biografens café er åben fra 9.30, hvis du vil købe en kop kaffe eller andet

Mødested: Glostrup Bio

Ansvarlig: Birgit Jørgensen, tlf. 4227 2667

Tilmelding: Senest 16. januar



Politiet fortæller om at undgå at blive bedraget

Onsdag 31. januar kl. 10.00 - 12.00

Vi har fået Vestegnens Politi til at komme og fortælle om, hvordan vi kan undgå at blive snydt og bedraget.

Vi giver kaffe og kage.

Pris: Gratis

Sted: Medborgerhuset, lokale ”Nordvang”

Ansvarlig: Viola Hallev, tlf. 2325 6310

Tilmelding: Senest 23. januar



Byhistorisk Hus (lokalhistorisk arkiv)

Mandag 26. februar kl. 15.00 - 17.00

Vi har fået Camilla Boysen fra Byhistorisk Hus til at fortælle om Arkivet og lidt Glostrup historie - med udgangspunkt i Arkivets arbejde. Det bliver garanteret underholdende - og måske har du selv noget i gemmerne, som kunne være interessant for Byhistorisk Hus?

Pris: Gratis

Sted: Byhistorisk Hus, Hovedvejen 134

Ansvarlig: Jens Erik Larsen, tlf. 2119 1442

Tilmelding: Senest 20. februar





*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 eller kontakt
Glostrup Afdeling på 45 12 67 00**



Naverhulen i Helsingør

Mandag 5. februar kl. 11.00 - 15.00

I Naverhulen får vi udover Naverklubbens historie en fortælling om Naverbevægelsens start i den tidlige middelalder og frem til i dag. Vi har bestilt 3 håndmadder og kaffe/te/kage. Drikkevarer i øvrigt kan købes.

Pris: 200 kr. Ikke-medlemmer 225 kr. - ekskl. transport

Mødested: Sct. Annagade 21, Helsingør
eller Glostrup st. S-tog kl. 9.28

Turleder: Anne Lise Pedersen, tlf. 2345 5593.

Tilmelding: Senest 23. januar



Rundvisning på Christiansborg

Onsdag 7. februar kl. 16.00 - 18.00

Sigurd Agersnap, MF valgt i Ballerup/Glostrup kredsen, viser os rundt på "Borgen". Omvisningen kommer bredt rundt, men der kan være lokaler, som er optaget af møder på dagen. Afhængig af interessen evt. efterfølgende spisning på et nærliggende sted og/eller en tur i Taarnet på Christiansborg (hvis genåbnet efter renovering).

Pris: Gratis

Mødested: Christiansborg Slot, Rigsdagsgården kl. 15.50 eller Glostrup st. S-tog kl. 15.08

Turleder: Jens Erik Larsen, tlf. 2119 1442

Tilmelding: Senest 30. januar



Vinsmagning

Torsdag 11. april kl. 17.00 - 20.00

Anne og Ove fra Sola Vine serverer under overskriften "sommer og grill" friske bobler, skønne hvidvine, friske rose og smagfulde rødvine. Hertil vort sædvanlige populære tapas arrangement.

Pris: Medlemmer 240 kr.

Ikke medlemmer 285 kr.

Sted: Aktivitetscentret, Sydvestvej 12

Ansvarlig: Kirsten Østergaard,
tlf. 4019 9944.

Tilmelding: Senest 2. april



Rundvisning og ølsmagning hos Skands

Mandag 11. marts 16.30 - 18.00

Vi skal på besøg hos det lokale mikrobryggeri Skands. Ejer og direktør Ernst Kristensen tager i mod og i løbet af små to timer kommer vi rundt om bryggeriets historie, råvarer & brygprocessen, de forskellige øltyper og nye tiltag på bryggeriet. Der vil naturligvis undervejs være mulighed for at smage på de forskellige typer af det gode øl. Og mulighed for at købe øl med hjem.



Pris: 210 kr. Ikke-medlemmer kr. 240 kr.

Mødested: Hesselager 21, 2605 Brøndby. Bus 300S til Vallensbækvej, derefter en halv km at gå.

Turleder: Jens Erik Larsen, tlf. 2119 1442.

Tilmelding: Senest 27. februar

Begravelse Danmark

Per Nedergaard og Michael Gissel

43 96 00 83

Træffes hele døgnet

LOKALE
SIDEN
1881

Få besøg, eller mød os på Hovedvejen 127

Minicruise til Oslo

Onsdag 6. til fredag 8. marts

Flere medlemmer har opfordret til, at vi arrangerer et minicruise på Oslobåden. Det er nu lykkedes på en praktisk gennemførlig måde. Prisen for turen er inkl. 2 gange buffet aftensmad (ekskl. drikkevarer) og 2 gange morgenmad, et glas champagne til velkomst onsdag eftermiddag (formentlig inkl. et lille bankospil) samt indvendig kahyt med to undersenge. Tillæg for enekahyt 286 kr. Der er mulighed for mod merpris at opgradere kahytten. DFDS sørger for, at vi kommer til at sidde samlet ved aftensmaden. Vi har bestilt plads i restauranten kl. 19 på vej mod Oslo og kl. 17 på vej hjem. Vi skal være tjekket ind om onsdagen senest kl. 16. Torsdag er vi i Oslo mellem kl. ca. 10.30 og 14.30 (tjek ind lukker kl. 14.45). Det giver mulighed for at se lidt af Oslo. Turleder går med en gruppe i Oslo, men der er selvfølgelig frit valg ift. at anvende tiden i Oslo før afgang.



Pris: 1.186 kr. + "det løse"

Mødested: Dampfærgevej 30 senest kl. 16. Turleder anbefaler S-tog linje B fra Glostrup st. mod Nordhavn st. Vi kommer tilbage til København fredag kl. 10.00.

Turleder: Jens Erik Larsen

Tilmelding så hurtigt som muligt, men er der ikke udsolgt, op til få dage før afgang. Skriv til os på aesglostrup@gmail.com – så får du tilsendt et link til en særlig bestillingsside kun for os. Eller vi hjælper dig på kontoret med tilmelding.

Danmark spiser sammen

Fredag 26. april kl. 12.00 – 15.00

For Ældre Sagen er det sammen med andre organisationer m.fl. vigtigt at bekæmpe ensomhed i Danmark. Det gør vi bl.a. med vores traditionelle spisesammen arrangement. Drikkevarer kan købes til rimelige priser. Vi serverer kaffe og småkager, mens vi sælger lodder til lotteri og synger et par sange.

Pris: Medlemmer 110 kr.

Ikke-medlemmer 130 kr.

Sted: Glostrup Bibliotek, kælderens

Tilmelding: Senest 16. april (men arrangementer bliver erfaringsmæssigt hurtigt udsolgt, så hurtig tilmelding tilrådes)





SPECIALKLINIK FOR TANDPROTESER

GRATIS TAND- PRO- TESER

– laver
vi ikke

men til
gengæld
har vi faste
lave priser

FOR EKSEMPEL:

Helprotese 7.219

Stål-unitor. 11.452

Klikprotese
med 3 tryklåse. 13.861

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

3 Guidede ture

Vi udbyder 2 byvandring med Rune Edberg samt en vandring på Vestvolden, også med guide. Det bliver interessante ture! Turene starter kl. 11.00, så mød op på det angivne sted kl. 10.45. Nærmere oplysning kan fås hos **turleder** Kirsten Østergaard, tlf. 4019 9944 for turene med Rune Edberg og hos Birgit Jørgensen, tlf. 4227 2667, for turen til Vestvolden. **Pris** for turene i København er 85 kr. for medlemmer og 95 kr. for ikke-medlemmer. Turen til Vestvolden dog 50 kr., henholdsvis 55 kr. Priser er ekskl. transport og evt. efterfølgende frokost.

Søndag 7. april kl.11.00

Vi kommer omkring 10-15 interessante steder fra **besættelsestidens København** (Indre By og Vesterbro) med temaer som frihedskamp og frygten for Gestapo samt almindelige levevilkår med fx erstatningskaffe. Vi mødes ved Hovedbanen og slutter ca. 2 timer senere ved Nørreport. **Tilmelding** senest 19. marts.

Mandag 22. april kl. 11.00



Tag fx bus 166 fra Glostrup st. kl. 10.48. Fra busstoppested "Hvissingevej", går vi igennem det nye Hvissinge til **Vestvolden**. Her venter en guide på os til en fortælling om Vestvoldens historie, som varer ca. 90 minutter. Efter rundvisningen går vi til "**Sleepy Louie**", som er en stor træfigur,

fremstillet af Thomas Dambo. Vi slutter af med en kop kaffe i Artillerimagasinet (inkl. i prisen). **Tilmelding** senest 9. april.

Søndag 5. maj kl. 11.00

Under titlen "**København, krig og katastrofer**" udgår turen fra og slutter ca. 2 timer senere omkring Nørreport st. Vi kommer omkring centrale pladser, bygninger, gader og seværdigheder. Hører om levevilkår og (manglende) sanitære forhold bag de gamle bymure. Hvor kommer udtrykket "Fanden er løs i Laksegade" fra? Hvor blev guldhornene smeltet om? **Tilmelding** senest 23. april.

Bosjö kloster (slot) samt Markaryd Elgpark

Onsdag 15. maj (heldagstur, ca. kl. 8 - 19)

Vi har før haft disse populære ture, men denne gang er de slået sammen til en heldagstur. Vi starter på Bosjö Kloster med rundvisning i have og kloster (slottet) samt frokost inkl. en letøl/vand og kaffe. Derefter går turen til Elgparken, hvor der vil være tur i safaritog. Før vi kører hjem, er der kaffe og hjemmebagt vaffel. Turen køres af Kagan Turist (Rejse-garantifonden medlem nr. 2763).



Pris: 680 kr.

Ikke-medlemmer 695 kr.

Mødested: Glostrup st.

busholdeplads senest kl. 8.00

Turleder Kirsten Østergaard, tlf. 4019 9944

Tilmelding: Senest 23. april

Shopping tur til Sveriges største varehus

Onsdag 12. juni (heldagstur, ca. kl. 8 - 19)

Vi gentager turen til Ullared, hvor vi i september havde 78 deltagere med Kagan Turist (Rejse-garantifonden medlem nr. 2763), som igen kører for os. Prisen inkluderer bustur til og fra Sveriges største varehus i Gekås Ullared, samt stor frokostbuffet inkl. dessert (softice) inkl. sodavand og kaffe. Der skulle være ca. 4 timer til at handle og spise frokost.

Pris: 260 kr. Ikke-medlemmer 275 kr.

Mødested: Glostrup st. busholdeplads senest kl. 8.00

Turleder Kirsten Østergaard, tlf. 4019 9944.

Tilmelding: Senest 28. maj



Gåture med oplevelser

Dette er en fællesoverskrift for gåture uden guide med et særskilt tema for hver tur. "Lad være med at gå så hurtigt, at du ikke ser" - citat fra den norske film "Songs of Earth", kunne også være en overskrift for disse ture. Vi går ikke hurtigere, end at alle kan følge med. Deltagelse i turene er **gratis**, men du betaler selv for transport og evt. frokost. Nærmere oplysning og **turleder**: Jens Erik Larsen, tlf. 2119 1442, dog Mette Hansen, tlf. 4035 1704, for turen til Dyrehaven. **Mødested**: Glostrup st. (perron) kl. 10.00 ("Taghaver" dog kl. 11.00).

Torsdag 16. maj kl. 11.00 - 15.00

Temaet denne gang er med udgangspunkt fra Carlsberg st. "**taghaver**". Turen ender ved Hovedbanen. Forinden har vi dog for egen regning spist frokost på "Banegården". **Tilmelding** senest 7. maj.

Fredag 24. maj kl. 10.00 - 14.00

Vores sædvanlige **løvspringstur** den nyudsprungne **Dyrehaven**. Tager du ikke med toget fra Glostrup, skal du være på Klampenborg st. kl. 11.00. Den medbragte madpakke spises ved Eremitage Slottet. Evt. efterfølgende for egen regning kaffe mv. på Peter Liep. **Tilmelding** senest 14. maj.



Tirsdag 4. juni kl. 10.00 - 14.00

Dagens tema er "**markante murstensbygninger i København**", fx Rådhuset, Vartorv og andre bygninger i nærheden af Hovedbanen og Rådhuspladsen. **Tilmelding** senest 28. maj.

Tirsdag 25. juni kl. 10.00 - 14.00

Halvårets sidste gåtur bliver med inspiration i efterårets Dan Turéll tur. Vi fortsætter DT-temaet i **Vangede**. Kirsten Østergaard fortæller undervejs på sin underholdende måde om **Dan Turéll**. Vi har også allieret os med en "lokal" fra Vangede, som formentlig også byder os indenfor i **Vangede Kirke** inkl. måske en kop kaffe! **Tilmelding** senest 18. juni.



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 !



Vi maler grønt.....



....og kører 100% på EL

www.jandohlmann.dk

Eremitageslottet og frokost på Peter Liep

Tirsdag 21. maj kl. 11.00 - 15.00

Vi har bestilt en rundvisning på Eremitageslottet, hvor vi kommer omkring slotets spændende historie på en lille times tid. Efter en gåtur tilbage til Peter Liep har vi bestilt frokost (forhåbentlig deres chili con kronhjort). Drikkevarer indgår ikke i prisen. Vi går fra og til Klampenborg st.

Pris: 315 kr.

Ikke-medlemmer 350 kr.

Mødested: Glostrup st. S-tog kl. 9.28 med ankomst Klampenborg st. kl. 10.11 (eller Klampenborg st. direkte).

Ansvarlig: Jens Erik Larsen,
tlf. 2119 1442

Tilmelding: Senest 14. maj



Grill aften

Onsdag 29. maj kl. 17.00 - 20.00

Vi gentager vores hurtigst udsolgte 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 150 kr.

Ikke medlemmer 175 kr.

Sted: Aktivitetscentret,
Sydvestvej 12

Ansvarlig: Jens Marcussen,
tlf. 2265 7400

Tilmelding: Senest 14. maj (men arrangementet bliver erfaringsmæssigt hurtigst udsolgt, så hurtig tilmelding tilrådes)



Hyggeaften med introduktion af aktiviteterne i 1. halvår 2024

Onsdag 20. december kl. 19.00 - 20.30

Aktivitetsudvalget indbyder igen til en hyggeaften med kaffe/te og småkager. Vi vil i løbet af aftenen præsentere de enkelte aktiviteter, så du har mulighed for at stille eventuelle afklarende spørgsmål. Bemærk, at der vil være mulighed for tilmelding via hjemmesiden fra tirsdag 5. december (til hyggeaftenen dog tidligere). Du er også meget velkommen til at komme med forslag til kommende arrangementer (fra 2. halvår 2024).

Pris: Gratis (men tilmelding nødvendig) **Sted:** Aktivitetscentret, Sydvestvej 12
Ansvarlig: Jens Erik Larsen, tlf. 2119 1442. **Tilmelding:** Senest 13. december

Og sæt allerede nu kryds i kalenderen til informationsmøde om arrangementerne i 2. halvår 2024. Det bliver torsdag 6. juni 2024.

Fra tidligere arrangementer i efteråret 2023:



Fra Dan Turéll turen 4. oktober (for oven) på Freddys Bar, Gasværksvej.

Th. fra turen til Køge og Brauenstein 7. oktober



Th. fra turen til bl.a. Mindelunden 2. november

