

PROGRAM FORÅR 2024



Ilse Whitehead: Krokus

Ilse Whitehead er en mester i at forstørre og beskrive den allermindste detalje i blomstens inderste dele, som normalt er skjult for beskuerens øje."

Lokalbestyrelsen



Hanne Illum
Formand
Tlf. 2834 8704
hi@aeldresagenfrb.dk



Irene Johnsen
Bestyrelsesmedlem
Kontorleder
Tlf. 3062 2385
idj@aeldresagenfrb.dk



Erik Kjær
1. næstformand
Tlf. 2335 6533
ek@aeldresagenfrb.dk



Lise Parnow
Bestyrelsesmedlem
Sociale tilbud
Tlf. 2251 2721
sohu@aeldresagenfrb.dk



Kirsten Hauge Kjærgaard
2. næstformand
Motion og sundhed
Tlf. 2045 0149
kh@aeldresagenfrb.dk



Michael Keller
Bestyrelsesmedlem
Datastue og it-teknik
Tlf. 2170 8430
mk@aeldresagenfrb.dk



Birthe Laursen
Bestyrelsesmedlem
Kommunikation
Tlf. 2272 5102
bal@aeldresagenfrb.dk



Jette Nichum
1. suppleant
Kasserer
Tlf. 4049 9740
jn@aeldresagenfrb.dk



Bo Johnsen
Bestyrelsesmedlem
Sprog og kreativitet
Tlf. 2155 2329
bjj@aeldresagenfrb.dk



Torben Hertz
2. suppleant
Særlige opgaver
Tlf. 2227 6607
th@aeldresagenfrb.dk



Hans Erik Larsen
Bestyrelsesmedlem
Foredrag og udflugter
Tlf. 2575 9382
hl@aeldresagenfrb.dk

Kontakter

I dette Programblad er alle vores medlemstilbud beskrevet under det område, hvortil de hører.

Vi bringer her en oversigt over kontakterne hos Ældre Sagen Frederiksberg, som gerne tager imod din henvendelse.

| | Kontakt | Tlf.nr. | E-mail |
|--------------------------|----------------------------|-----------|--|
| Bisidder | Lise Parnow | 2251 2721 | sohu@aeldresagenfrb.dk |
| Besøgsven | Rie Rasmussen | 4412 3046 | ven1@aeldresagenfrb.dk |
| Demensansvarlig | Merete Brandt | 2162 5407 | demens@aeldresagenfrb.dk |
| En hjælpende hånd | Lise Parnow | 2251 2721 | sohu@aeldresagenfrb.dk |
| It-hjælp | It-vagttelefon | 4412 8559 | it@aeldresagenfrb.dk |
| Motionsven | Kirsten Hauge Kjærgaard | 2045 0149 | kh@aeldresagenfrb.dk |
| Rådgivning og vejledning | Kontoret | 3379 3162 | kontor@aeldresagenfrb.dk |
| Skole ven | Jytte Pernov | 4880 2004 | skoleven@aeldresagenfrb.dk |
| Tryghedsopkald | Gitte Jensen | 2811 0975 | tryg@aeldresagenfrb.dk |
| Vågetjeneste | Ilse Kandler | 7022 2324 | vaagere@aeldresagenfrb.dk |

Alle henvendelser om medlemskort, adresseændring o.lign. kan ske til kontoret eller til Ældre Sagens sekretariat, tlf. 3396 8689.

Generelle regler for tilmelding, betaling, ventelister m.m.

Herunder en oversigt over, hvad der er værd at vide i forbindelse med tilmelding til Ældre Sagen Frederiksbergs aktiviteter.

Tilmelding og betaling

Tilmelding til de udbudte pladser på vores aktiviteter finder sted efter "først til mølle-princippet".

Når du melder dig til en aktivitet, betaler du samtidig med tilmeldingen. Betaling kan finde sted online eller på kontoret med Visa/Dankort/Master Card MobilePay eller kontant.

I forbindelse med nogle aktiviteter arrangeres handicapkørsel. Se under den pågældende aktivitet, hvordan man bestiller kørsel.

Hver person kan højst tilmelde én ekstra person. På udvalgte aktiviteter kan ikke-medlemmer deltage, og i disse tilfælde skal navn, adresse og mail altid oplyses.

Venteliste

Vores aktiviteter har et begrænset antal pladser. Hvis alle pladser er afhændet, når du vil tilmelde dig, kan du blive optaget på en venteliste.

Er du på venteliste, vil du kun høre fra os, hvis der bliver en ledig plads. Alle ventelister bliver slettet når sæsonen er slut.

Når du tilmelder dig fra venteliste, eller hold som allerede er startet, betales den pris der er på holdet uanset hvornår du indtræder på et hold.

Afmelding

Hvis du melder fra senest 7 dage, før din aktivitet starter, refunderes den betalte pris.

Der kan forekomme mindre ændringer i forbindelse med gennemførelsen af vores aktiviteter, som ikke medfører kompensation.

Aftenskolen

Ældre Sagen Frederiksberg har et samarbejde med Aftenskolen på Frederiksberg om afholdelse af en række aktiviteter. Hvilke aktiviteter der er tale om, fremgår af beskrivelserne på vores hjemmeside og er markeret med et A.

Ældre Sagen og Aftenskolen er fælles dataansvarlige for behandling af personoplysninger i denne forbindelse.

Derfor kan det forekomme at du vil blive kontaktet af Ældre Sagen hvis du er tilmeldt et hold, men ikke bor på Frederiksberg.

Sådan tilmelder du dig: Online (kun for medlemmer)

Online på aldresagen.dk/lokalafdelinger/Frederiksberg

Klik på Aktiviteter og Kurser

Klik på det kursus du ønsker at tilmelde dig **tryk på den lille røde knap Tilmeld**

Nu taster du dit medlemsnummer din fødselsdato (nødvendig ved online tilmelding)

Tryk på knappen Hent oplysningerne

Nu vil dine oplysningen komme frem på skærmen

Er I flere på det samme kort, tryk på knappen tilmeld

Personlig henvendelse på kontoret på Howitzvej 1, man-fre kl. 12-14

Oplys

- Dit medlemsnummer
- Titel eller holdnummer på den aktivitet, du vil tilmelde dig.

Når du betaler i forbindelse med tilmeldingen, kan du betale med Dankort/Visa/Master Card, kontanter eller med Mobile Pay.

Hvis vi ikke allerede har dine kontaktadresse, telefon og e-mail, vil vi meget gerne have disse fra dig. Det gør det muligt for os at kontakte dig, hvis du f.eks. er kommet på venteliste og en plads bliver ledig, eller der bliver forandringer på dit hold, f.eks. aflysning af kursusdag.

Hvis du har problemer i forbindelse med indtastningen, kan det muligvis skyldes, at der er ændringer/fejl i dine data, og vi beder dig i så fald kontakte vores Kontor tlf 3379 3162 eller Medlemsservice i Ældre Sagens sekretariat, tlf. 3396 8686, for justering af dine data

Privatlivspolitik for Ældre Sagens Aftenskole på Frederiksberg

Ældre Sagens Aftenskole på Frederiksberg har til formål at tilbyde folkeoplysende voksenundervisning, relevant og specielt tilpasset seniorer og ældre borgere på Frederiksberg i henhold til Folkeoplysningsloven og Frederiksbergs kommunes retningslinjer for tilskud til undervisning af voksne. Aktiviteterne udbydes i samarbejde med Ældre Sagen Frederiksberg. Deltagelse i aktiviteterne er åbent for alle. Landsforeningen Ældre Sagen og Ældre Sagens aftenskole på Frederiksberg er fælles dataansvarlige for behandlingen af deltagernes personoplysninger.

1. Dataansvarlig

Dataansvarlig for behandling af dine personoplysninger er:

Ældre Sagens Aftenskole på Frederiksberg.

Howitzvej 1, 1. sal, 2000 Frederiksberg

E-mail: aldresagen.frb@mail.dk

Telefon: 3379 3162.

Ønsker du at gøre brug af dine rettigheder i forhold til behandlingen af dine personoplysninger (se afsnit 4) skal du kontakte Landsforeningen Ældre Sagen, der behandler henvendelser på vegne af Ældre Sagens Aftenskole på Frederiksberg.

2. Behandling af deltageroplysninger

Hvilke personoplysninger behandler vi?

Vi behandler de oplysninger, som du giver i forbindelse med din tilmelding. Fx: Navn, adresse, tlf., mail, betalingsoplysninger.

Vi behandler følsomme personoplysninger, som du har givet os, hvis det er nødvendigt og hvis du giver samtykke til det. Fx hvis du oplyser om brug af hjælpemidler og medicin, som du kan få brug for hjælp til af vores frivillige.

3. Formål med behandlingen

Formålet er at administrere og håndtere din deltagelse i aktiviteter, der afholdes i et samarbejde mellem Ældre Sagens Aftenskole på Frederiksberg og lokalafdeling Ældre Sagen Frederiksberg. Herunder følge op på aftaler om hjælp, tilrettelæggelse af aktiviteter samt søge tilskud til aktiviteter.

4. Retsgrundlag

Kontraktforhold jf. Databeskyttelsesforordningens artikel 6, stk. 1, litra b.

Samtykke jf. Databeskyttelsesforordningens artikel 6, stk. 1, litra a, hvis du har givet samtykke til behandling af almindelige oplysninger. Følsomme oplysninger behandles på baggrund af samtykke i henhold til databeskyttelsesforordningens artikel 9, stk. 2, litra a.

Interessevaretagelse jf. Databeskyttelsesforordningens artikel 6, stk. 1 f. Fx har vi en legitim interesse i at dele kontaktoplysninger på deltagere, så deltagerne kan kontakte hinanden samt en legitim interesse til at søge offentlige tilskud.

Retslig forpligtelse jf. databeskyttelsesforordningens artikel 6, stk. 1, litra c. Fx for behandling af dine betalingsoplysninger i henhold til bogføringsloven.

5. Opbevaringsperiode

Vi opbevarer dine oplysninger op til halvandet år efter kalenderåret for aktivitetens afslutning. Bogføringspligtige oplysninger opbevares i fem år efter endt regnskab.

Videregivelse

Vi videregiver dine almindelige personoplysninger, hvis det er nødvendigt. Fx hvis kommunen ønsker dokumentation for din deltagelse i vores aktiviteter.

Aktivitetsscentrets kontor – besøg, ring eller skriv til os

Kontoret er omdrejningspunktet for Ældre Sagen Frederiksbergs medlemmer. Det er her man henvender sig, når man har brug for hjælp til at melde sig til aktiviteter, få besvaret spørgsmål eller gerne vil i kontakt med nogle af de frivillige kræfter, der tilbyder individuel hjælp

Kontoret sætter en ære i at bidrage til, at medlemmerne kan få størst mulig glæde af de forskellige tiltag, som Ældre Sagen Frederiksberg tilbyder.

Ældre Sagen Frederiksbergs kontor ligger i aktivitetssentret på Howitzvej 1, 1. sal. Kontoret er åbent på hverdage kl. 12-14, hvor vi betjener vores medlemmer, når de besøger os eller ringer på 3379 3162 i telefontiden, som er kl. 12:30-14.



Irene Johnsen er kontorleder.
Mail: idj@aeldresagenfrb.dk

Foruden Irene selv, er der 10 frivillige, som på fleksibel vis to og to servicerer medlemmerne og udfører lokalafdelingens administrative opgaver.



Susan Christensen er Frivilligkoordinator
Mail: sc@aeldresagenfrb.dk

Er du interesseret i at blive frivillig kan du kontakte mig på sc@aeldresagenfrb.dk eller udfylde og sende formularen på vores hjemmeside.



Jette Nichum er kasserer.
Mail: jn@aeldresagenfrb.dk

Stormly

Aktivitetscenter 'Ældre Sagen Frederiksberg /Stormly' er et perfekt bud på rammer for senioraktiviteter.

Aktivitetscenter Ældre Sagen Frederiksberg Stormly:

Nordre Fasanvej 81 (indgang om hjørnet på Godthåbsvej).

Telefonisk kontakt vedr. aktiviteter: 33 21 00 34.

Mail: stormly@aeldresagenfrb.dk

Personlig henvendelse til daglig leder, Henning C. Hansen kan finde sted hver mandag kl. 12-16 på adressen.



Henning C. Hansen kan kontaktes på **4020 2378**, eller på mail: hch@aeldresagenfrb.dk

Vores sociale tilbud



Lise Parnow kan kontaktes på **2251 2721** eller på mail:
sohu@aeldresagenfrb.dk

Besøgsven

Vores ordning er et tilbud til ældre mennesker, som savner et netværk og som har begrænset mulighed for selv at komme ud blandt andre. Behovet for en besøgsven kan være stort. Vi har en omfattende besøgstjeneste, med hvem du kan træffe aftale om at få en besøgsven. Før besøgene begynder, kommer vi hjem til dig for at høre, hvilke interesser du har, så vi kan søge en ven, der passer godt til dig. Vi giver vores besøgsvenner et identifikationskort med billede, så du ved, hvem du lukker ind i dit hjem. En evt. skade forvoldt ved et uheld af besøgsvennen er dækket af Ældre Sagens forsikring.

Vil du gerne have en besøgsven, eller kunne du selv have lyst til at blive besøgsven så kontakt Rie Rasmussen, tlf. 4412 3046, eller sende en mail til ven1@aeldresagenfrb.dk

Bisidder

Bisidderordningen er et tilbud om støtte til dig, som har en 'sag', der behandles fx af kommunen, banken, eller - hvis du er patient - af sundhedsvæsenet.

Bisidderen har ikke en selvstændig rolle i sagsbehandlingen, men kan være en vigtig hjælp, hvis det er svært for dig at overskue og gennemføre møder og aftaler. Bisidderen kan både hjælpe med forberedelse af mødet, så dine synspunkter kommer frem, deltage i mødet sammen med dig og efterfølgende hjælpe med at huske og følge op på aftaler med kommune, bank, læge eller hospital - samt læse og forstå de afgørelser, som du modtager.

Har du brug for en bisidder, så kontakt Lise Parnow tlf. 2251 2721 eller send en mail til:
sohu@aeldresagenfrb.dk

Demenskoordinator

Ældre Sagen arbejder for at gøre hverdagslivet så godt og værdigt som muligt for mennesker med demens og deres pårørende. Hos Ældre Sagen Frederiksberg har vi valgt en særlig demenskoordinator, som gerne træder til med råd og vejledning når medlemmerne henvender sig. Kontakt Merethe Brandt tlf. 21625407 eller send en mail til: demens@aeldresagenfrb.dk

Skolesamarbejde

Vi har et fint samarbejde med flere skoler på Frederiksberg, hvor vi har læsetanter/-onkler, der på regelmæssig basis støtter op om danskundervisningen på de yngste klassetrin. Vi har også skolevenner, der bruger nogle timer om måneden sammen med børn uden for undervisningen. Kan du lide at læse højt, eller fortælle en historie – måske fra din barndom - eller er du god til kreative sysler som håndarbejde, træarbejde eller malerier, så har du færdigheder at dele ud af. Og sidst men ikke mindst, har du lyst til at være i samspil med børn, så er der god brug for dig. I så fald beder vi dig kontakte Jytte Pernov tlf. 4880 2004 eller sendt en mail til:

skoleven@aeldresagenfrb.dk

Tryghedsopkald

"God morgen – det er Else og klokken er 8". Telefonen ringer hos den 83-årige Kirsten, der har truffet aftale med Ældre Sagen om at få en telefonopringning hver morgen mellem kl. 8 og 9. Det giver Kirsten stor tryghed, at telefonen ringer hver morgen, medmindre hun har afbestilt opringningen. Så ved hun, at nogen vil reagere, hvis telefonen ikke bliver taget. Tryghedsopkald tilbyder vi dig, der er ældre og gerne vil have tryghed i hverdagen. Vi kan tilbyde at lave en aftale om, at vi holder kontakt med dig således:

Hver morgen imellem kl. 8–9 ringer vi til dig på det nummer, du har givet os.

Hvis du benytter en fastnettelefon, beder vi dig om at være i nærheden af telefonen kl. 8-9.

Bruger du en mobiltelefon, så hav den tæt ved dig og husk at tænde den.

Hvis du vil aflyse en opringning, er det vigtigt at du gør det dagen i forvejen.

Fra mobilen kan du også sende aflysning pr. SMS med besked om, hvilken eller hvilke dage, du ønsker at aflyse vores opkald.

Du får tildelt to frivillige trygheds opkalder. De ringer på skift hver anden uge.

Ud over at sige god morgen har de tid til en kort samtale om praktiske forhold.

Hvis vi ikke får kontakt til dig efter første opkald, gentager vi opkaldene frem til kl. 9. Herefter ringer vi til den person, hvis telefonnummer du har givet os.

Hvis du ønsker et tryghedsopkald så Kontakt: Gitte Jensen tlf. 2811 0975 eller send en mail til tryg@aeldresagenfrb.dk

Vågetjenesten

Ingen skal dø alene - derfor har vi etableret en vågetjeneste som et tilbud under Ældre Sagen Frederiksberg.

Vi kan tilkaldes af de plejehjem, som vi har aftale med, samt af Frederiksbergs rehabiliteringsafdelinger. Vi giver et pusterum for de pårørende, men vi erstatter ikke det professionelle personale. Vores vågetjeneste tæller et antal frivillige m/k. De har tavshedspligt, og de bærer ID, så der ikke kan være tvivl om, hvem man taler med.

Kunne du selv have lyst til at blive våger, så kontakt Ilse Kandler, tlf. 70222324 eller send en mail til vaagere@aeldresagenfrb.dk

En hjælpende hånd

Hvis du har brug for hjælp til praktiske, mindre opgaver i hjemmet, så har vi en gruppe frivillige med hænderne skruet rigtigt på.

Vi gør imidlertid opmærksom på, at vi ikke binder an med fysisk krævende opgaver, som fx havearbejde og flytning af tunge genstande

Vi har også en dame, der kan tilbyde at hjælpe med mindre sy opgaver, fx knapper, stropper og undertiden udskiftning af en lynlås.

Kontakt Lise Parnow, tlf. 2251 2721, hvis du har brug for hjælp eller du selv vil være med på holdet af hjælpende hænder

Drop-In caféen i Stormly

Hvornår: mandag-torsdag i tidsrummet kl.13-16.

Sted: Stormly Nordre Fasanvej 81 indgang via Godthåbsvej

Her er man velkommen til - i bogstaveliges forstand - at 'dumpe ind' i åbningstiden Stormlys Hyggeværter byder på kaffe og en `snak` om det der nu er falder for. Det gælder om at hygge sig sammen. Der foregår mange aktiviteter i Stormly se venligst under de enkelte hold. Daglig leder Henning C. Hansen på tlf. 40 20 23 78. mail_stormly@aeldresagenfrb.dk

Juridisk vejledning

Hvornår: onsdag i ulige uger kl. 12.00-14.00
torsdag i lige uger kl. 12.00-14.00

Sted: Ældre Sagen Frederiksbergs aktivitetscenter, Howitzvej 1, 1. sal.

Vi har 5 jurister, der kan hjælpe med svar på spørgsmål vedr. forskellige områder, fx. arv og testamente, lejekontrakter, nabostridigheder, osv.

Vores jurister kan også orientere om en fremtidsfuldmagt, som det nu er muligt at oprette digitalt. I korte træk handler en fremtidsfuldmagt om, at man som fuldmagtsgiver kan bestemme, hvem der skal træffe beslutninger på ens vegne, hvis man bliver ude af stand til at varetage sine egne forhold – økonomiske og/eller personlige. Der er en række formaliteter, der skal overholdes, men det hjælper vi med.

Har du brug for juridisk vejledning, så ring til kontoret og reserver en tid på tlf. 3379 3162.

Socialrådgiver

Hvornår: Hver tirsdag kl. 12.00-14.00

Sted: Ældre Sagen Frederiksbergs aktivitetscenter, Howitzvej 1, 1. sal.

Vi har adgang til en socialrådgiver, der kan hjælpe med svar på spørgsmål, som knytter sig til kommunale og sociale emner. Det kan være boligforhold (vi kan dog ikke anvise boliger), flytning til ældrebolig/plejehjem og støtte iht. lovgivningen om tilbud og rettigheder. Socialrådgiveren kan være bisidder til møder på rådhuset og hos borgerservice eller hjælpe med ansøgning om pension og pensionsydelse mm.

Har du brug for vejledning, så ring til kontoret og reserver en tid på tlf. 3379 3162.

Fællesskaber

Vi tilbyder en række aktiviteter, hvor vores medlemmer kan deltage i arrangementer, som er af uformel samværskaraktter – fx omkring et bord eller på en udflugt. Måske fællesskabet ved sådanne lejligheder kan føre til varige venskaber.

230. Tirsdagstræf

Tirsdage 2. januar - 25. juni

Hold 230.02 kl. 09-16.00

Sted: Stormly, Nordre Fasanvej 81 indgang om hjørnet på Godthåbsvej

Vi får en kop kaffe kl. 10, og derefter spiller vi Canasta til frokosttid. Efter frokost vil der være mulighed for at spille både whist og hyggebridae til kl. 16.

Leder: Kirsten Ravn.

Pris: 200 kr.

245. Jørn Riel klubben for mænd 60+

Torsdage 11. januar – 20. juni

Hold 245.03 Kl.14.00-17.00

Sted: Stormly Nordre Fasanvej 81 indgang via Godthåbsvej

Kan du lide en god historie? Vil du fortælle en god historie? Vil du læse en god historie

Vi mødes hver torsdag. Det er tanken, at Jørn Riel Klubben skal være et mødested for udveksling af gode historier – det kunne fx være din egen!

Kom og vær med til hyggelige stunder med rart samvær og forhåbentlig nogle gode grin

Kaffe og småkager evt. en ostemad

Pris: 210 kr.

246. Drop-in café i Stormly

Mandag-Torsdag 8. januar - 30. juni

kl.13.00-16.00

Her er man velkommen til - i bogstaveliges forstand - at 'dumpe ind' i åbningstiden Stormlys Hyggeværter byder på kaffe og en `snak` om det der nu falder for Det gælder om at hygge sig sammen.

Pris Gratis

250. Søndags Banko. (Ingen tilmelding)

2. og 4. søndag i mdr. kl. 13.00.15.00

14. januar 28. januar

11. februar 25. februar

10. marts 24. marts

14. april 28. april

12. maj 26. maj

9. juni 23. juni

Sted: Stormly, Nordre Fasanvej 81 – indgang om hjørnet på Godthåbsvej

Vi hygger og spiller banko og får kaffe og småkage

Pris. Gratis

259. Søndagscafé (Ingen tilmelding)

Første søndag i måneden kl. 14.00-16.00

7. januar

4. februar

3. marts

7. april

5. maj

2. juni

Sted: Howitzvej 1, 1. sal

Vi hygger os over en kop kaffe og lidt kage og til tider spiller vi 3 spil banko

OBS! Er du ny deltager, som bor på Frederiksberg og har behov for transport, bedes du meddele dette til Lise Parnow, tlf. 2251 2721, senest onsdagen før.

Pris: Gratis

262. Demens Café

Torsdage i lige uger kl. 10.00-13.00 **(Ingen tilmelding)**

11. januar - 27. juni

Sted: Stormly Nordre Fasanvej 81 indgang via Godthåbsvej i vores Café

Demente og pårørende er velkommen i vores cafe til en snak man er også velkommen til at kontakte vores Demenskoordinator Merete Brandt, tlf 2162 5407 eller mail til:

demens@aeldresagenfrb.dk

Pris: Gratis

278. Suppeaftener

2. onsdag i måneden

Kom og spis dejlig suppe sammen med andre hyggelige mennesker

Hold 278.06 kl. 17.15-19.00 10. januar

Hold 278.07 kl. 17.15-19.00 14. februar

Hold 278.08 kl. 17.15-19.00 13. marts

Hold 278.09 kl. 17.15-19.00 10. april

Hold 278.10 kl. 17.15-19.00 8. maj

Hold 278.11 kl. 17.15-19.00 12. juni

Sted Howitzvej 1, 1. sal

OBS! Er du ny deltager, som bor på Frederiksberg og har behov for transport, bedes du meddele dette til Lise Parnow, tlf. 2251 2721, eller på mail sohu@aeldresagenfrb.dk senest fredagen før.

Tilmelding: På kontoret eller online – husk at meddele holdnummer.

Pris: 50 kr.

280. Herreværelset

Tirsdage i lige uger 9. januar - 11. juni

Hold 280.03 kl. 13.00-15.30

Sted: Stormly Nordre Fasanvej 81 indgang via Godthåbsvej

Tirsdage i ulige uger 16. januar - 18. juni

Hold 280.04 kl. 13.00-15.30

Sted Stormly Nordre Fasanvej 81 indgang via Godthåbsvej

Herreværelset er et frirum for mænd med forskellige holdninger og baggrund.

Vi mødes og spiser et par stykker smørrebrød sammen og lærer hinanden at kende.

Vi skiftes til indkøb og gøre klar til et par hyggelige timer

Er denne aktivitet noget for dig, kan du tilmelde dig på kontoret eller online.

Pris 500 kr.

281. Damernes Salon

Mandage i lige uger 8. januar - 10. juni

Hold 281.03 kl. 12.30-15.00

Sted: Stormly Nordre Fasanvej 81 indgang via Godthåbsvej

Mandage i ulige uger 15. januar - 17. juni

Hold 281.04 kl. 12.30-15.00

Sted: Stormly Nordre Fasanvej 81 indgang via Godthåbsvej

Vi mødes og hygger os, og med vores vidt forskellige baggrunde underholder vi hinanden med at løse tilværelsens små og store problemer med livlig snak, mens vi spiser et par stykker mad. Vi skiftes til indkøb og servering

Pris 500 kr.

282. Madlavning for mænd

Mandage i lige uger 8. januar - 27. maj

Hold 282.03 kl. 17.00-21.00

Sted: Skolen på La Cours Vej, La Cours Vej 2, Frederiksberg.

Vi laver mad i fællesskab og hygger os sammen ved spisningen. Planlægning, indkøb og oprydning fordeler vi mellem os.

Pris: 400 kr.

285. Handicapudflugter – Ud i det blå

Torsdage kl. 13.00-15.00

Aktiviteten er forbeholdt brugere af handicapkørsel, som bor på Frederiksberg.

Datoerne i Foråret er følgende:

25. januar

22. februar

21. marts

25. april

23. maj

20. juni

Ved redaktionens slutning er der endnu ikke taget beslutning om, hvor turene skal gå hen. Vi får kaffe og kage undervejs.

Tilmelding til Lise Parnow, enten telefonisk, 2251 2721, eller på mail sohu@aeldresagenfrb.dk senest ugedagen før udflugten.

Pris: Gratis

Ældrepolitik

Det politiske sigte

Ældre Sagen er partipolitisk neutral. Imidlertid blander vi os i høj grad i ældrepolitiske anliggender, og arbejder konstant for, at kommunalbestyrelsen i sin prioritering af ressourcer tilgodeser kommunens ældre borgere i en omgang, som giver grundlag for, at alle oplever en værdig alderdom på egne betingelser.

Ældrepolitisk Udvalg

Til at varetage det løbende politiske arbejde, og forberede debatmøderne har bestyrelsen nedsat et udvalg på 8-10 medlemmer. Disse er i løbende dialog med kommunens folkevalgte politikere, forvaltningen, Seniorrådet m.fl., og de formulerer lokalafdelingens holdning til konkrete ældrepolitiske emner i den sammenhæng og afholder debatmøder.

Ældrepolitisk Debatforum

Dagsordenen for møderne i Ældrepolitisk Debatforum omfatter normalt et emne med oplæg fra en politiker eller ekspert og efterfølgende debat. Desuden kan der være orientering om udvalgets tiltag, samt nyt fra bestyrelsen, fra distriktet og fra landsbestyrelsen.

Forårets møderække

Ved redaktionens slutning er forårets møderække og indhold ikke endeligt fastlagt. Deltagelse koster 25 kr. inkl. kaffe og morgenbrød kl. 9.30, og tilmelding er nødvendig. Du vil modtage invitation til arrangementerne, hvis du har tilmeldt dig invitationslisten. Er du endnu ikke på invitationslisten, se venligst herunder.

Meld dig på invitationslisten til møderne i Ældrepolitisk Debatforum

Hvis du vil deltage i de møder som kommer i foråret og endnu ikke har tilmeldt dig invitationslisten. Benyt følgende mulighed.

Online tilmelding på vores hjemmeside under aktivitetsnummer 995.01

eller kontakt kontoret enten ved telefonisk henvendelse på 33 79 31 62 mandag- til fredag kl.12.30-14.00 eller personlig mandag- fredag fra kl. 12.00-14.00

Når du har modtaget invitationen, kan du tilmelde dig på vores hjemmeside eller du er velkommen på vores kontor.

Datastue og It-hjælp



Michael Keller er ansvarlig for it-hjælp og kan kontaktes på **2170 8430** eller på mail: mk@aeldresagenfrb.dk

Som medlem af Ældre Sagen, kan du få gratis hjælp til at få løst problemer med din pc, tablet, smartphone, printer, netværk eller tv og vejledning i brug af disse.

Vi kan tilbyde dig disse muligheder:

1. Datastuen, Howitzvej 1,1. sal

Vi har åbent onsdage og fredage kl. 9.30-13 (Datastuen er lukket i påskeugen den 25. marts - 1. april).

Du kan henvende dig i Datastuen, hvis du har problemer med din bærbare pc, tablet eller smartphone.

Eksempler på, hvad du kan få hjælp til i Datastuen:

- Oprettelse og brug af MitID.
- Installation og opdatering af apps.
- Løsning af mail- og internetproblemer.
- Oprydning og sikkerhedskopiering.
- Fjernelse af skadelig software.
- Hvordan man bruger programmerne i sit udstyr.

Du skal medbringe din pc, tablet eller smartphone og HUSK også strømforsyningen.

Du kan også få vejledning i brug af dit udstyr.

2. It-hjælp i dit hjem

Hvis du bor i Frederiksberg Kommune og ikke er i stand til at forlade dit hjem, eller hvis dit it-udstyr ikke er flytbart, kan vi komme hjem til dig efter aftale på hverdage kl. 10-16.

Du skal ringe til vores it-vagttelefon, tlf. 4412 8559 på hverdage kl. 10-16 og fortælle os, hvad dit problem er.

Du vil herefter blive kontaktet af en frivillig, så I kan aftale et tidspunkt for besøg.

3. It-hjælp pr. telefon

Hvis du har et akut problem med it, så prøv at ringe til vores it-vagttelefon, 4412 8559, på hverdage kl. 10-16.

Telefonen passes på skift af vores dygtige it-frivillige.

De løser de fleste problemer pr. telefon. Ellers finder I ud af hvordan og hvor problemet kan løses.

OBS! Af hensyn til din it-sikkerhed, hjælper vi kun, hvis du ringer til os - vi ringer ikke uopfordret til dig.

Modtagere af it-hjælp skal være opmærksom på følgende:

- It-hjælperen er ulønnet, frivillig, ikke-kommerciel og ikke it-specialist, men han/hun yder hvad han/hun formår og kan hjælpe med i det pågældende tilfælde.
- Der vil være situationer, hvor det ikke lykkes at afhjælpe problemerne. It-hjælperen er ikke dækket af en forsikring for den tekniske assistance.
- It-udstyr med problemer er meget sårbare, og data, e-mails, adresser, billeder og lignende kan gå tabt eller blive beskadiget.
- It-hjælperen må kun genoprette styresystemer og software ved hjælp af originale programmer og styresystemer. Hjælpen sker for modtagerens egen risiko og regning i tilfælde af udgifter til eksempelvis opståede skader.
It-hjælperen håndterer ikke modtagerens netbank, MitID og lignende

IT-kurser

Se de enkelte kursustilbud og tilbud om individuel hjælp på de følgende sider.

Kursussæsonen starter i slutningen af januar.

Der er ikke undervisning og datastue i påskeferien den 25. marts - 1. april.

Datastuen åbner den 10. januar

Det er en forudsætning for gennemførelse af et kursus, at der er tilmeldte nok.

På kurserne medbringer du selv dit udstyr samt strømforsyning.

På pc-kurserne er der mulighed for at låne en af Ældre Sagens pc'ere.

Er der særlige krav for deltagelse på et kursus, vil du blive kontaktet af instruktøren.

Onsdag den 3. januar, når vi åbner for tilmeldingen, kan du få hjælp til at tilmelde dig.

iPad-kurser

Forudsætning for deltagelse på alle iPad- kurser:

Du medbringer din iPad og dit Apple-id (brugernavn og adgangskode) samt din strømforsyning. Du vil få mest glæde af kurset, hvis din iPad er en model, der er eller kan opdateres til iPadOS 17.0 styresystem eller nyere. Er du i tvivl om hvilken model og opdatering du har, så ring til Michael Keller, tlf. 2170 8430.

iPad, Start - 6 gange

Tirsdage 23. januar – 27. februar

Hold 472.90 kl. 09.30-11.15

Hold 472.91 kl. 11.45-13.30

Sted: Howitzvej 1,1. sal.

Kurset er for dig, der er ny bruger på iPad, eller kun bruger din iPad til lidt mails og surfing på internettet. Du får en grundlæggende viden om de mange muligheder der er på din iPad.

Vi går langsomt frem og sikrer at alle er med, inden vi går videre til næste punkt.

Pris: 390 kr.

iPad - Få mere ud af dine apps. - 3 gange

Tirsdage 5. marts - 19. marts

Hold 472.92 kl. 09.30-11.15

Sted: Howitzvej 1,1. sal.

Kurset er for dig, der har lidt kendskab til iPad, men gerne vil have genopfrisket din viden.

Har du også lyst til at få flere tips, som kan gøre en masse ting i hverdagen nemmere og sjovere, er dette kurset for dig.

På kurset lærer du at:

Finde og downloade nye interessante, spændende og sjove apps i AppStore.

Samle og strukturere dine apps i mapper.

Opdatere apps automatisk.

Finde nyttige websider (hjemmesider) i Safari, som du kan gemme på hjemmeskærmen.

Læse artikler uden reklamer.

Hvordan du gemmer artikler i Safari som bogmærker eller gemmer dem i læselisten

Pris: 195 kr.

iPad - Lær mere om smart kommunikation - 3 gange

Tirsdage 5. marts - 19. marts

Hold 472.93 kl. 11.45-13.30

Sted: Howitzvej 1,1. sal.

Kurset er for dig, der har lidt kendskab til iPad, men gerne vil have genopfrisket din viden. Har du også lyst til at få flere tips, som kan gøre en masse ting i hverdagen nemmere og sjovere, er dette kurset for dig.

På kurset lærer du:

At oprette/redigere kontaktpersoner og grupper.

Mere om mails, og beskeder (SMS), gemme eller vedhæfte filer, billeder og webadresser. Kopiere, videresende, eller slette. Tilføje nye kontakter fra mails eller SMS. Hvordan du kan dele med andre ved hjælp af Airdrop.

Har du talt med Siri? Siri kan udføre et hav af forskellige opgaver for dig.

Kort om telefonopkald fra iPad og videoopkald med FaceTime.

Hvordan du indstiller lyde til mails og beskeder.

Hvordan du med trådløs printer kan udskrive dokumenter, billeder, mails og hjemmesider.

Pris: 195 kr.

iPad - Få mere styr på din hverdag (kalender noter, memoer og påmindelser) - 3 gange

Tirsdage 5. marts - 19. marts

Hold 472.94 kl. 13.45-15.30

Sted: Howitzvej 1,1. sal.

Kurset er for dig, der har lidt kendskab til iPad, men gerne vil have genopfrisket din viden. Har du også lyst til at få flere tips, som kan gøre en masse ting i hverdagen nemmere og sjovere, er dette kurset for dig.

På kurset lærer du at:

Oprette, ændre, gentage og slette begivenheder i din kalender.

Bruge appen Noter til at skrive noget hurtigt ned. Scan dokumenter. Send noter

Bruge appen Memoer, hvor du kan indtale en besked.

Bruge appen Påmindelser, når du skal mindes om noget vigtigt.

Orientering om appen Pages (tekstbehandling) og Numbers (regneark).

Pris: 195 kr.

Smartphone-kurser

På smartphonekurserne medbringer du selv din smartphone og din strømforsyning samt de nødvendige koder (brugernavn og adgangskode), der fulgte med udstyret.

Undervisning i Smartphone af andre fabrikater end nedennævnte.

Tjek nøje, at du tilmelder dig et kursus der passer til det fabrikat, som din smartphone har.

Smartphone, Android, start (Samsung, OnePlus, Nokia og lignende) - 6 gange

Mandage kl. 11.45-13.30

Hold 473.90 29. januar - 4. marts

Sted: Howitzvej 1,1. sal.

Forudsætning for deltagelse: At du medbringer din smartphone (Samsung, Huawei eller anden, **dog ikke** iPhone (Apple) eller DORO), og at du har en Googlekonto (xxx@gmail. com).

På kurset lærer du - udover at ringe og modtage opkald – at:

Bruge maps, noter, sikkerhed, ur, diktafon, kamera + flytte billeder til pc og til skyen (Google Fotos).

Gå på internettet m.m.

Downloade apps.

Skive SMS.

Oprette kontakter i adressebogen.

Pris: 390 kr.

iPhone, Start - 6 gange

Torsdage 15. februar – 21. marts

Hold 473.92 kl. 9.30-11.15

Sted: Howitzvej 1,1. sal.

Kurset er for nye og let øvede brugere af iPhone. Du bruger måske kun din iPhone til telefonopkald og måske lidt til mails og SMS. Måske har du ikke helt tjek på mulighederne i Kontakter, Kalender og App Store.

Forudsætning for deltagelse: Du skal helst have en iPhone model 8 eller nyere.

Husk dit Apple-id (brugernavn og adgangskode) samt strømforsyning.

Pris: 390 kr.

Temakurser

Billedbehandling på pc med Google Fotos - 4 gange

Mandage 29. januar - 19. februar

Hold 479.93 kl. 11.45-13.30

Sted: Howitzvej 1,1. sal.

Du medbringer din egen pc og iPhone/Android smartphone. Sikkerhed for at få et godt udbytte får du ved at besøge Datastuen, åben onsdage og fredage kl. 9.30- 13.00 før kursusstart, medbringende pc og telefon.

Kurset er for dig, der gerne vil have styr på billeder du har taget med kamera eller telefon. Vi samler dine billeder i Google Fotos, så du let kan finde dem igen og bruge dem på mange spændende måder.

Vi arbejder med:

Sortering af billederne.

Samle i albums med forskellige emner.

Afsendelse af billeder på mail.

Collager og gavefoto.

Sikkerhedskopiering af billeder

Pris: 260 kr.

Windows 11 grundlæggende – 4 gange

Tirsdage 30. januar – 20. februar

Hold 476.92 kl. 14.00-15.45

Sted: Howitzvej 1,1. sal.

Kurset er for dig der vil lære hvordan Windows 11 afskiller sig fra tidligere versioner.

Det er en fordel, hvis du medbringer din egen pc med Windows 11 og samt strømforsyning, men vi har også udlånscomputere.

Pris: 260 kr.

Windows 11 grundlæggende – 4 gange

Tirsdage 2. april – 23. april

Hold 476.93 kl. 14.00-15.45

Sted: Howitzvej 1,1. sal.

Kurset er for dig der vil lære hvordan Windows 11 afskiller sig fra tidligere versioner.

Det er en fordel, hvis du medbringer din egen pc med Windows 11 og samt strømforsyning, men vi har også udlånscomputere.

Pris: 260 kr.

Foredrag



Hans Erik Larsen kan kontaktes på **2575 9382** eller på mail: hl@aeldresagenfrb.dk

640. Frederiksberg Chokolade på Frederiksberg - A

Torsdag 29. februar

Hold 640.11 kl.14.00-16.00

Sted: Howitzvej 1, 1. sal

Frederiksberg Chokolade på Frederiksberg Allé fejrer 100-års jubilæum!

I 1996 får den uddannede konditor Tina Jacobsen mulighed for at videreføre den gamle og anerkendte chokoladeforretning fra 1923 på Frederiksberg Allé, og det gamle håndværk er blevet ført frem til nutiden fra dengang kvalitet kom før masseproduktion.

Kom og hør ejer og chef-chocolatier Tina Jacobsen fortæller om forretningens historie og om chokoladehåndværket gennem tiderne. Vi skal også høre om gamle opskrifter og teknikker, der stadig er i brug, om kakaoplantagen i Columbia, om slaget om eskimo-is – og meget, meget mere.

Der vil blive serveret et glas vin/vand i pausen

Pris: 125 kr.

640. The Beatles - A

Tirsdag 5. marts

Hold 640.12 kl. 14.30-16.30

Sted: Howitzvej 1, 1. sal

I begyndelsen af 1960'erne udviklede de fire unge mænd fra Liverpool sig til en verdensberømt popgruppe og blev en af de mest indflydelsesrige musikgrupper nogensinde.

Med deres musik begejstrede de en hel verden.

Historien om deres barndom og opvækst, og hvordan de mødte hinanden, er både spændende og gribende.

Foredraget fremføres som en fortælling ledsaget af billeder og musikklip.

Der vil blive serveret et glas vin/vand i pausen

Pris: 125 kr.

640. Blomsterkunst i krukker og på altanen - A

Søndag 14. april

Hold 640.13 kl.13.00-15.00

Sted: Howitzvej 1, 1. sal.

Mangler du inspiration, når du i foråret skal tilplante havens krukker eller dine altankasser? Hvis det er tilfældet, kan vi anbefale et besøg i Ældre Sagen på Howitzvej 1, når blomsterkunstner Tina Søndergaard er på besøg et par timer og giver gode idéer og forslag til tilplantning af den kommende sommers krukker og altankasser.

Tina tager forskellige krukker og planter med, så vi kan se hende plante krukkerne til. Kom og få gode idéer, når hun skaber anderledes og smukke blomstersammensætninger. Tina Søndergaard har sin egen forretning på Godthåbsvej, hvor man kan beundre alle hendes spændende planter, og som viser hende som en sand kunstner.

Der vil blive serveret et glas vin/vand i pausen

Pris: 125 kr.

640. Tilfældige opfindelser hvilke og hvor og hvornår – A

Torsdag 25. april

Hold 640.14 kl.14.00-16.00

Sted: Howitzvej 1, 1. sal.

Vær med, når farmaceut Erik Axel Lindgren holder et af sine populære foredrag – denne gang om tilfældige opdagelser, og deres indflydelse på vores hverdag. Om hverdagens humor – set fra gadeplan. Og en fortælling om, hvordan forskning i råolie førte til stor kunst og sødme – og en fejlslagen eksport til en kendt snaps!

Vi lover at I bliver overraskede..... Og hvad har "Bloody Mary" med sagen at gøre? Kom og hyg jer et par timer – og træk på smilebåndet.

Der vil blive serveret et glas vin/vand i pausen

Pris: 125 kr.

640. Musikforståelse Større og dybere lytteoplevelse – A

Mandage 29. januar - 18. marts

Hold 640.15 kl.10.00-12.00

Mandage 8.april-3.juni

Hold 640.16 kl.11.00-13.00

Sted: Stormly Nordre Fasanvej 81 indgang via Godthåbsvej

Over 8 mødegange gennemgår vi musikkens fem grundelementer – *melodik, harmonik, rytmik, klang* og *form* – samt deres indbyrdes relationer. Vi tager altså på opdagelse i selve musikkens maskinrum, og får derigennem åbnet ørerne for større og dybere lytteoplevelser!

Undervejs lytter vi til en masse fantastisk musik fra alle genrer og tidsaldre – både den klassiske musik hele vejen fra renæssancen og frem til moderne tid, folkemusik fra hele verden samt jazz- og populærmusik.

Kurset består af foredrag med tilhørende musikeksempler samt simple lytteøvelser.

Foredragsholder: Tobias Rasmussen. Tobias har en omfattende musikfaglig uddannelsesbaggrund, og har undervist i knap tyve år. Han er en klar og præcis formidler med blik for sine kursisters niveau og interesser.

Forudsætninger: Der kræves ingen særlige forudsætninger for deltagelse foruden interesse for musik. For gennemførelse af holdet må der være mindst 8 kursister

Leder: Tobias Rasmussen

Pris: 850 kr.

640. Musikforståelse Forsætter kursus - A

Onsdage 31. januar - 20. marts

Hold 640.17 kl.11.00-13.00

Onsdage 10. april - 29. maj

Hold 640.18 kl. 11.00-13.00

Sted: Stormly Nordre Fasanvej 81 Indgang via Godthåbsvej

På fortsætter kurset taget vi fat på nogle af de største værker og komponister op igennem musikhistorien. Vi starter med den tidlige kunstmusik og slutter med moderne kompositionsmusik, jazz og populærmusik. Hver mødedag vil have et tema – f.eks. "Mekanikeren Bach", "Eksistentialisten Beethoven" eller "Hvordan improviserer en jazzmusiker?". Vi bygger videre på vores viden om musikkens fem grundelementer (som selvfølgelig vil blive genopfrisket undervejs – bare rolig!), og får på den måde åbnet vores ører for nye aspekter af selv velkendt musik

Forudsætninger: Dette kursus er for dig der allerede har taget kurset "Musikforståelse – større og dybere lytteoplevelser" For gennemførelse af holdet skal der være mindst 8 kursister

Leder: Tobias Rasmussen

Pris: 850 kr.

640. Hammershøi og Frederiksberg – A

Tirsdag 20. februar

Hold 640.19 kl.14.30-16.00

Sted: Howitzvej 1, 1. sal.

Kom og hør og se mere om Hammershøi og Frederiksberg når kunsthistoriker Annette Rosenvold Hvidt holder foredrag.

Annette har lavet flere udstillinger om Hammershøi og udgav sammen med Gertrud Oelsner i 2018 den anmelderroste bog: *Vilhelm Hammershøi - på sporet af det åbne billede*.

Kunstneren Vilhelm Hammershøi (1864-1916) er kendt for sine motiver fra sin lejlighed på Christianshavn. Færre ved, at han boede mange år på Frederiksberg og at der derfra er spændende spor at følge i hans liv og værk. Alle hans formative år tog udgangspunkt i barndomshjemmet på Frederiksberg Allé (hvor Promenaden ligger i dag) og hans første hjem med hustruen Ida var i Ny Bakkehus på Rahbeks Allé.

Der vil blive serveret et glas vin/vand i pausen

Pris: 125 kr.

640. Filmeftermiddag om gamle Forretninger på Gammel Kongevej - A

Tirsdag 16. januar

Hold 640.20 kl.14.30-16.30

Forretninger på Frederiksberg som er over 100 år gamle og stadig har det samme sortiment. Skomageriet 1900 på Gammel Kongevej 154. Den nuværende ejer Thomas Rosenberg - som er en af de sidst uddannede skomager i Danmark - fortæller om skomageriets historie og ikke mindst om selve håndværket.

Efter en pause med et glas vin/vand fortsætter vi med Vinstuen Gammel Kongevej 90 - også kaldet 90'eren. Ejeren Peter Lau Hegeler-Meile fortæller om et helt særligt sted - hvor målet er at skabe hygge for alle typer mennesker. Vi er også med på selve 100 års fødselsdagen. Eftermiddagen slutter med Kleins Boghandel på Gammel Kongevej 125. Her fortæller både den tidligere indehaver og den ny bestyrer af den historiske forretning om det særlige at ligge på Frederiksberg.

Birgit vil selv være der, og komme med kommentarer til filmene.

Leder: Birthe Himmelstrup

Pris: 125 kr.

650. Barokmusik - A

Fredage 22. marts – 3. maj

Hold 651.02 kl. 13.15-15.00

Sted: Stormly Nordre Fasanvej 81 Indgang via Godthåbsvej

Peter Neersø, der har undervist i klassisk musik på Folkeuniversitetet, holder et kursus om den første store periode inden for den klassiske musik, barokken, der strakte sig fra cirka år 1600 til 1750. I begyndelsen gjorde barokmusikken sig mest gældende i Italien med fx Corelli, Albinoni og Vivaldi, men senere spredte den sig til Frankrig med fx Lully, til England med fx Purcell og ikke mindst til Tyskland med fx Buxtehude (der havde dansk tilknytning), Telemann, Händel, og J. S. Bach. Til sidst i kurset præsenteres komponister, der danner en overgang mellem barok og klassicisme, fx Pergolesi og Gluck. Selv om barokkomponisterne i deres uddannelse lærte at holde sig inden for bestemte kunstneriske rammer, lykkedes det dem at skrive dejlige iørefaldende værker inden for orkestermusik, kammermusik, kirkemusik og operaer, hvilket illustreres gennem CD-uddrag.

Leder: Peter Neersø

Pris: 450 kr.

810. Besøg Davids Samling – A

Torsdag 15. februar

Hold 810.07 kl. 13.30-16.30

Mødested: Kronprinsessegade 30 1306 Kbh. K

Davids Samling er et kunstmuseum, der ligger i Kronprinsessegade i hjertet af København. Museet blev stiftet af højesteretssagfører C.L. David, der efterlod sine kunstsamling til eftertiden i det hus han selv beboede. I dag drives museet af den selvejende institution, C.L. Davids Fond og Samling.

Samlingen rummer bl.a. kunst og kunsthåndværk fra 1700-tallets Europa, den danske guldalder samt kunst fra den islamiske verden mellem 600- og 1800-tallet, og i alle disse fantastiske rum bliver vi vist rundt af museets dygtige medarbejdere.

Derefter smutter vi gennem et hjørne af Kongens Have hen til filmhuset, Cinemateket i Gothersgade, hvor der er dækket op til kaffe med tilhørende tærte.

Pris: 195 kr.

810. Besøg – på Vikingskibs museet i Roskilde - A

Onsdag 13. marts

Hold 810.08 kl. 10.15-15.00

Mødested: Roskilde Station

Vikingemuseet ligger smukt ned til Roskilde fjord og er et oplagt besøg for alle med bare lidt vikingeblood i årerne.

Skibe er essensen af vikingetiden. Med dem blev de skandinaviske lande skabt.

Vikingskibsmuseet er bygget op omkring de fem originale vikingskibe fra Skuldelev. De er del af en global historie om skibe, mennesker og ting på rejse.

Museet fortæller historien om, hvordan vikingerne ændrede verden med deres skibe.

Uden skibe, ingen vikingetid.

Vi får en times spændende rundvisning på museet.

Derefter spiser vi frokost på Café Knoor. Her serveres en Vikingeanlæg (røget hellefisk, hønsesalat, pulled pork, skinke, kålsalat, nordisk ost og bærekompot samt hjemmebagt brød).

Frokosten er inkl. 1 øl eller vand.

Mødested: Roskilde station kl. 10.15.

(Fra stationen er der ca. 30 min. Gang til Vikingskibsmuseet, men hvis man foretrækker at blive kørt, kører service bus nr. 302 fra Roskilde Station til museet).

Pris: 475 kr.

810. Besøg på Oplevelsescentret Nyvang – A

Tirsdag 30. april

Hold 810.09 kl. 09.00-16.00

Mødested: Bag Hotel Scandic Falkoner (ved Howitzvej)

Vi skal besøge et levende frilandsmuseum, hvor andelsperioden fra 1870-1950 kan opleves gennem adskillige udstillinger og aktiviteter – f.eks. findes et andelsmejeri med dampmaskine og smørkærne, et statshusmandssted med dyr og smedje, et savværk, et skomagerværksted, en brugsforening, en kirke, en redningsstation og andre erhverv fra den tid.

Det omkringliggende landskab er så vidt muligt søgt tilbageført til ca. 1900. Kernen i anlægget er den gamle proprietærgård Nyvangs gård på 44 ha, hvis hovedbygning fra sidste halvdel af 1800-tallet fik sit nuværende udseende i 1911.

Vi starter med et foredrag på ½ time, derefter ser vi landsbyen, mens vi nyder det forhåbentlig dejlige forårsvejr. Vi gør her opmærksom på, at turen ikke er egnet for gangbesværede.

Frokost spiser vi på stedet (2 stk. smørrebrød er inkluderet i prisen, mens drikkevarer og kaffe er for egen regning).

Pris: 550 kr.

810. Sofiero Slotspark i Sverige – A

Torsdag 16. maj

Hold 810.10 kl. 09.00-17.00

Mødested: Bag Hotel Scandic Falkoner (ved Howitzvej)

Smukt beliggende nord for Helsingborg og med delvis udsigt over Øresund ligger denne perle af en park, som er kendt for sine blomstrende rododendroner i alverdens farver - primært i perioden 18. maj-9. juni.

De første rododendronbuske blev plantet af Margareta og Gustaf Adolf i 1907, og i dag rummer Sofiero Slotspark 10.000 rododendronbuske af 500 forskellige sorter.

Men Sofiero blomsterpark byder også på rosenhave, duftende have, orangeri og særlige temahaver, som kan nydes hele sommeren. Desuden er her en victoriansk køkkenhave, en lysthave med formklippede buksbom figurer, kongens gamle vinhus, Dronning Ingrid's duftende have, m.m.

Vi får guidet rundvisning i denne eventyrlige park, hvorefter vi spiser frokost og drikker kaffe.

Der kan tilkøbes vin, øl og sodavand.

Husk pas eller anden billedlegitimation. Ikke egnet for gangbesværet

Pris: 550 kr.

Motion og Sundhed



Kirsten Hauge Kjærgaard kan kontaktes på **2045 0149** eller på mail kh@aeldresagenfrb.dk

301.Træn dig glad

Mandage 8. januar – 29. april

Hold 301.13 kl. 10-11 med transport.

Hold 301.14 kl. 10-11 uden transport.

Hold 301.15 kl. 11-12 med transport.

Hold 301.16 kl. 11-12 uden transport.

Sted: Kedelhallen, Nylandsvej 75

Onsdage 10. januar – 24.april

Hold 301.17 kl. 10-11 med transport.

Hold 301.18 kl. 10-11 uden transport.

Hold 301.19 kl. 11-12 med transport.

Hold 301.20 kl. 11-12 uden transport.

Sted: Kedelhallen, Nylandsvej 75.

Mandage 8. januar – 29. april

Hold 301.21 kl. 11-12 uden transport.

Hold 301.22 kl. 12.30-13.30 uden transport.

Sted: Medborgercentret, Nordens Plads 16A

Onsdag 10. januar - 24. april

Hold 301.23 kl. 10.30-11.30 uden transport

Sted: Medborgercentret, Nordens Plads 16A

Træn dig glad - eller stolemotion - er en skånsom men effektiv træning, hvor du sidder på stolen eller står ved den. Den styrker både muskler, smidighed, balance og kondition. Målet er at styrke den daglige funktionsevne, så du kan klare hverdagens aktiviteter længst muligt og undgå faldulykker. Og så er det en god måde at møde nye mennesker på. Stolemotion er for alle, uanset hvor mange skavanker du har. Ideen er netop, at vi tilpasser øvelserne til det niveau, der passer dig. Og med stolen ved hånden behøver du ikke frygte for at falde eller blive overanstrengt.

Vi træner ca. en time, og bagefter hygger vi os med en kop kaffe.

Leder: Britta Drangsfeldt, Vibeke Cohr, Solveig Spangholm, Eva Loof, Lisbeth Jensen

Vibber Hermansen, Elis Damgaard og Grethe Kring

Pris: 150 kr. for forårssæsonen.

303. Ind og ud ad bussen A

Torsdage 1. februar – 13. juni

| | | |
|-------------|------------|----------------|
| Hold 303.09 | 1. februar | kl.14.45-16.15 |
| Hold 303.10 | 7. marts | kl.14.45-16.15 |
| Hold 303.11 | 11. april | kl.14.45-16.15 |
| Hold 303.12 | 2. maj | kl.14.45-16.15 |
| Hold 303.13 | 13. juni | kl.14.45-16.15 |

Sted: Frederiksberg Sundhedscenter, Stockflethsvej 4.

Er du usikker eller nervøs ved at tage bussen? Kurset er for dig, der er gangbesværet, bruger stok eller rollator, og som har brug for hjælp til at blive tryk i at køre med bus. I Frederiksberg Sundhedscenters træningshave har vi bygget en unik træningsbus, så vi kan træne buskørsel med mange gentagelser. Vi øver på- og afstigning, hvordan du stiller din rollator og finder hen til en ledig plads, så du bliver tryk og klar til at tage bussen igen.

Leder: Anne Marie Olsen og Peter Schmidt Lykkegaard

Pris: 60 kr.

310. Motion for aktive kvinder – A

Mandage 8. januar - 27. maj

Hold 310.10 kl. 08.30-10.00

Hold 310.11 kl.10.00-11.30

Hold 310.12 kl.11.30-13.00

Hold 310.13 kl.13.00-14.30

Sted: KU:BE, Dirch Passers Alle 4

Onsdage 10. januar – 29. maj

Hold 310.14 kl. 09.00-10.30

Hold 310.15 kl.10.30-12.00

Hold 310.16 kl.12.00-13.30

Hold 310.17 kl.14.45-16.15

Sted: Kedelhallen, Nyelandsvej 75

Torsdage 11. januar - 30. maj

Hold 310.18 kl. 12.40-14.10

Sted: Kedelhallen, Nyelandsvej 75

Øvelserne opbygger korrekt holdning og balance samt træner muskulaturen i styrke og smidighed. Vi træner især de dybe muskler i mave og ryg, ligesom der lægges stor vægt på træning af skuldre og nakke. Pilates-funktionel træning, kredsløbstræning, styrketræning og afspænding.

Leder: Dorte Nygaard Vinkle.

Pris: 560 kr.

312. Motion 50+, bevægelse og afspænding – A

Mandage 8. januar – 27. maj

Hold 312.02 kl. 14.30-16.00

Sted: KU:BE, Dirch Passers Alle 4.

Denne træning henvender sig til friske 50+'ere og består af en pilates inspireret træning samt en øvelsesserie, der fremmer styrke, koordination, balance og smidighed. Desuden får vi pulsen op. Her får du vitalitet for krop og sjæl.

Leder: Dorte Nygaard Vinkle.

Pris: 560 kr.

314 Motion for aktive mænd – A

Fredage.12. januar - 31. maj

Hold.314.02 kl. 09.00-10.30

Sted: KU.BE, Dirch Passers Alle 4.

På dette hold er der bl.a. fokus på at få optimal energi i hverdagen med øvelser, der fremmer kroppens smidighed og styrke, og som forbedrer kredsløbet. Der arbejdes med bevægeligheden og styrken i hofteringen, bækkenbunden, rygsøjlen, skulderringen, nakkens muskler og led samt vejtrækningen.

Bevægelsesformen henvender sig bl.a. til mennesker, hvis muskler er blevet for stive. Der arbejdes derfor med frigørende bevægelsesmønstre, der giver større harmoni mellem muskelgrupperne, fjerner spændinger og samtidig forbedrer kropsbevidsthed og velvære.

Leder: Kim Menzer.

Pris: 560 kr.

315. Styrketræning for mænd: Få stærke knogler – A

Tirsdage og fredage 9. januar - 28. maj

Hold 315.02 kl.08.00-09.00

Karate Klubben, Bernhard Bangs Alle 27,1. sal.

Endnu et gymnastikhold for mænd har set dagens lys i Ældresagen. Og nu kan du komme afsted til god motion 2 gange om ugen – tirsdag og fredag - så du kan styrke knoglerne, få rørt arm- og benmusklerne samt få god balance. Men ikke nok med det, lattermusklerne aktiveres også!

Det er vigtigt ikke at falde ned i lænestolen og blive siddende der, for det er faktisk sjovt at bevæge sig, også selv om gigten plager og kroppen knirker. Og man går ikke til gymnastik for at blive yngre, men for at føle sig sund og rask og godt tilpas.

DBØ – Den Borgerlige Øvelsesforening – der er stiftet i 1889 står bag dette initiativ i Ældre Sagen. Udover gymnastikken fokuserer DBØ på det sociale samvær og at vi passer på hinanden.

Leder: John Jacobsen.

Pris: 890 kr.

316. Zumba – A

Mandage 8. januar – 27. maj

Hold 316.05 kl. 08.30-09.30.

Sted: Kedelhallen, Nylandsvej 75

Torsdage 11. januar – 30. maj.

Hold 316.06 kl. 09.15-10.15

Hold 316.07 kl. 10.30-11.30

Hold 316.08 kl. 11.45-12.45

Sted: KU:BE, Dirch Passers Alle 4.

Zumba er et danse-fitnessprogram, der involverer dans og aerobic til latinamerikanske rytmer. Ældre Sagens meget kompetente instruktør tager selvfølgelig hensyn til, at deltagerne på holdet er 60+. Zumba er for alle, og du behøver ikke at kunne danse i forvejen.

Leder: Amalie Benzon.

Pris: 580 kr.

317. Qi-Gong og Afspænding - A

Onsdage 10. januar - 29. maj

Hold 317.02 kl. 13.30-15.00

Sted: Kassen i Kedelhallen Nylandsvej 75.

Den kinesiske sundhedstræning, der er over 3000 år gammel, er en træningsform, der virker både forebyggende og helbredende og kan rette op på ubalancer i helbred, krop og sind.

Vi har øget opmærksomhed på kroppen og når du dyrker Qi-Gong lærer du at bruge kroppen rigtigt, derudover giver Qi-Gong dig en bedre kropsholdning. Træningen foregår i et langsomt blødt og flydende tempo. Gennem Qi-Gong mærker du varme og energi strømme gennem kroppen.

Leder: Karin Nyberg.

Pris 560 kr.

318. Restorativ Yoga og meditation – A

Onsdage 10. januar - 29. maj

Hold 318.05 kl. 9.30-10.40

Sted: KU:BE, Dirch Passers Alle 4.

Fredage 12. januar - 31. maj.

Hold 318.06 kl. 09.15-10.25

Hold 318.07 kl. 10.35-11.45

Hold 318.08 kl. 11.55-13.05

Sted: Karate Klubben, Bernhard Bangs Alle 27,1. sal.

Restorativ yoga er en nænsom yoga med fokus på at skabe afspænding i både krop og sind. Undervisningen træner dig blidt til at få en god og sund holdning og en mobil krop, gennem blide stræk og stillinger, der åbner kroppen og skaber balance og velvære i dit system. Undervisningen indledes med meditation og vejrtrækningsøvelser. Det kræver ingen forudsætninger at være med på restorativ yoga andet end lysten til at sætte tempoet ned og mærke din krop i både bevægelse og stilhed.

Leder: Janni P Mølgaard.

Pris: 560 kr.

320. Dans: Les Lanciers, senior dans, square dance – A

Torsdage 11. januar – 30. maj.

Hold 320.03 kl. 09.20-10.50

Hold 320.04 kl. 11.00-12.30

Sted: Kedelhallen, Nylandsvej 75.

Vi prøver kræfter med flere forskellige former for dans, hvor vi tager udgangspunkt i kendte danse og bruger iørefaldende musik. Det er ikke nødvendigt at komme parvis, alle kan være med og tempo og sværhedsgrad tilpasses gruppen. Det vigtigste er, at vi har det sjovt med hinanden.

Leder: Dorte Nygaard Vinkle.

Pris: 560 kr.

321. Dans med Parkinson – A

Torsdage 11. januar – 30. maj

Hold 321.02 kl. 10.30-12.00

Sted: KU:BE, Dirch Passers Alle 4.

Er du ramt af Parkinsons sygdom, eller er du pårørende til en Parkinsonramt, så er dette tilbud noget for dig. Ældre Sagen tilbyder dansetræning, musik og livsglæde for Parkinsonramte og deres pårørende. Balance og hukommelse styrkes på stimulerende og kreativ vis gennem elementer fra forskellige danseformer og professionelt repertoire. Vores underviser er tidligere solodanserinde ved Det Kgl. Teater og Certificeret Teaching Artist Dance for PD® i det originale forskningsstøttede koncept Dance for PD® der blev udviklet i USA i 2001 og nu er verdensomspændende.

Disse danseklasser er skræddersyet til glæde og gavn for folk der lever med Parkinsons. Leder: Mette-Ida Kirk, Pernille Grønhøj og Oskar Damsgaard.

Pris: 300 kr.

322. Linedance m/k – A

Onsdage 10. januar - 29. maj

Hold 322.03 kl. 13.45-14.45 let øvede.

Sted: Kedelhallen, Nyelandsvej 75

Torsdage 11. januar - 30. maj

Hold 322.04 kl. 14.20-15.20 Øvede.

Sted: Kedelhallen, Nyelandsvej 75.

Linedance er en danseform, der oprindeligt var udbredt i Country & Westernstil.

I dag danses der dog ofte til flere slags musik, fx pop, rock, latin, country og irsk.

Leder: Dorte Nygaard Vinkle.

Pris: 420 kr.

323. Stepdans for seniorer – A

Torsdage 11. januar - 30. maj

Hold 323.03 kl. 10.00-11.30

Sted: Medborgercentret, Nordens Plads 16A.

Showdans, rytme, musik, motion, glæde, stok og hat. Fred, Ginger, Sammy, Eleanor (tip tap tap!) Kom og dans med os!

Step er måske den form for dans, som – takket været Hollywoods filmindustri – har skabt flest danseelskere i verden. Xavier er en af dem. Underviserens timer er baseret på flere års erfaring i stepdansundervisning og flere års scenearbejde i dans og musicals.

Vi skal bare have det sjovt og passe ordentligt på vores kroppe.

Leder: Xavier Estrela.

Pris: 560 kr.

324. Smart træning - A

Torsdage 11. januar – 2. maj

Hold 324.01 kl. 10-11

Hold 324.02 kl. 11-12

Sted: Karate Klubben, Bernhard Bangs Alle 27 1. sal.

Vi træner hjernen og har garanti for et godt grin. Smart træning er træning af hjernen via sjove fysiske øvelser og leg.

Lær at udfordre og stimulere din hukommelse og koncentration mens du træner din motorik.

Formålet er at udfordre hjernen og udnytte dens potentiale til at arbejde optimalt.

Øvelserne stimulerer motorik, sensorik og logisk tænkning – med fokus på fællesskab og sjov.

Leder: Heidi Kynde

Pris: 560 kr.

325. SANS for seniorer - A

Tirsdage 27. februar – 30. april

Hold 325.01 kl. 10.00-11.30

Sted: Karate Klubben, Bernhard Bangs Alle 27 1. sal.

En festlig kombination af dans og sang med Sine Nordbo og Stine Findsen.

Ældresagen på Frederiksberg præsenterer 'SANS' - dans med en sang, og hold hjernen i gang - en unik aktivitet, der forener dans og sang på en sjov og stimulerende måde.

Gennem arbejdet med rytmer og sang bringes sanser i spil, hvilket særligt gavner hjernens aktivitet.

Det er vigtigt at understrege, at man ikke behøver at være mester i hverken dans eller sang for at deltage i SANS. Tværtimod er det netop i træningen, at hjernen stimuleres og fysikken udfordres.

I SANS-træningen er det essentielt at vi har det sjov, og at vi forlader timerne med fornyet energi og glæde, selvom både krop og sind har været på arbejde.

Sine og Stine skaber en positiv og inkluderende oplevelse for alle, og ser frem til at byde seniorer på Frederiksberg velkommen til denne unikke kombination af bevægelse og musik.

Ledere: Sine Nordbo og Stine Findsen

Pris: 675 kr.

350. Stavgang

Onsdage 10. januar - 24. april

Hold 350.02 kl. 11.00-12.00

Sted: Frederiksberg Have ved hovedindgangen.

Stavgang er en motionsform, hvor hele kroppen bruges. Vi træner den grundlæggende teknik, og hvis du ikke har prøvet det før, så tag med på en prøvetur. Vi mødes hver onsdag kl. 11 ved Frederiksberg Haves hovedindgang. Vi går i langsomt til moderat tempo.

Af administrative årsager kræves tilmelding, som kun er gældende for forårssæsonen.

Leder: Annie Merete Andersen, Gwilli Bergeholtz og Kirsten Ostenfeld.

Adm. gebyr: 50 kr.

360. Gåture i godt selskab

Mandage 8. januar - 24. juni

Hold.360.02 kl.11.00-12.15

Sted: Frederiksberg Have ved hovedindgangen.

Bortset fra helligdage går vi en tur på ca. 4 km i Frederiksberg Have og Søndermarken, hvor nogle går lidt hurtigere end andre, men alle samles på aftalte steder. Deltagerne plejer at sætte pris på at spadsere med andre og få en snak undervejs.

Nogle drikker kaffe sammen bagefter hver uge, andre kun en gang imellem.

Af administrative årsager kræves tilmelding, som kun er gældende for forårssæsonen.

Leder: Vibeke Cøhr, Anni Jørgensen og Inge Nørskov.

Adm. gebyr: 50 kr.

362. Løbetræning

Onsdage 10. januar - 24. april

Hold.362.02 kl.09.00-10.45

Sted: Indendørstræning i Kedelhallen, Nylandsvej 75

Fælles opvarmning.

Udendørs træning i lokale områder.

Kl. 10.15-10.45 samles alle løbere til hyggeligt samvær med kaffe og te.

Efter opvarmningen i Kedelhallen starter vi med at løbe i samlet flok. Men da vi ikke alle er lige hurtige, er træningen tilrettelagt på en sådan måde med varieret og anderledes intervaltræning, at de hurtige løber tilbage og samler de andre løbere op, så vi er samlede igen. Dette gør vi flere gange.

Alle kan være med, og vi opnår en følelse af fællesskab og har det sjovt. Samtidig bliver vi alle bedre til at løbe.

Leder: Harald Kristensen og Flemming Bistrup.

Pris: 200 kr.

364. Cykling, motion og oplevelse

Onsdage 10. januar - 19. juni

Hold 364.03 kl. 10.00-12.00

Mødested: Kedelhallen, Nylandsvej 75.

Vi kører ofte over 20 km på en formiddag. På turen holder vi en pause på ca. 30 minutter.

Det vil altid være et sted, hvor der enten er en smuk natur eller bygninger af interesse for holdet. Vi tager egen kaffe el.lign. med, hvis ikke andet er aftalt. Vi kører, så længe vejret er med os. Der skal ikke meldes afbud. **Alle** deltagere skal bære cykelhjelm og Ældre Sagens cykelvest.

Af administrative årsager kræves tilmelding, som kun er gældende for forårssæsonen.

Leder: Jette Kulmann Jakobsen.

Adm. gebyr: 50 kr.

364. Cykling, motion og oplevelse

Fredage 12. januar – 28. juni

Hold 364.04 kl. 10-12.

Mødested: Kedelhallen, Nyelandsvej 75.

Vi har endnu et cykelhold, der planlægger at cykle det meste af året.

Holdet har fokus på oplevelser og noget grønt undervejs. Vi kan måske cykle til Vigerslevparken/Valby parken, Utterslev mose, Amager Fælled, Kalvebod fælled og Dyrehaven.

Vi aftaler fra gang til gang, hvor turen går hen næste gang. Somme tider kører vi måske så langt, at det kan være en fordel at tage Metro/S-tog tilbage. Måske finder vi et sted, hvor vi kan drikke en kop kaffe sammen eller selv medbringe kaffen. Kun fantasien sætter grænser. **Alle** deltagere skal bære cykelhjem og Ældre Sagens cykelvest.

Af administrative årsager kræves tilmelding, som kun er gældende for forårssæsonen.

Leder: Grethe Kring.

Adm. gebyr: 50 kr.

366. Torsdagsture til nær og fjern – Motion i naturen

Torsdage 25. januar - 18. april. 1 gang om mdr.

Hold 366.02 kl.10.00-17.00

Mødested: Under uret på Københavns Hovedbanegård.

Medbring gerne madpakke og noget at drikke.

Turene består af frisk luft, gåture, natur, kultur og ikke mindst hyggeligt samvær. Det forventes, at deltagerne kan gå omkring 3-5 km.

25. januar: Birkerød Kirke og Birkerød Museum.

Kirke fra 1100 - tallet med kalkmalerier og med et af landets ældste kirkeskibe.

Gratis entre

29. februar: Bryggergården i Kastrup fra 1749

Kastrup Kirke fra 1884 med en total udsmykning af Svend Wiig Hansen.

Kastrupgård Samlingen med spændende grafik og skulpturer.

Gratis entre

21. marts: Skulptursafari på Christianshavn (er flytte pga af påske)

Inkl. en af Thomas Danbos Kæmper på Christiania, og

besøg i den norske kirke.

Gratis entre.

18. april: Ballerup kulturhistoriske museum i Pederstrup

Et lille bevaret landsbysamfund og et slaraffenland med:

Gratis entre.

Økologisk landbrug Grantoftegård og lige nu ca. 300 nyfødte lam og gedekid

Gratis hestevognstur mellem kl. 10 og 12

Det er ikke nødvendigt at melde afbud hvis man ikke deltager

Af administrative årsager kræves tilmelding som gælder for forårssæsonen.

Turledere: Gwilli Bergenholtz tlf. 6018 0845, Annie Andersen tlf. 2870 0975

og Solvej Tjørnlund.

Adm. gebyr: 50 kr.

370. Seniorpetanque

Tirsdage 23. april - 22. oktober

Hold 370.11 kl. 12.00-16.00

Onsdage 24. april - 23. oktober

Hold 370.12 kl. 12.00-16.00

Sted: Frederiksberg Stadion, Sønderjyllands Alle 6, Frederiksberg

Petanque er et boldspil, hvor målet er at kaste dine petanquekugler så tæt som muligt på en lille trækugle (grisen).

Leder: Lars Juul og Bent Christensen

Pris: 240 kr.

371. Dart

Onsdage 10. januar - 24. april

Hold 371.02 kl. 14.30-16.00

Sted: Howitzvej 1, 1. sal.

Kom og spil dart - det er sjovt, uformelt og hyggeligt.

Der kræves ikke nogen forudsætninger.

Leder: Hans Erik Larsen.

Pris: 200 kr.

372. Krolf

Onsdage 10. januar - 26. juni

Hold 372.02 kl. 13.00-15.00

Sted: Frederiksberg Idrætspark, Sønderjyllands Alle 6.

Vil du have god motion udendørs, så kom og spil krolf i Frederiksberg Idrætspark. Krolf er en mellemting mellem krocket og golf. Det er let at lære og sjovt at spille både for erfarne og begyndere. Det handler kun om at komme banen igennem med færrest mulige slag.

Samtidig vil der være god mulighed for socialt samvær med andre 65+'ere.

Tilmelding på dette hold gælder kun for forårssæsonen

Leder: Hanne Wæver. Og John Gram Andersen

Pris: 200 kr.

374. Floorball

Mandage 8. januar - 27. maj

Hold 374.04 kl. 12.00-13.30

Hold 374.05 kl. 14.00-15.30

Sted: Kedelhallen, Nylandsvej 75

Tirsdage 9.januar-28.maj

Hold 374.06 kl.15.00-16.00 Begynder

Sted: Kedelhallen, Nylandsvej 75

Floorball er en holdsport i hockeyfamilien med markspillere og en målmand på hvert hold. Der spilles på en indendørsbane med stave og plastbold med huller.

Vi spiller motionsfloorball, en variation af floorball, hvor perioderne normalt er på 5 til 10 minutter. Vi er 3-6 deltagere på hvert hold, og der er ikke nødvendigvis en fast målmand.

Det er vigtigt at alle har det sjovt, og at vi får sved på panden og pulsen op.

Efter spillet drikker vi en kop kaffe eller te og får en hyggelig snak.

Ledere: Hold 374.04 Kai Flomann og Kelvin Nielsen og Hold 374.05 Peter Bunster.

Hold 374.06 Henrik Sørensen og Torben Nielsen

Pris: 200 kr.

375. Bordtennis

Tirsdage 9. januar - 28. maj

Hold 375.03 kl. 9.00-12.00

Sted: Karate Klubben, Bernhard Bangs Alle 27 1. sal

Torsdage 11. januar - 30. maj

Hold 375.04 kl. 9.00-12.00

Sted: Karate Klubben, Bernhard Bangs Alle 27 1. sal

Bordtennis er, som de fleste vil vide, et boldspil for to eller fire spillere, hvor man med et bat skiftes til at sende en let bold over et net, som er spændt ud på tværs af et bord. Formålet er at tvinge modstanderen til at begå fejl. Det er således en af de sportsgrene, der i størst mulig grad kombinerer fysikken med det mentale.

Bordtennis byder på god motion, sved på panden og socialt samvær.

Ældre Sagen Frederiksberg stiller bolde, bord og net til rådighed. Der er plads til både øvede og interesserede nybegyndere.

Ledere: Tirsdag Annette Madsen/ Peter Kilhof og torsdag Hans Aage Vollert. Poul Scøtt Hansen

Pris: 200 kr.

Sprog, kreativitet, operaforedrag og Sund Café



Bo Johnsen kan kontaktes på **2155 2329**
eller på mail: bjj@aeldresagenfrb.dk

601. Engelsk, let øvede

Tirsdage 23. januar - 7. maj

601.11 kl.12.00-14.00

Sted: Howitzvej 1, 1. sal.

Dette hold kræver et vist kendskab til engelsk. Vi læser noveller, avisartikler og diverse andre ubearbejdede engelske tekster, som dog i de fleste tilfælde er forsynet med en gloseliste. Deltagerne skriver hver uge en oversættelse fra dansk til engelsk på 8-10 linjer. Denne afleveres, rettes og gennemgås i næste lektion.

Leder: Bent Ove Olsen.

Pris: 525 kr.

601. Fransk

Tirsdage 9. januar - 9. april

601.12 kl.10.00-12.00

Sted: Howitzvej 1, 1. sal.

Konversationshold for alle niveauer om aktuelle emner, begivenheder og tekster. Der lægges vægt på varierede arbejdsformer, undervisningsdifferentiering, dagligdags moderne vendinger og nyere tekster (herunder også film og billeder).

Leder: Anne Grethe Ilved.

Pris: 420 kr.

601. Fransk konversation, let øvede

Tirsdage 16. januar - 7. maj

601.13 kl.16.00-18.00

Sted: Howitzvej 1, 1.sal.

Dette hold er for dig, der allerede taler noget fransk, og som har brug for at holde det ved lige. Vi taler sammen to og to, i smågrupper og i plenum. Vi bruger billeder, små videoer, sange og tekststykker, både forberedte og ekstempererede. Målet er at få munden på gлед!

Leder: Christine Imbert da Rocha.

Pris: 525 kr.

601.Italiensk, let øvede

Torsdage 18. januar - 21. marts

Hold 601.15 kl.10.00-12.00

Sted: Howitzvej 1, 1. sal.

Kurset henvender sig til dem, der netop har afsluttet et begynderkursus i italiensk. Vi læser og diskuterer korte litterære tekster og avisartikler samt laver grammatikøvelser og oversættelser.

Leder: Lise Velschow.

Pris: 350 kr.

601. Italiensk, mellemniveau

Torsdage 11. januar - 4. april

Hold 601.16 kl. 13.00-15.00

Sted: Howitzvej 1, 1. sal.

Kurset henvender sig til dem, der har beskæftiget sig med sproget gennem flere år. Vi læser og diskuterer artikler fra italienske aviser/tidsskrifter samt lettere litterære tekster.

Ledere: Anne Christine Klarlund/Vibeke Schou.

Pris: 350 kr.

601.Tysk for let øvede

Mandage 8. januar – 15. april

Hold.601.17 kl. 13.00-15.00

Sted: Howitzvej 1, 1. sal.

Vi arbejder med grammatik, samtaleøvelser og tekster, således at man forhåbentlig kan blive bedre rustet til at klare sig på egen hånd i de tysktalende lande. Der forventes et vist kendskab til tysk i forvejen.

Leder: Henrik Scheibye.

Pris: 420 kr.

601. Hier sprechen wir Deutsch”

Mandage 8. januar - 18. marts

Hold 601.18 kl.15.30-17.30

Sted: Howitzvej 1, 1. sal.

Har du lyst til at genopfriske dit kendskab til tysk og samtidig bruge det tyske sprog? Vi forventer at du har noget kendskab til tysk, da vi bruger små tekster til at tale om og andre små øvelser.

Leder: Christiane Hansen

Pris: 350 kr.

601. Engelsk på højere niveau

Onsdage 10. januar - 10. april

Hold 601.19 kl. 12.00-14.00

Sted: Howitzvej 1, 1. sal

Engelsk konversation hvor vi læser og diskuterer aktuelle artikler fra aviser, tidsskrifter og magasiner samt kortere litterære tekster.

Engelske film/filmklip anvendes også som diskussionsoplæg, ligesom der hver gang afsættes tid til en kort drøftelse af ugens nyheder. Indhold og emner aftales løbende med holdets deltagere. Specielle grammatiske problemer kan om ønsket kort blive gennemgået

Der undervises ikke den 1. onsdag i mdr.

Leder: Lone Seier

Pris: 350 kr.

650. Operaforedrag – A

Mandag d. 8. januar, 5. februar og 4. marts

Hold.650.02 kl.13.00-15.00

Sted: KU.BE, Dirch Passers Allé 4.

De populære operaforedrag af cand.mag. Lilo Sørensen finder igen i denne sæson sted i perioden oktober 2023 - november 2023, i alt 3 gange.

Vi skal lytte og se uddrag af operaer på storskærm.

Lilo Sørensen vil kommentere opførelserne og tiden omkring den enkelte opera.

Foredragsdatoer og forestillinger i sæson foråret 2024

8. januar Giuseppe Verdi:
Simon Boccanegra (1830)

5. februar Gaetano Donizetti
Maria Stuarda (1830)

4. marts Vincenzo Bellini
Norma (1831)

Leder: Christiane Hansen

Pris: 350 kr.

Kreativitet på flere fronter

Er du til akvarelmaling, debatter, frimærker, litteratur, eller slægtsforskning, så kast et blik på de hold, som Ældre Sagen Frederiksberg har på programmet i Foråret 2024. De er beskrevet herunder.

660. Debatgruppen

18. januar - 16. maj. 1. og 3. torsdag i måneden

Hold 660.02 kl. 11.00-13.00

Sted: Stormly Nordre fasanvej 81 indgang via Godthåbsvej.

I debatgruppen tager vi de emner og problemstillinger op, som deltagerne ønsker at få diskuteret. Vi laver sammen en emneliste i begyndelsen af sæsonen.

Formålet med at skabe debat er at få et emne eller problem belyst ud fra forskellige synspunkter og holdninger, som kan give anledning til interessante, berigende og sjove diskussioner.

Vi debatterer ikke for at nogen skal vinde en diskussion, men for at vi kan blive klogere på, hvad vi selv mener, når vi lytter til de meninger, andre kan have.

Leder: Torben Christensen.

Pris: 200 kr.

670. Litteraturkreds 1

10. januar - 1. maj. Første onsdag i måneden (med undtagelse af januar)

Hold 670.03 kl.12.00-14.00

Sted: Howitzvej 1, 1. sal.

Læsestoffet besluttet første gang hver sæson, og vi læser og debatterer de udvalgte bøger.

Leder: Elisabeth Frank-Rasmussen.

Pris: 200 kr.

670. Litteraturkreds 2

7. februar - 5. juni. Første onsdag i måneden

Hold 670.04 kl. 14.30-16.30

Sted: Howitzvej 1, 1. sal.

Læsestoffet besluttet første gang hver sæson, og vi læser og debatterer de udvalgte bøger.

Leder: Suzan Skovbo.

Pris: 200 kr.

680. Akvarel, mal sammen

Torsdage 11. januar - 16. maj

Hold.680.02 kl. 09.00-12.00

Sted: Howitzvej 1, 1. sal.

Holdet tager udgangspunktet i malefællesskab, gensidig inspiration og erfaringsudveksling omkring akvarellens mangeartede udtryk og udfordringer. Der tilbydes ikke undervisning og indføring i akvarelteknikker. Sæsonen kan evt. afsluttes med en fælles udstilling i Ældre Sagens regi.

Ideen bag "mal akvarel sammen" -holdet er, at interessefællesskab og positivt samvær øger lysten til, velværet ved og glæden over at udfolde sig kreativt/kunstnerisk. Derudover er interessefællesskab ofte vejen til nye venskaber.

Egne materialer skal medbringes.

Leder: Litten Samuelsen og Helle Kofod.

Pris: 525 kr.

681. Tegning og Akvarel

Fredag 19. januar - 14. juni

Hold 681.02 kl. 10.00-13.00

Sted: Stormly Nordre Fasanvej 81 indgang via Godthåbsvej

Her kan du komme og tegne/male akvarel sammen med andre, så vi kan inspirere hinanden. Der er ikke tale om undervisning, men det kan jo være vi kan lære hinanden forskellige ting.

Måske kan vi tegne/male et fælles motiv i Stormly eller uden for huset eksempelvis i Frederiksberg have og snakke om resultatet.

Leder: Peter Parsbæk

Pris: 400 kr.

683. Workshop indenfor håndarbejde

Mandage 15. januar - 29. april

Hold 683.02 kl.13.00-16.00

Sted: Stormly Nordre Fasanvej 81 indgang via Godthåbsvej

Har du lyst til at være sammen med andre håndarbejdets glade pensionister i dejlige omgivelser i nyrenoveret Stormly, så er chancen her. Stormly emmer af historie og indbyder til forskellige kreative udfoldelser.

Lige nu er der mulighed for:

Almindelig strik/hækling efter egne mønstre.

"Free form" hækling/strikning, som er en metode, hvor vi glemmer alt om strikkeprøver, strikkefasthed og opskrifter, men danner vores egne unikke værker.

- Broderi, patchwork, perler m.m.
- Læder, skind og pels.
- Syning/reparation af mindre ting.
- Evt. andre kreative udfoldelser, kun fantasien sætter grænser.

Det forudsættes, at du kender de almindelige hækle-, strikke- og syteknikker. Du skal selv have materialer med.

Besøg på kunst/kultur museum til inspiration (på en gratis dag som normalt er en onsdag)

Leder: Gwilli Bergenholtz

Pris: 240 kr.

683. Lav dine egne crepepapir blomster

Tirsdage 23. januar – 13. februar

Hold 683.03 kl.10.00-12.30

Sted: Stormly Nordre Fasanvej 81 indgang via Godthåbsvej

Crepepapir blomster er blevet et hit der har ramt både små hjem, indkøbscentre, museer og mange andre steder.

Over 4 tirsdage i Stormly vil vi prøve kræfter med teknikken og lave vores egen personlige buket. Alle vil kunne drage hjem med en fin forårsbuket efter afslutning på kurset.

Leder: Gwilli Bergenholtz

Pris: 200 kr.

684. Kreativt Håndarbejde

Fredage 12. januar - 10. maj

Hold 684.02 kl. 13.00-15.00

Sted: Howitzvej 1, 1. sal.

Håndarbejde er blevet en trend, som mange har taget op i de seneste år. Især strik, hækling og broderi. Vi følger trop. Vi er kreative håndarbejdende amatører, som er klar til at øse af vores erfaringer og samtidig tilbringe et par gode timer i hinandens selskab.

Kom og vær med, lad dig inspirere i hyggelige omgivelser. Der er ikke professionelle undervisere, men sammen har vi meget at byde ind med. Vi hjælper, motiverer og kommer med alverdens kreative løsninger. Egne materialer skal medbringes.

Og mens hænderne arbejder, er der tid til lidt hyggesnak over en kop kaffe.

Leder: Kirsten Walløe Beenfeldt

Pris: 300 kr.

686. Sund Cafe

Onsdage 17. januar - 24. april

Sted. Howitzvej 1, 1. sal

Veltillavet mad og selskabeligt samvær er den direkte vej til en god oplevelse. En lille gruppe frivillige laver sunde og lækre retter.

1 glas vin er inkluderet i prisen.

Leder: Annette Lindberg

17. januar Vegetarretter

Hold 686.07 kl. 17.30-19.00

Pris: 85 kr.

31. januar Kød eller fisk

Hold 686.08 kl. 17.30-19.00

Pris: 85 kr.

21. februar Vegetarretter

Hold 686.09 17.30-19.00

Pris: 85 kr.

6. marts Kød eller fisk

Hold 686.10 kl. 17.30-19.00

Pris: 85 kr.

3. april Vegetarretter

Hold 686.11 kl. 17.30-19.00

Pris: 85 kr.

24. april Kød eller fisk

Hold 686.12 kl. 17.30-19.00

Pris: 85 kr.

687. Erindringskrivning sidste torsdag i måneden

Torsdage 25. januar – 23. maj

Hold 687.02 kl 10.00-11.30

Sted: Howitzvej 1, 1. sal

Skriver du eller har du lyst til at skrive erindringer, samt give og få feedback i et trygt og fortroligt rum så er denne erindringsgruppe måske noget for dig.

Der er skrevet en del om kendte personer, men om ganske almindelige personers hverdag finde ikke meget. Derfor har vi denne skrivegruppe for dig der godt kunne tænke sig at

nedskrive dine erindringer i et trygt rum hvor du kan sparre og dele dine tekster med andre. Når vi mødes, læser vi et kort stykke op af vores tekster og kommer med konstruktiv kritik.

Vi gør os umage for at gøre det til en rar oplevelse for alle deltagere. Vi har tavshedspligt i gruppen, det vil sige at vi ikke dele personfølsomme oplysninger om hinanden uden for gruppen.

Peter vil hjælpe gruppen i gang og sætte rammer for skrivegruppen, men fremover strukturerer og faciliterer gruppen møder i fællesskab.

Leder: Peter Rolsdorf

Pris: 300 kr.

688. Slægtsforskning, Studiekreds

Mandage 8. januar - 25. marts

Hold 688.02 kl. 16.15-18.15

Sted: Howitzvej 1, 1.sal.

Der er her tale om en selvstyrende studiekreds, hvor man dels beskæftiger sig med egen slægtsforskning ved hjælp af programmet Brothers Keeper, dels deltager i KIIP, hvor man helt på frivillig basis indtaster folketællinger og kirkebøger i en søgbar database styret af Rigsarkivets afdeling i Odense.

Vi arbejder med alle de tilgængelige kilder, som er lagt på internettet af Rigsarkivet og af andre offentlige og private instanser og vi lærer at gemme oplysningerne i Brothers Keeper. Vi arbejder med at lægge vores gamle billeder og dokumenter ind i Brothers Keeper og at skrive biografier. Vi har været på enkelte relevante ekskursioner og har også haft mulighed for at få enkelte personer til at komme og inspirere os.

Leder: Ulrik Liberth

Pris: 495 kr.

720. Frimærker

Tirsdage 9. januar - 30. april

Hold 720.02 10.00-12.30

Sted: Howitzvej 1, 1. sal.

Frimærkegruppen mødes hver tirsdag fra september til maj for at bytte og tale om mærker, lave landesamlinger, deltage i auktioner, teste viden på årstal - og hygger.

Leder: Klaus Amelung.

Pris: 300 kr.

Kortspil og skak
– byder på samvær og hjerne-gymnastik



Erik Kjær kan kontaktes på **2335 6533** eller på mail:
ek@aeldresagenfrb.dk

Hvis du ønsker at spille bridge, skal du først træffe aftale herom med turnerings- eller holdlederen. Du kan kontakte kontoret, som vil henvise dig til holdlederen. Herefter tilmelder du dig i bookingsystemet eller på kontoret.

Ønsker at være suppleant på et bridgehold, beder vi dig kontakte holdets leder.

*Livet består ikke i at have gode kort på hånden
- men i at spille dem, du har, godt ...
Citat fra Visdom.dk*

701. Bridge, turnering

Mandage 8. januar – 22. april

Hold 701.09 kl. 13.15-17.00

Sted: Howitzvej 1, 1. sal.

Der spilles i to rækker. Der anvendes Bridge Maté, og resultaterne vises på

www.bridgewebs/h1bridge

Leder: Henrik Schledermann.

Pris: 490 kr.

701. Bridge, turnering

Tirsdage 9. januar - 30. april

Hold 701.10 kl. 10.00-14.00

Sted: Howitzvej 1, 1. sal.

Der spilles i to rækker. Der anvendes Bridge Mate, og resultaterne vises på

www.bridgewebs/h1bridge

Leder: Bjarne Christensen

Pris: 490 kr.

701. Bridge, turnering

Tirsdage 9. januar - 30. april

Hold.701.11 kl. 19.00-22.30

Sted: Howitzvej 1, 1. sal.

Ældre Sagen har et samarbejde med bridgeklubben Culbertson, som er medlem af DBF. Der spilles i to rækker for øvede spillere, og der anvendes Bridge Mate og bridge-handicap. Ud over nedenstående kursusgebyr betales også kontingent til Culbertson - se klubbens hjemmeside www.bridge.dk/1118

Leder: Annette Møller.

Pris: 490 kr.

701. Bridge, turnering

Onsdage 10. januar - 24. april

Hold 701.12 kl. 10.00-14.00

Sted: Howitzvej 1, 1. sal.

Der spilles i 2 rækker. Der anvendes Bridge Maté, og resultaterne vises på

www.bridgewebs/h1bridge

Leder: Erik Flodgaard

Pris: 490 kr.

701. Bridge, Begynder undervisning

Onsdage 10. januar - 17. april

Hold.701.13 kl. 09.30-12.00

Sted: Stormly Nordre Fasanvej 81 indgang via Godthåbsvej

Undervisning i hyggelig atmosfære og med gennemgang af de mest anvendte konventioner.

Leder: Bjarne Bjarnarsson

Pris: 430 kr.

701. Bridge, turnering

Torsdage 11. januar – 25. april (dog ikke sidste torsdag i måneden).

Hold.701.14 kl. 13.00-17.00

Sted: Howitzvej 1, 1. sal

Der spilles i 2 rækker. Der anvendes Bridge Mate, og resultaterne vises på

www.bridgewebs/h1bridge

Leder: Bjarne Bjarnarsson.

Pris 430 kr.

701. Bridge, Let Øvede

Fredag 5. januar - 26. april

Hold 701.15 kl. 09.30-12.30

Sted: Stormly Nordre Fasanvej 81 indgang via Godthåbsvej

Gennemgang og med lejlighedsvis undervisning af de mest anvendte konventioner.

Leder: Henrik Schledermann.

Pris: 430 kr.

702. Whist

Fredage 12. januar - 26. april

Hold 702.02 kl. 13.00-17.00

Sted: Howitzvej 1, 1. sal,

Kom og spil med – vi hygger os, og spillet foregår i en afslappet atmosfære.

Har du kendskab til spillet så kom og spil med. Vi spiller med trumf-es-makker uden fast makker.

Leder: Eugen Pedersen.

Pris: 430 kr.

710. Skak

Mandage 8. januar - 22. april

Hold 710.02 kl. 10.00-12.00

Sted: Stormly Nordre Fasanvej 81 indgang via Godthåbsvej

Leder: Rolf Dieter Michael.

Pris: 200 kr.