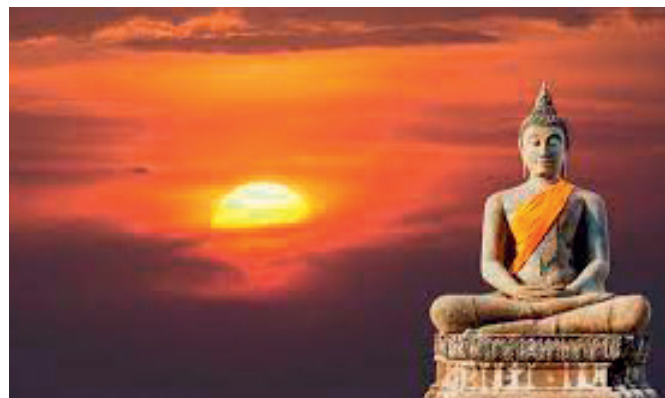


Ældre @ Sagen

Hvidovre

33. Årgang nr. 2

November 2023



Arrangementer i perioden 26.11.2023 til 19.06.2024

Aldresagen.dk/hvidovre



INDHOLD

*Forsiden, fotos af aktiviteterernes spredning:
Besøg på vingården i Avedøre, Rundvisning i Botanisk Have,
Besøg i museet Enigma, Tibetansk buddhistisk lære.*

Formanden har ordet.....	3
Ældre Sagen i Hvidovre.....	5
Ældre- og Sundhedspolitisk Udvalg efterår 2023.....	7
Det lokale samvær.....	8–15
Søndagscaféen, Kaffe Mix, VEN TIL OS, Café Smag, Spise Sammen, ÆldreSagens Mandetræf, Café Husk, Julemarked i Kometen, Forårsfest 2024. Kræftkoordinatorer – et nyt initiativ i Hvidovre Kommune.	
Arrangementer:	
Torsdagsforedrag	16-17
Medlemmernes egne sider	
Aktivitetskalender, tilmeldingskort	19-22
Arrangementer	
Enigma Museum, Rundvisning på Nordisk Film og Phendelings Vision (tibetansk Buddhistisk center)	24
Byvandring i Hvidovre, Natmandstour.....	25
Rundvisning i Botanisk Have, Forårstur til Sofiero (Kullen)	26
Elg med Bjørn på (Hvidovre Amatørscene)	
Madpakketur til Østre Anlæg.....	27
Tur til Frilandsmuseet.....	28
Vingården i Avedøre.....	29
En uge på Højskolen Marielyst i februar 2024	30
Årsmøde 2024.....	31
IT-Caféen.....	33
Faste arrangementer	35-39

Aktivitetsudvalget

Tilbuddene i dette blad er tilrettelagt af en lille gruppe på 7 personer.

De mødes 2-3 gange hvert halvår for at udveksle ideer og fordele opgaverne, som den enkelte derefter løser selvstændigt.

Det fungerer, som det skal, og samarbejdet i gruppen er udmærket, men vi kunne godt bruge et par ekstra personer.

Har du lyst til at være med, så kontakt: Allan F. Jensen
tlf.: 6161 5688
mail: ajimpbra@hotmail.com

En bøn fra kassereren vedr. arrangementer

Husk at skrive tur-nr. og medl. nr. på indbetalingerne til ture og arrangementer.

Husk også, at der er en betalingsfrist på 1 måned.

Jeg ved godt, at man kan glemme det, men det giver mig ekstra arbejde at skulle sende rykkere ud.

Venlig hilsen Lene Heilvang



Støt vore annoncører - de støtter nemlig os...!



Tiden er noget, man ikke kan stoppe, og vi vil alle så gerne nå så meget, være sammen med vores kære og vores venner.

MEN pludselig så har man dem ikke mere, og man sidder tilbage og tænker: "Hvorfor fik jeg ikke sagt - hvorfor fik jeg ikke spurgt, og hvorfor glemte jeg at rose for den omsorg og hjælp jeg fik?"

Ros en person, som gør en kæmpe indsats – det er ikke kun dig, der skal have ros.

HUSK at lige meget hvad der sker i livet, så vær god mod dem, du møder. At være en god ven og familie-medlem er en vidunderlig arv at efterlade.

EFTERÅRETS KOMMEN

Hver sæson har sine egne egenskaber, der gør den unik og speciel. Skiftet mellem forår, sommer, efterår og vinter har altid fascineret mennesket, som over tid har været i stand til at udnytte, hvad naturen tilbyder i de forskellige perioder af året.

Efteråret er nu blevet symbolet på afslutningen på den eksplosion af liv og natur, der adskiller forår- og sommermånederne. Denne sæson repræsenterer den sidste høst af jordens frugter, varme farver, en vene af melankoli og varme og abstrakte lys, der følger hinanden på himlen. Af alle disse grunde er efteråret en virkelig fascinerende tid på året.

Når kulde, regn og blæst raser, er det så dejlig at vide, at vi alle kan benytte de gode klubber med spil, sprog, motion, foredrag og fællesskab ved at deltage i vores mange tilbud om ture, fester og rejser, som giver både glæde, oplevelser og ny viden.

Vort nye blad, du nu sidder med i hånden, er resultatet af en gruppe frivilliges arbejde gennem flere måneder.

Der skal nye ideer på bordet, der skal laves aftaler med oplevelsesstederne og indgås kontrakter med vores annoncører. Siden skal der skrives artikler og turbeskrivelser, læses korrektur, koordineres og sammensættes alle de mange elementer, som vores fantastiske bladredaktion simpelthen er verdensmester i.

Tak til alle involverede, som giver os det meget flotte blad.

UDE I DEN STORE VERDEN

er der mennesker, som ikke tænker på oplevelser. I stedet handler det udelukkende om overlevelse, sult, frygt, krig og sygdom uden lægehjælp eller hjælpemidler.



MEN HER KAN DU HJÆLPE

I april 2024 vil et foredrag omhandle børn og voksne, som er næsten blinde, har grå stær og ikke har midler til at købe sig til en operation eller til blot et par briller.

Netop briller kan være en altoverskyggende nødvendighed for overlevelse.

Børnebriller er en mangelvare – så hvis du kan, må

du gerne tage dine gamle eller aflagte briller med til et af vore foredrag eller aflevere dem på vort kontor. Vi tager med kyshånd og taknemmelighed imod din donation.

Du skal vide at det kan betyde skolegang og uddannelse for børnene, og at en brille til en voksen betyder, at han/hun kan arbejde og skaffe mad til sin familie.

PÅ FORHÅND TAK

God læsning og husk at tilmeld dig hurtig til det, du gerne vil deltage i.

*Mange venlige hilsener
Vivian Ersgaard Markussen.*



ADVOKATFIRMAET
JANNE KØSTER

- En del af kontorfællesskabet

ADVOKATHUSET
HVIDOVRE

PERSONLIG RÅDGIVNING
Speciale i familie- og arveret.

- Testamenter
- Fremtidsfuldmagter
- Samlivsophævelse, separation & skilsmisse
- Ægtepagter
- Dødsboer
- Deling af formuen
- Alle sager om børn

Janne Køster
Advokat/mediator



Ring
for en
uforpligtende
samtale

Hvidovre Torv 9, 1. Sal · 2650 Hvidovre T: 36 350 252 · M: 30 35 58 33

**Kontor**

Hvidovre C – Laurits Olsens Vej 49, 1. sal dør 131 – 2650 Hvidovre
Tlf. 3647 8515 – mail: kontor@aeldresagenhvidovre.dk

Åbningstider:

Mandag - fredag fra kl. 10.00-12.00.

Lukkedage:

Juleferie 8. dec. 2023 – 8. jan. 2024.
Almindelige helligdage samt 10. maj 2024.

Kontorleder: John Ankergaard Hansen,

Mail: john.ankergaard@it.dk4060 3368

Hjemmeside: aeldresagen.dk/hvidovre

Webmaster og IT-kursusleder:

Kurt Holm Petersen – mail: kurt_holm@mail.dk6129 0591

Lokalbestyrelsens medlemmer:

Vivian E. Markussen, formand.4089 4130
mail: vmbk@os.dk (ikke tilmeldinger)
Flemming Skouboe, næstformand3110 1313
Elin Palm6167 0099
Berit Dundal.2044 3892
Lisbeth Jepsen Nielsen5382 2625
Mona Jensen (suppleant)4142 9942
Lone Jørgensen (suppleant)2857 1788
Allan F. Jensen (suppleant)6061 5688
Anny Merete Hansen, kasserer2579 0917
Lene Heilvang, kasserer (arrangementer)2573 3959

Netværkskontakter:

Hanne Themsén, Besøgsvenner2489 8680
Morten Olsen6067 9111
Lis Lyhne Petersen, Tryghedsopkald2828 9581
Majken Andersen, Demensleder2041 9749
Erik Larsen, Lokal bladdistribution4244 0534
Ove Christoffersen, Foto6170 3649
Elin Palm, Ældre- og sundhedspolitik6167 0099

**Juridisk
rådgivning**

Når man får behov for
juridisk vejledning og hjælp,
har man hidtil kunnet ringe
til vore seniorvejledere
her i lokalforeningen.
Dette er nu ændret, så man
i stedet direkte skal
kontakte Landsforeningen
Ældre Sagen på

tlf. 8030 1527

– her sidder vore rådgivere klar
til at besvare dine spørgsmål.

Åbningstiderne er:
mandag, tirsdag, onsdag
og fredag kl.10.00 – 14.00.
Torsdag kl. 14.00 – 18.00.
Ring til vore rådgivere
og få råd og støtte.

Husk!
NYHEDSBREV
fra Hvidovre lokalafdeling

Tilmeld dig her:

www.aeldresagen.dk/nyt-fra-din-lokalafdeling-tilmelding

FlexLife[®]

– nu også med fast rente



FlexLife[®]
det mest fleksible
Realkreditlån

Få en boligøkonomi, der både er fleksibel og forudsigelig

Med FlexLife[®] kan du udnytte din friværdi og skabe plads til det, der giver dit liv værdi. Til at rejse mere, til at spare mere op, til mere tid med familien eller til at blive boende og leve, som du gerne vil.

Når vi sammen har aftalt rammerne for lånet, kan du f.eks. skrue op og ned for dine afdrag eller få op til 30 års afdragsfrihed, hvis du har friværdi og økonomi til det.

Få mere at vide i Hvidovre afdeling. Ring til os på 45 12 27 30 eller beregn dit lån på danskebank.dk/flexlife

Hvidovre afdeling
Telefon 45 12 27 30

Danske Bank



Ældre og sundhedspolitisk udvalg har det sidste halve år deltaget i de tiltag, der har været på seniorområdet. Vi har bakket op om Hvidovre Kommunes tiltag omkring de ældres velfærd og deltaget i et konstruktivt samarbejde. Og bakker stadigvæk op om Hvidovre Kommunes Demens Handleplan.

Ældre Sagen har deres fokus på Ensomheden blandt seniorer, og det bakker vi op om, og vil være med til at synliggøre problemet i vores kommune. Vi kan alle være med til at gøre en forskel ved at være hjælpsom og opmærksom overfor vores medborgere.

Caféerne er blevet besøgt flittigt, og der har været en hyggelig stemning blandt deltagerne med godt humør og megen snakken.

Vores nye tiltag Kaffe Mix har ikke haft så mange deltagere, så fremadrettet skal man tilmelde sig og betale 25 kr. Så kommer der måske flere, vi må prøve.

Cafe Ven til os er nu en del af Aktivitetscenteret, og i det nye år står Ældre Sagen selv for caféen, da det fælles projekt med Hvidovre Kommune er afsluttet i november i år.

Håber der vil melde sig flere til at være besøgsven eller være en af de morgenfriske, der giver et godmorgen kald. Vi mangler stadigvæk frivillige til disse opgaver, der vil være et lyspunkt for mange mennesker.

Medlemmer af udvalget.
Hanne Egaa Rylander
Jens Juul
Jette Larsen
Joan Kramer
Elin Palm





SØNDAGSCAFÉEN

Arr. nr.: 3260-A

Søndag d. 18.02.2024 kl. 13.00 til 16.00

Arr. nr.: 3260-B

Søndag d. 17.02.2024 kl. 13.00 til 16.00

Mødested: Vore lokaler Hvidovre C.

Kom og vær med til hygge, sang og musik – vær med til et hyggeligt samvær.
Arrangementet er åbent også for ikke-medlemmer af Ældre Sagen.

Pris **50 kr.**

Tilrettelagt af Elin Palm, tlf. 6167 0099.



Kaffe Mix

Er stedet, hvor du/I kan mødes til hyggeligt samvær, hvor der serveres kaffe /the med kage.
Få nogle hyggelige timer til at gå en søndag eftermiddag i kendte omgivelser og lad snakken gå.
Der er åben fra kl. 13.00 til 15.00 oppe i Ældre Sagens lokaler i Hvidovre C.
Prisen er 25 kr. ved tilmeldingen til Ældre Sagen tlf.3647 8515. De søndage, vi mødes, er:
28.01.2024 – **Arr.nr.: 3250-A**
25.02.2024 – **Arr.nr.: 3250-B**
24.03.2024 – **Arr.nr.: 3250-C**
28.04.2024 – **Arr.nr.: 3250-D**
26.05.2024 – **Arr.nr.: 3250-E**
Meld jer til en hyggelig eftermiddag.



Klinikken har ydernummer

Statsautoriseret fodterapeut Ulla Andersen

byder velkommen i klinik for fodterapi på Hvidovrevej 340

Erfaren fodterapeut tilbyder fodbehandlinger.

- Fodbad
- Klipping af negle samt oprensning
- Fjernelse af hårdhud og ligtorne
- Fødderne smøres ind i creme
- Let massage af fødderne
- Behandling af nedgroet negle (bøjlebehandling)
- Råd og vejledning i fodøvelser og fodtøj
- Mulighed for behandling i hjemmet

Tilskudsmulighed via udvidet heldbreds-tillæg fra kommunen (hjælp tilbydes til udfyldes af ansøgning) kan kun søges hvis du i forvejen har heldbredsstillæg. Klinikken søger for afregning via kommunen. Tilskudsmulighed sygeforsikringen Danmark gruppe 1 og 2.

Tidsbestilling på telefon 25 14 15 09





VEN TIL OS

Vores cafe for pårørende til et menneske med demens afholdes nede i Aktivitetscenteret.

I caféen er der mulighed for at møde andre pårørende, der er i lignende situation og udveksle erfaringer, bekymringer eller gode ideer. Efter deltagernes ønsker kan vi afholde foredrag eller få konsulenter fra kommunen til at deltage i caféen.

Vi håber, at caféen kan være med til at give et frirum for de pårørende, hvor de kan få hjælp til selvhjælp.

Vi afholder caféen den sidste onsdag i måneden.
31.01 – 28.02 – 20.03 – 24.04 – 29.05
Tidspunkt. 16.00 til 17.30.

Onsdag d. 12.06 afholder vi en frokost fra 12.30 til 14.00 for et menneske med demens og deres pårørende

Tilmeldingsfristen til denne dag er tirsdag d. 04.06. Det sker på Ældre Sagens kontor tlf. 3647 8515.

Tovholder på caféen er Axel Oldenskov, tlf. 4253 5654.



Cafe Smag



Vi fortsætter i 2024 med det gode koncept, hvor maden og det sociale fællesskab er i højsæde i Aktivitetscenteret. Det er fortsat Frivillige ældre, Ældre Sagen og Aktivitetscenteret, der står for dette. Til alle arrangementerne skal man hente billetterne nede i Aktivitetscenteret.

Cafe Smag foregår på følgende onsdage:

13.03. kl. 12.30 til 15.00. Billetsalg fra d. 28.02 kl.10.00
12.06. kl. 12.30 til 15.00. Billetsalg fra d. 29.05 kl.10.00
11.09. kl. 12.30 til 15.00. Billetsalg fra d. 28.08 kl.10.00
04.12. kl. 12.30 til 15.00. Billetsalg fra d. 20/11 kl.10.00

Der er plads til 40 deltagere, hvor vi starter med en velkomstdrink, og hvis man ønsker det, får man en rundvisning i centeret. Herefter bliver der serveret 2 retter med 1 genstand, og vi afslutter med kaffe/the.

Prisen for at deltage er 50 kr.

Cafeen har været populær og været udsolgt hurtigt og deltagerne har gået hjem mætte og i godt humør. Tilbuddet er for alle seniorer i Hvidovre.

Spise sammen

21. april 2024 kl. 13.00 – 16.00

Arr.nr.: 3270-A

Søndag d. 21.04.2024 kl. 13.00.

Mødested: Ældre Sagens lokaler i Hvidovre C.

Kom og vær med til en hyggelig eftermiddag, hvor vi spiser 2 retter mad med 1 genstand og afslutter med Kaffe/the og kage.

Kom og vær med til hygge, sang og musik.

Vi mødes kl 13.00 og slutter kl. 16.00 og siger farvel og tak for i dag.

Tilmelding tidligst d. 05.04.2024.

Pris med mad **80 kr.**

Tilrettelagt af Elin Palm, tlf. 6167 0099.

“Rabatten
tager jeg med,
men det er
ikke derfor,
jeg kommer”

Marianne, 69 år, gik til
Louis Nielsen

Hvis du er over 60 år, får du 25% rabat ved køb af stel fra 195 kr. Enkelstyrkeglas (indeks 1.5) er med i prisen. Rabatten gives også på flerstyrkeglas fra 800 kr. og på eventuelle tillæg. Kan ikke kombineres med 2for1 og andre tilbud. Synstest normalpris 245 kr. ©2021 Specsavers.

Bestil synstest på
louisnielsen.dk

**25% rabat
til dig, der
er over 60 år**

Gælder alle stel, glas og tillæg

Hvidovre
Frihedens Butikcenter · Tlf. 9632 5052

25%
rabat.

Louis Nielsen



INTERESSANT TUR TIL ARKEN I ISHØJ

Vi var 17 personer på udflugt til Arken, hvor Lars H. fortalte om skandaler, og han var virkelig godt forberedt. Senere fulgte Jens op med at fortælle om de to halve køer, der havde været med på udstillingen. Vi fik en rundvisning på 1 time, og guiden hed igen Amalia (ligesom vores tur på Arbejdermuseet)

Vi spiste på Kabyssen inkl. drikkevarer - og er det ikke utrolig, at man kunne få alt det for bare 50 kr. Når blot man er en mand 60+ og bor i Hvidovre, så kom med til vore arrangementer, som vi aftaler, når vi mødes (næste gang d. 26. november).

Med venlig hilsen Lars Møller fra udvalget.



ÆLDRE SAGENS MANDETRÆF

Arr.nr. 3122-B

Søndag 26.11.2023, kl. 13-15 vores julefrokost.

Mødested: Ældre Sagens lokaler, Hvidovre C.

Vores frokoster er præget af, at livsglade mænd udveksler erfaringer, gamle historier og taler om aktuelle forhold. Ved vores sidste frokost var der stemning for, at gå videre med en række ideer til kommende arrangementer. Max. antal 40 personer.

Pris både medlemmer og ikke-medlemmer. . 50 kr.

Kontaktperson er Jens Juul, tlf. 4038 9654.



TONNY

hos
TONNY



PATRICK



Vi tilbyder altid GRATIS bukseoplægning (når bare bukserne er købt hos os)

Hvidovrevej 324-326 (Bredalsparken) 2650 Hvidovre • Tlf.: 33 22 24 25

Demens

Der er behov for hjælp og støtte til demente og deres pårørende. I demenscaféen er det erfarne frivillige, der er parate til at hjælpe jer. Kontaktpersonerne er: Majken Andersen, tlf. 2041 9749. Mail: mcandersen47@gmail.com Jette Larsen, mobil 2278 9040. Mail: jl36751664@gmail.com

Tryghedsopkald

Vi har nogle friske medlemmer, der hver morgen ringer til enlige for at sikre, at de er raske og ikke trænger til hjælp.

Hvis du vil medvirke til, at vi kan hjælpe andre, der gerne vil have denne tryghed, så kontakt Lis Lyhne Petersen på tlf. 2828 9581.

Besøgsvenner

Behovet for besøgsvenner er stort. Har du lyst til at bruge tid på at glæde en ældre borger som besøgsven, eller vil du gerne have en, så kontakt os.

Kontaktpersonerne formidler kontakten til det første besøg, hvorefter besøgsven og vært kan aftale, hvornår de skal ses. Man kan sludre om dagligdagens emner, tale om familie, kigge billeder, lytte til værten, gå tur i byen og drikke kaffe.

Kontaktperson:
tlf. 2337 8406.

Hanne Themsen, tlf. 2489 8680,
Mail: hanne.themsen@outlook.dk
Morten Olsen, tlf. 6067 9111,
Mail: omosen55@gmail.com



Café HUSK, Aktivitetscentret, Hvidovregade 49

Søndag d. 11.02.2024 kl. 14.00 – 16.00

Henning underholder os med sin guitar til gode gamle melodier, vi kan synge med på. Vi kan også tage en lille sving-om undervejs. Vi hygger med dejligt samvær, hjemmebagte kager/boller, kaffe og thé. Pris 20 kr.

Søndag d. 10.03.2024 kl. 14.00 – 16.00

Her synger vi igen til de gamle viser og sange, som alle kan synge med på. Henning sætter stemning på med sin guitar, og vi hygger som sædvanligt med hjemmebagte kager/boller, kaffe og thé. Pris 20 kr.

Søndag d. 14.04.2024 kl. 14.00 – 16.00

Igen er Henning på banen med velkendte dansktop-klassikere til hjemmebak, kaffe og thé. Pris 20 kr.

Søndag d. 12.05.2024 kl. 14.00 – 16.00

Henning underholder os med sine skønne sange. Vi hygger efter samme koncept – og her kan man tilmelde sig sommerfesten. Pris 20 kr.

Søndag d. 09.06.2024 kl. 13.00 – 16.00

SOMMERFEST i CAFÈ HUSK med frokost, vin/øl/vand. Pris 50 kr.

Vi glæder os til at se jer i - kærligst pigerne i CAFÈ HUSK





Ældre Sagen

**JULEMARKED I KOMETEN
1. – 2. OG 3. DECEMBER 2023**

Vi har i mange år været "fast inventar" til det årlige julemarked i Kometen, hvilket vi selvfølgelig også er i år med en stand, hvor vi igen vil sælge de smukke julestjerner.

Besøg os og få en sludder og besøg de mange stande med flotte ting til julens udsmykning.

Der er både underholdning samt mad og drikke.

AOF

**Filmhøjskole
Mandage kl. 13.20**



**Se film om eftermiddagen
og nå hjem, før mørket falder på.**

Syv af årets bedste danske og udenlandske film vises i biografformat i Kometen 29. jan, 5.+26. feb, 11.+25. mar og 8. + 22. apr.

Hver gang begynder med 15-20 minutters introduktion til dagens film.

Filmliste må ikke annonceres, men udleveres ved henvendelse til AOF Hvidovres kontor.

Hold nr. 3924118051 mandage kl. 13.20 – ca. 16.

Pris 640 kr./PEA 402 kr.

Får du bevæget dig nok?

Har du skavanker, som gør det svært at finde det rigtige motionshold?

AOF Hvidovre har mange hensyntagende motionshold, f.eks.

- Vandgymnastik for bevægelsesbesværede
- Yoga for bevægelsesbesværede
- Varmtvandstræning for gigtpatienter
- Motion for hjertepatienter
- Gymnastik og afspænding for leddegigt-patienter
- Motion for KOL-ramte
- Artrosetræning

Nye hold starter i januar. Kontakt motionskonsulent

Hanne Schneemark ma-ons kl. 10-14 på telefon 36 39 00 00 for mere information og tilmelding.

AOF HVIDOVRE

Hvidovrevej 438, 1. sal • 2650 Hvidovre.

Mandag - onsdag kl. 10-14

hvidovre.aof.dk / Tlf.: 3639 0000



LadyH
"klassisk mode til voksne piger"

LadyH
giver 10 % i rabat på
hele regningen til alle
Ældresagen`s medlemmer

LadyH
forhandler bl.a. mærkerne:
Brandtex - Signature
Skovhuus - MICHA - Sunday
B.Copenhagen - B.Costline

HUSK at vise dit medlemskort

LadyH, Strandmarksvej 3 · 2650 Hvidovre
Tlf.: 36 77 77 02 · www.ladyh.dk

Åbningstider:

Mandag: Lukket
Tirsdag - Fredag: 10.00 - 17.30
Lørdag: 10.00 - 13.00
Søndag: Lukket



DET LOKALE SAMVÆR

FORÅRSFEST

KOMENTEN

ONSDAG D. 17. APRIL 2024 KL. 13.00



Bobby Molino
& Nutrockers

Så inviteres I alle til en forrygende fest
Musikken er rock, pop, dansk top og ballader,
som vi kender fra vores unge dage hvor vi gav
os hen i at danse, twiste, jitterbug, disko
og kinddans.

En eftermiddag hvor danseskoene skal
slides op. Med hygge, god mad, øl, vin, vand
samt kaffe m/sødt.

Kun 350 kr. – og alt er inkluderet i prisen



Billetter kan købes med MobilePay eller kontant
ved pers. fremmøde på vort kontor i Hvidovre C.
HUSK DER BLIVER HURTIG UDSOLGT.
Solgte billetter refunderes ikke.

Kræftkoordinator

Vigtigt fokus på kræftpatienter og deres pårørende i Hvidovre Kommune

At få konstateret en kræftsygdom kan fra den ene dag til den anden vende op og ned på livet.

Ernst på 65 år fik sidste år konstateret lungekræft, og det kom som et chok for ham. Han havde gennem en længere periode tabt sig og været meget træt. Hans kone fik ham til sidst overtalt til at gå til lægen. Ernsts læge sendte ham hurtigt videre til udredning, hvor et røntgenbillede viste, at han havde lungekræft.

Tiden efter beskeden var præget af kaos og bekymring. Ægteparret havde svært ved at finde rundt i alle Ernsts hospitalsaftaler, og det gav dem mange bekymringer. Parrets datter havde hørt om kommunens kræftkoordinatorer, så hun kontaktede dem.

”Vores erfaring er, at der er mange ting, man skal holde styr på, når man kommer ind i et kræftforløb, og det kan være svært at holde styr på alle de informationer, man får oven i alle de bekymringer, der også kan opstå.

Det er en af vores vigtigste opgaver at hjælpe borgerne med at få overblik over deres behandlingsforløb, og få talt om de tanker og bekymringer, der fylder hos dem”, fortæller kræftkoordinator Pernille Lyngholm.

Pernille besøgte Ernst og hans hustru. Sammen kontaktede de hospitalet og fik styr på Ernsts aftaler, og Pernille hjalp ham derved med at få et overblik over hans behandlingsforløb.

Hun tog også en lang snak med parret om deres tanker og den frygt, de bar på. De var begge lettede efter samtalen, Ernst fordi der var nogen til at hjælpe ham med at tage ansvar i hans forløb, og hans hustru fordi hun fik mulighed for at give udtryk for alle sine bekymringer.

”Det er vigtigt at få spurgt ind til borgernes fysiske og psykiske tilstand, for vi ved, at en kræftbehandling på mange måder kan tære på kroppen.

Derfor er det vigtigt, at man får tilbudt et kræftrehabiliteringsforløb, som passer til en.

I Hvidovre kommune har vi mulighed for at henvise til flere forskellige tilbud, fx fysisk træning, energiforvaltning, diætist, mindfulness og et udendørs træningstilbud til mænd, der hedder ”Naturkræfter”.

Sammen med borgeren planlægger vi et individuelt forløb, der også passer ind i borgerens hverdag.

Ernst fortalte til samtalen, at han har tabt 15 kg over 4 måneder, han havde ingen appetit, hans fysiske aktivitet var drastisk faldet, og han lå mest på sofaen.

Pernille aftalte derfor, at hun ville henvise videre til diætisten i Sundhedscenteret samt fysioterapeuterne.

Ernsts hustru fortalte, hun ofte lå og spekulerede om natten, hun havde svært ved at sove. Hun blev tilbudt Mindfulness i Sundhedscenteret, som er et målrettet tilbud til kræftsige og deres pårørende, der bl.a. har fokus på søvnløshed, angst og tankemylder.

Ernst og hans kone fortæller i dag, at de har haft stor glæde af de forskellige tilbud. Ernst har taget på og har fået mere energi, og hans kone har genvundet roen i deres vanskelige situation.



Pernille Lyngholm



Nanna Nøjgaard

Du kan læse mere om kommunens tilbud for kræftrehabilitering her: [Kræft \(Hvidovre.dk\)](https://www.kræft.hvidovre.dk) eller kontakte kræftkoordinatorerne:
Pernille Lyngholm, tlf. 4151 7354
Nanna Nøjgaard, tlf. 6182 7478



Mødested: Kometen, Hvidovrevej 280, kl. 14.00

Dørene til foyeren åbnes kl. 13.15, og der er adgang til salen fra kl. 13.30.

Arr.nr. 2201-A Alle fire foredrag inkl. kaffe/the og brød 270 kr.

Foredragene kan også bestilles enkeltvis til 100. Kr. Ikke medlemmer 150. Kr

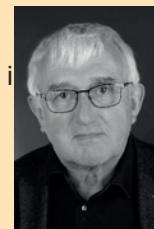
Arr.nr. 3201-B Henning Frandsen
Arr.nr. 3201-D Charlotte Strandfelt

Arr.nr. 3201-C Connie Svendsen
Arr.nr. 3201-E Brian Lange

Torsdag den 15. februar 2024 – Freelancejournalist og historiker Henning Frandsen "Deporteret til Livø og Sprøge"

At høre Henning Frandsen fortælle med indlevelse om racehygiejnen, som den foldede sig ud i Danmark i 1900-tallet – Særligt fra 1911 til 1961 hvor Livø i Limfjorden som en øanstalt husede de såkaldte "antisociale og kriminelle åndssvage mænd". På Sprøge var fra 1923 til 1961 de "sexuelt løssagtige åndssvage, unge piger og kvinder", der havnede på denne øanstalt.

En af de personer, som vi også får at høre om, er vores fhv. statsminister Poul Nyrup Rasmussens far, som blev deporteret til Livø i 1924 og først slap fri i 1931, Indflydelsesrige mænd med den socialdemokratiske minister K. K. Steincke i spidsen mente, at forskelle i individer, racer og klasser skyldtes nedarvede faktorer. Og at dalende kønsmoral og øgning i antallet af kønssydomme skyldtes, at den seksuelt aktive kvinde var en smittespreder.



Torsdag d. 07. marts 2024 – Connie Svendsen er en stewardesse og foredragsholder med humor, selvironi og smittende positiv tilgang til livet, som kan give os alle en særlig oplevelse og noget at tage med hjem.

"Det lille Ekstra øger glæden" – og med et simpelt redskab vil det føre til store forandringer og resultater for dig, din familie og din omgangskreds. Det handler om at ændre holdning, komme af med brokken og gøre en lille forskel, hvor det smitter begge veje og - tænk det er gratis. Få en eftermiddag med humor, smil og hvor du og dit liv kommer i centrum.

Torsdag d. 18. april 2024 – Bedre syn til Afrika med Charlotte Strandfelt, som er en ildsjæl for mennesker i den 3. verden.

Mange mennesker i Afrika lever for under en dollar om dagen. For dem er briller en luksus, de ikke har råd til, men samtidig netop det hjælpemiddel, der kunne gøre forskellen for et barns skolegang eller en voksens jobmuligheder. At hjælpe disse befolkningsgrupper handler ikke kun om briller, men også om at arbejde for et bedre liv, sundhed, uddannelse og menneskerettigheder.

Charlotte Strandfelt vil fortælle om de hjerteskrærende livskampe og de livsbekræftende glæder og effekt, en lille håndsækning giver.



TAG DINE BRUGTE BRILLER MED TIL FØREDRAGET OG MEGET GERNE BØRNEBRILLER, DA DER ER STORT BEHOV FOR DISSE.



Torsdag d. 16. maj 2024 – Den tidligere faldskærmsjæger i Fremmedlegionen Brian Lange fortæller om sine 15 år i denne legendariske enhed.

Vi skal høre om den personlige beretning om drengen fra Haderslev, der drømte om at blive elitesoldat, men optagelsesforløbet var utroligt krævende med komplicerede øvelser og mange missioner.

Brian Lange fortæller om de mest kritiske øjeblikke og om livet i den verden, som normalt opfattes som både lukket og ikke for "sarte sjæle" – Vi skød for at forsvare os og slog ihjel, når fjenden var rebeller i Afrika. Vi vidste, at de skød for at dræbe os – det var dem eller os. En eftermiddag med en elitesoldat med over 1000 faldskærmspring og mange missioner over alt på jorden.



Tilrettelagt af Vivian Ersgaard Markussen.

NB: Beviset for din indbetaling gælder som billet. Husk at medbringe det til alle foredragene.

Der er ikke tilbagebetaling på Torsdagsforedrag alle 4 stk. hvis det første foredrag har været afholdt.

Foredragsprogrammet er tilrettelagt ca. 9 måneder forud, og meget kan ske på den tid, så vi beder om publikums forståelse, hvis vi en sjælden gang må foretage ændringer uden varsel.

**VI ER
EKSPERTER
I DIT SYN**

Oplev det bedste syn nogensinde.
Med vores DNEye® Scanner måler vi mere end 7.000 punkter i dine øjne.

Kig ind
og hør mere om
Biometric Intelligent
Glasses
fra Rodenstock.

Martin Nielsen,
Martin Optik



Hvidovrevej 328 - 2650 Hvidovre
Tlf. 36782448 - www.martinoptik.dk

Malerfirmaet Jan Dohlmann

Trænger boligen til
at blive frisket lidt op?

Så ring til den
dygtige malermester

Tlf.: 60 12 66 77



Vi maler grønt.....



....og kører 100% på EL

Dit ønske
- mit mål !

www.jandohlmann.dk



Tilmelding:

Der kræves tilmelding til alle arrangementer. Tilmeldingen sker ved nedenstående

- 1: mail til kontor@aeldresagenhvidovre.dk
- 2: tilmelding via vores hjemmeside, benyt nedenstående link
www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/hvidovre/aktiviteter-og-kurser
- 3: sendes pr. post
- 4: afleveres på kontoret eller lægges i postkassen ved jerntrappen ved vores bagindgang. Den kan man komme til alle døgnets 24 timer.

Ved bestillingen bedes du oplyse dit medlemsnummer, navn, telefonnummer og mail samt antal personer og antal spisning for hvert arrangement. Der kan bestilles op til 4 pladser pr. arrangement på samme blanket, det er vigtigt at medlemsnummer påføres for alle dem man er sammen med. Tilmelding bekræftes senest **uge 4 2024**.

Kontoret åbner for tilmeldinger den **29. November** og vi vil forsøge at få plads til alle, som melder sig inden den **30. december**. Hvis det er umuligt, vil de disponible pladser gå til dem, som har meldt sig først. Vi vil som sædvanlig gennemgå tilmeldinger der er på venteliste. Her vil vi, hvor det er muligt oprette ekstra arrangementer.

Betaling og afbestilling:

Ture under 1000 kr.:

Betales til Ældre Sagen i Hvidovre. Foreningen udsender opkrævninger som brev eller pr. mail til hver enkelt deltager. **Ved betaling via giro benyttes FI nr. +01< + 3991644<, og for netbank betalinger er kontonummeret 4183 – 3991644. Betalingen påføres: Turnummer, medlemsnummer og navn. Ved personlig henvendelse på kontoret kan man betale kontant (aftalte penge), med Dankort eller med MobilePay til mobilnr. 111949.** Af hensyn til regnskabet skal turene betales enkeltvis, dog kan 2 personer med samme medlemsnummer betale samme tur under eet. Indbetalte beløb tilbagebetales kun, hvis turen koster mindst 100 kr. og hvis afbestillingen sker mindst 2 uger forud. Der fradrages 40 kr. pr. person i ekspeditionsgebyr. Der er ikke tilbagebetaling på Torsdagsforedrag (4 stk.), hvis første foredrag har været holdt.

Ture over 1000 kr:

Af skatte- og forsikringsmæssige grunde skal disse rejser og ture altid betales direkte til det benyttede rejseselskab/Teknisk arrangør, som også vil udsende opkrævningerne. Vær opmærksom på, at det er rejseselskabets/Teknisk arrangørs regler for afbestilling m.v., som er gældende. Ældre Sagen stiller med en ulønnet turhjelper, hvis deltagelse er indregnet i turprisen. Rejseselskabet/Teknisk arrangør **skal** være medlem af Rejsegarantifonden. **Ældre Sagen anbefaler at man tegner rejseforsikring og afbestilingsforsikring.**

Aktivitetskalender

Afkryds dine egne ture, og sæt dem på opslagstavle eller køleskabet så du husker det, du har tilmeldt dig.

Antal	Spisning	dato	Arr. nr.	Navn	Side
		0	3201-A	Torsdagsforedrag (alle 4)	
		17.jan	3202-A	Enigma Museum	
		28.jan	3250-A	Kaffe Mix	
		06.feb	3203-A	Nordisk film	
		15.feb	3201-B	Torsdagsforedrag - "Deporteret til Livø og Sprogø"	
		18.feb	3260-A	Søndagscafe	
		19.- 21.feb	3120-A	1 uge på Højskolen Marielyst	
		25.feb	3250-B	Kaffe Mix	
		07.mar	3201-C	Torsdagsforedrag - Connie Svendsen er en stewardesse	
		13.mar	3280-A	Café Smag	
		13.mar	3204-A	Phendelings Vision	
		17.mar	3260-B	Søndagscafe	
		24.mar	3250-C	Kaffe Mix	
		09.apr	3201-D	Torsdagsforedrag - Bedre syn til Afrika	
		21.apr	3270-A	Spise sammen	
		23.apr	3205-A	Byvandring i Hvidovre	
		28.apr	3250-D	Kaffe Mix	
		02.maj	3206-A	Natmands tour	
		07.maj	3207-A	Rundvisning i Botanisk Have	
		16.maj	3201-E	Torsdagsforedrag - Tidligere faldskærmsjæger i Fremmedlegionen	
		23.maj	3208-A	Forårstur til Sofiero og Kullen	
		26.maj	3250-E	Kaffe Mix	
		27.maj	3209-A	Hvidovre Amatørsene Elg med Bjørn på	
		29.maj	3209-B	Hvidovre Amatørsene Elg med Bjørn på	
		04.jun	3210-A	Vingården i Avedøre	

God vinter og vår



Til
Aeldre Sagen Hvidovre
Hvidovre C
Laurits Olsens Vej 49,
1. sal dør 131
2650 Hvidovre



Vivian Ersgaard Markussen
Formand



Flemming Skouboe
Næstformand



Berit Dundal
Bestyrelsesmedler



Elin Palm
Bestyrelsesmedlem



Lisbeth Jepsen
Nielsen
bestyrelsesmedlem



Allan F. Jensen
Suppleant



Mona Jensen
Suppleant



Lone B. Jensen
Suppleant



Anny Hansen
Kasserer,
Ikke medlem af
bestyrelsen



Spar!

20.000,-

på markedsføringen mod visning af denne annonce

Annoncen skal fremvises/
oplyses ved første
møde/kontakt

Vi tager hånd om alt i dit boligsalg...

Er tiden kommet til at starte et nyt kapitel i dit boligliv?
Kontakt os for en gratis og uforpligtende salgsvurdering af dit hjem.

Beviset kan kun benyttes hos home v/ Martin Porsmose af sælger, der har indgået 6 måneders formidlingsaftale. Beløbet er inkl. moms og kan ikke ombyttes til kontanter eller kombineres med andre rabatter. Kampagnen gælder, hvis du sætter til salg mellem 01.04.2023 - 31.12.2023.

HVIDOVRE

v/ Martin Porsmose
Hvidovrevej 406
2650 Hvidovre
hvidovre@home.dk
Tlf. 36 77 18 28

BRØNSHØJ

v/ Martin Porsmose
Frederikssundsvej 145
2700 Brønshøj
broenshoej@home.dk
Tlf. 38 28 18 18

RØDOVRE

v/ Martin Porsmose
Tårnvej 2
2610 Rødovre
roedovre@home.dk
Tlf. 36 70 19 19

Ejendomsmæglerkæde for Danske Bank koncernen

home
Kom godt hjem



ARRANGEMENTER



Enigma Museum

Arr.nr.: 3202-A

Onsdag d. 17.01.2024 kl. 10.50

Mødested: Foran museet
Øster Allé 3, 2100 Kbh. Ø.

Vi besøger det nye post-, tele- og kommunikationsmuseum Enigma. Vi føres med guide gennem udstillingen: Kommunikation i krise og får et historisk perspektiv på, hvordan kommunikations-teknologier truer os som samfund og individer.

Ordet Enigma betyder egentlig gåde og var desuden navnet på en tysk krypteringsmaskine under 2. verdenskrig.

Efter rundvisningen er der mulighed for at udforske museet på egen hånd. Der åbner en cafe i efteråret 2023, og derfor bliver I kontakttet nærmere om spisning. Medbring medlemskort, da der er 25% på indgangen.

Pris uden mad 150 kr.

*Tilrettelæggelse af Lone Jørgensen,
tlf. 2857 1788.*

Rundvisning på Nordisk film

Arr.nr.: 3203-A

Tirsdag d. 06.02.2024 kl. 10.00

Mødested: Nordisk film,
Mosedalsvej 14, 2500 Valby.

Tag med på rundvisning når Nordisk film åbner porten til verdens ældste, stadig producerende filmselskab. Vi tager dig med ind i en filmby, som siden 1906 har produceret film.

Oplev verdens ældste filmscene. Vi slår naturligvis også dørene op for flere af kostumerne fra Olsen Banden, Huset på Christianshavn og Matador.

Så tag med og besøg Nordisk film i Valby – det bli'r skidegodt!
Vi spiser en frokostbøf på Cafe Sommerfuglen kl. 12.30.

Ikke egnet for gangbesværede.

Pris uden mad 300 kr.

*Tilrettelagt af Lone Jørgensen,
tlf. 2857 1788.*



Phendelings Vision

Arr.nr.: 3204-A

Onsdag d. 13.03.2024 kl. 13.00

Mødested: Nørregade 7 B, 2.sal th.
Vi mødes i porten. (Der forefindes elevator.)

Phendeling er et tibetansk buddhistisk center, hvis formål er aktivt at understøtte spirituel udvikling på vejen til oplysning og dermed bidrage til at skabe fred og harmoni for den enkelte i verden.

Phendeling ønsker at formidle Buddhas lære og praksis gennem fordybelse og handling til gavn for alle levende væsener. Aktiviteterne skal stå for åbenhed, rummelighed og medmenneskeligt engagement gennem alle livets faser. Bagefter skal vi nyde en frokostbøf af oksefilet m. friter og bernaisesauce hos Restaurant Jacobsen på Kultorvet.

Pris uden mad 150 kr.

Pris med mad 240 kr.

*Tilrettelagt af Lotte Dørge,
tlf. 5123 6702.*

Byvandring i Hvidovre**Arr.nr.: 3205-A**

Tirsdag d. 23.04.2024 kl. 09.50.

Mødested: Kirkegade 2 ved Risbjerg Kirke.

Kom med på byvandring og hør om Hvidovres historie som en gammel landsby. Selvom udviklingen har fjernet mange træk fra landsbytiden, er der alligevel masser af spor tilbage. Vi skal høre om livet i landsbyen og om nogle af de mennesker, der har levet i den.

Vi slutter ved Hvidovre Kirke og går derefter over og spiser frokost på Torvecafeen på Hvidovre Torv.

Pris 200 kr.

*Tilrettelagt af Lone Jørgensen,
tlf. 2857 1788.*



Hvidovre Kirke.

Natmands tour**Arr.nr.: 3206-A**

Torsdag d. 02.05.2024 kl. 11.00

Mødested: Højbro Plads ved Absalon Statuen.

Denne spændende fortælling om Natmændene som i 300 år udgjorde den absolutte bund af det danske samfund. De var født til at udføre arbejde som ingen respektable borgere eller fattigfolk ville røre ved – f.eks. at partere henrettede forbrydere. Natmændene og deres familier udviklede sig til et parallelsamfund, som fungerede efter deres egne regler og udviklede deres eget sprog.

Følg med i natmændenes spor rundt i København, stå lige der hvor det skete og opdag en side af Danmarks-historien, som i mange år har være glemt.

Tidsrejsen vil tage dig tilbage til natmændenes makabre daglige opgaver, og indædte magtkamp med byens andre indbygger. Disse udstødte natmænd havde stolthed, magtesløshed og hævn. Dette er en fortælling som sætter sine spor og tanker hos dem som går med.

Turen er inkl. Frokost.

Pris med mad 300 kr.

*Tilrettelagt af Vivian Ersgaard Markussen,
tlf. 4089 4130*



ARRANGEMENTER



Rundvisning i Botanisk Have

Arr.nr.: 3207-A

Tirsdag d. 07.05.2024 kl. 09.50

Mødested: Botanisk Haves hovedindgang ved blomsterbutikken.

Rundvisning udendørs i den romantiske have, samt i havens særlige Conservationshus for truede og sjældne planter. Vi vil høre om havens historie, formål og de mange spændende planter. Rundvisningen slutter af med et oplæg til besøg på

egen hånd i Palme- og Sommerfuglehuset. Der er gratis adgang, når man har deltaget i rundvisningen. Så kan man besøge disse steder i ro og mag. Vi spiser kl. 13 på Cafe Jacobsen på Kultorvet, så der er god tid til at nyde haven og gå til Kultorvet, da rundvisningen slutter kl. 11.30. Turen er ikke egnet for gangbesværede.

Pris uden mad 200 kr.

Pris med mad 325 kr.

*Tilrettelæggelse af Lone Jørgensen,
tlf. 2857 1788.*

Forårstur til Sofiero og Kullen

Arr.nr.: 3208-A

Torsdag d. 23.05.2024 kl. 08.55

Mødested: Frihedens Station.

Oplev ca. 10.000 blomstrende rhododendronbuske af 500 forskellige sorter i Sofiero og det bjergrige Kullen. Dagens udflugt til det svenske går via Øresundsbroen til slottet Sofiero, som er kendt for sin kønne slotspark, hvor man kan gå rundt og beundre tusindvis af blomstrende rhododendron. Efter besøget kører vi til Kullen, der i dag er et naturreservat med barsk natur, klipper og omgivet af vand, idet det er en halvø. Her finder vi et sted, hvor vi nyder en medbragt sandwich og en øl/vand. Hjemkomst kl. ca. 16.00.

Pris uden mad 635 kr.

*Tilrettelagt af Ove Rasmussen,
tlf. 4083 3745*

Klinik for fodterapi



Berit Rimmer
Jette Qvistoff
Hvidovre torv 1
36 75 99 59



Hvidovre
**Fysioterapi
og Rygskole**

**Strandmarksvej 18, 2 sal, 2650 Hvidovre
Telefon nr. 36 49 38 38**



Hvidovre Amatørszene Elg med Bjørn på

Arr.nr.: 3209-A

Mandag d. 27.05.2024 kl. 18.00

Arr.nr.: 3209-B

Onsdag d. 29.05.2024 kl. 18.00

Mødested: Amatørscenens lokaler,
Byvej 56 – linje 11 eller 22 til Byvej,
herefter 400 m gang.

Elg med Bjørn på er en vildmarks-
komedie.

En familie skal på weekendtur i
Sverige og har lejet en hytte ude i
skoven.

Alle glæder sig og er fulde af forvent-
ninger, og i hytten er alt lutter idyl
– lige indtil en sulten elg, en rasende
bjørn, en giftelysten kvinde samt
diverse lejesoldater dukker op.
Uden netværksdækning er gode råd
dyre, så der er nok at tage fat på for
den lille familie.

Pris 270 kr.

*Tilrettelagt af Lotte Dørge,
tlf. 5123 6702*

Madpakketur til Østre Anlæg og Langelinie

Arr.nr.: 3212-A

Onsdag d. 19.06.2024 kl. 11.00

Mødested: Hovedindgangen ved
Østerport Station.

Lad os gå gennem Østre Anlæg – her
vil vi finde et godt sted til at spise
vores medbragte mad og drikkevarer.
Bagefter fortsætter vi videre til Lange-
linie, hvor vi evt. kan købe os en
vaffelis eller andet godt.
Husk fornuftigt tøj og fodtøj.

Turen er gratis.

*Tilrettelagt af Lotte Dørge,
tlf. 5123 6702.*



REPARATIONS CAFÉ



Står du med en ødelagt lynlås i dine
bedste jeans? Er ynglingskjolen
blevet upassende i størrelsen?
Strejker kaffemaskinen, mangler
du en ramme til et billede i en skæv
størrelse? Kort sagt, har du et
problem, som vil kunne løses ved
lidt snilde eller et kyndige hænder
– så besøg denne café. Smid ikke
tingene ud, men spar i stedet både
på pengepungen og miljøet.
Den frivillige Reparations Café er
åben mandag i lige uger kl. 9-11.
Aktivitetscentret
Hvidovregade 49 - Tlf. 3677 4677

Buketter og gaveartikler til alle lejligheder



Frihedens Blomster

Strandmarksvej 20, Tlf. 36 49 01 02
www.frihedensblomster.dk

DIN LOKALE FESTARRANGØR

Hold fest med os

Se mere på
www.restauranthalvleg.dk
Du kan vælge at holde
festen i Halvleg, på Stadion
eller hjemme hos dig selv.



Pattegris

I samarbejde med Grambogård
på Fyn, og telte.nu kan vi
komme hjem til dig og grille.
Alle menuer er incl. grill, kul,
samt udskæring af faglært kok.
Levering i Storkøbenhavn



Din lokale festarrangør

Vi samarbejder med lokale
leverandører i
telte, musik & lyd



Take Away

Er du vild med
hjemmelavet mad,
Så kan du nu bestille maden
hos Restaurant Halvleg
både til hverdag og fest.



Børnefødselsdag Smørrebrød Brunch



Frihedens Idrætscenter
Hvidovrevej 446, 2650 Hvidovre
tlf. 53 644 688 - restauranthalvleg.dk



ARRANGEMENTER



Tur til Frilandsmuseet

Arr.nr.: 3211-A

Onsdag d. 12.06.2024 kl. 09.55

Mødested: Frihedens Station på perronen

Frilandsmuseet er med sine mange smukke gårde og møller, som kommer fra alle dele af Danmark, fyldt med historier og står på et af Danmarks smukkeste naturområde.

Vi har en museumsguide med, som fortæller om de mangfoldige gøremål disse gårde har haft, hvordan folk levede som fæstebønder og boede tæt og under hårde arbejdsvilkår på fattiggårde, til egne husmandssteder, hospital, plejeboliger og værkstedsgårde.

Der er 20 forskellige historiske haver med hver sin tidsalder, som passer til det hus, de ligger ved. De viser skik og brug i danske landbohaver fra 1800 til 1950.

Få en fantastisk dag og slug de mange historier, se de imponerende bygninger og nyd den smukke natur.

Pris uden mad 350 kr.

Tilrettelagt af Vivian Ersgaard Markussen,

tlf. 4089 4130.



Vingården i Avedøre

Arr.nr.: 3212-A

Tirsdag d. 04.06.2024 kl. 12.45.

Mødested: Dansk Vincenter, Byvej 55 — linje 11 eller 22 til Byvej, herefter 400 m gang.

I Avedøre – blot få kilometer fra Københavns stress og jag – ligger Nordlund blandt kolonihaver og marker m.m. Vi taler om en af Danmarks første vingårde. Og her laves der vin under økologiske principper – hele vejen fra mark til flaske.

Under besøget bliver der mulighed for at lære mere om vinens forunderlige verden, og samtidig kan du smage på forskellige vine fra Dansk Vincenter. Både rundvisning og smagning af 3 forskellige vine er inkluderet i prisen.

Pris **285 kr.**

Tilrettelagt af Lotte Dørge,
tlf. 5123 6702.



BN BRODERI

Arn. Nielsens Boulevard 181
2650 Hvidovre
TLF. 51 50 86 40
bn@bnbroderi.dk

Vi forhandler tøj fra blandt andet



NYE ÅBNINGSTIDER:

MANDAG TIL TORSDAG 10.00 - 16.30

FREDAG FRA 10.00 - 14.00



Broderi på div.:
Sutteklude
Arbejdstøj
Sengetøj
Håndklæder
mv.

Navn og dato
på dåbskjole

Hagesmæk
med navn

200 KR

MEMLEM AF ÆLDRESAGEN
160 KR.

40 KR.

MEMLEM AF ÆLDRESAGEN
35 KR.

HØJSKOLE CLASSIC

Igen kan Ældre Sagen Hvidovre tilbyde en uge på Højskolen Marielyst

Sæt X i kalenderen i uge 8, d. 19. til d. 24. februar i 2024.

Arr.nr. 3120-A

En uge på Højskolen Marielyst. **Mødested:** Frihedens Station d. 19.02.2024, kl. 09:55.

Historie, musik og aktuelle samfundsanliggender er hovedingredienserne på kurset "Højskole Classic", hvor højskolens lærere bidrager med hver deres spidskompetencer i en stribe udfordrende foredrag. Højskolens kreative værksteder har åbent de fleste dage, hvor du kan fordybe dig i en række materialer og discipliner. Vi kommer på en heldagsudflugt incl. frokost.

Onsdag aften er der 3 retters festmiddag med musikalsk underholdning.

Egnet for gangbesværede, rollator og kørestole.

Prisen for 2 personer på dobb.vær. er 9.700 kr. og for enkeltvær. 5.200 kr.

Tilmelding senest XX. november 2023



Tilmelding sker direkte til Højskolen på tlf.: 5413 6361 med angivelse af navn, adresse, fulde cpr-nummer, telefonnummer og e-mail, samt oplyse at man kommer fra Ældre Sagen Hvidovre eller skriv en mail til kontor@hsmarielyst.dk.

Fakturaen sendes direkte fra højskolen. Gratis bus ud og hjem ved mere end 30 deltagere.

ÅRSMØDE 2024

Onsdag den 06. marts 2024 indkaldes til årsmøde kl. 19.00 i Kometen, Hvidovrevej 280, Hvidovre.

Tilmelding med medlemsnummer til kontoret (ma. – fre. kl. 10-12 tlf. 3647 8515) er nødvendigt grundet antal til bespisning og drikkevarer.



Dagsorden:

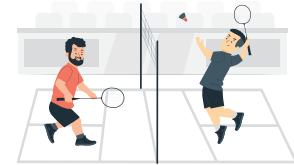
1. Valg af dirigent
2. Beretning af formanden, om bestyrelsens virksomhed til godkendelse.
3. Orientering om bestyrelsens regnskab til udtalelse
4. Fremlæggelse af bestyrelsens fremtidige virke
5. Indkomne forslag *)
6. Valg af bestyrelsesmedlemmer
7. Valg af suppleanter
8. Eventuelt. I en indlagt pause vil der være lidt let spiseligt, samt øl eller vand. Gyldigt medlemskort skal forevises ved indgangen. Overtøj må ikke medbringes i salen – Garderobe tilgængelig.
9. *) *Forslag fra medlemmerne skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før Årsmødets afholdelse.*
10. Pbv. Vivian Ersgaard Markussen.

Volleyball

Har du lyst til at spille volleyball? Så kom og vær med. Vi har stadig plads til flere.

Vi spiller onsdag eftermiddag i Frihedens Idrætscenter, kl. 15.30 – 17.00.

Kontakt Annelise Wildenrad, tlf. 2650 7418.



Badminton – hbc60plus

Vi spiller i HBC lokaler på Biblioteksvej, og er ca. 100 medlemmer over 60 år. Vi lægger meget vægt på det sociale sammenværd. Vi har følgende spilletider:

Tirsdag fra kl. 09–11 og torsdag fra kl. 09–12.

Her er plads til spillere på alle niveauer, og har du lyst til at blive en del af fællesskabet, kan du finde os i Hvidovre Avis under "Det sker".

Kontakt Lars Møller, tlf. 2165 8955.

Vi giver 10% rabat på hele menukortet til alle ÆldreSagen's medlemmer

Ved køb af 10 stk. og mere smørrebrød er prisen 24 kr. pr. stk. Bestil også på www.cafecappucinno.dk

**CAFÉ
CAPPUCCINO**

HUSK MEDLEMSKORT (gælder dog ikke drikkevarer). Medlemsrabat er ikke gældende på midlertidige tilbud!

Hvidovre C

Hvidovre Stationscenter 39, Tlf. 36 75 00 31

10 % rabat for Ældresagens medlemmer

på Dagens ret & Månedens menu dog ikke drikkevarer.

HUSK at vise Ældresagens medlemskort.

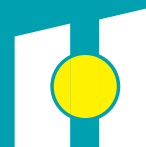


Café Victoria
Hvidovrevej 261 C • Hvidovre
Tlf. 36 77 28 50

Vi trykker også special-formater, så har du en special størrelse, så kontakt os for pris.



Hellbrandt
TRYKCENTER



DER FINDES MANGE FORMER FOR STORFORMAT PRINT - BÅDE TIL INDENDØRS OG UDENDØRS BRUG

Bannertryk | Folie til biler / Bilreklame | Vinduesdekorationer | Klistermærker / evt. med konturskæring
Udstillinger & messestande | Plakater | Roll-up banner | Byggepladsskilte | Byggetegninger | Facadeskilte

Arnold Nielsens Boulevard 72-74 • 2650 Hvidovre • Tlf. 36 34 05 55 • tryk@hellbrandt.dk • www.hellbrandt.dk

IT- hjælp!

Kom i IT-cafeen.

Hvidovre Enghavevej 2 opgang B 2650 Hvidovre.



Åbningstider:
Onsdage og fredage kl.
10.00 til 12.00
I månederne januar,
februar, marts, april,
maj, september,
oktober, november.



IT-Teamet tilbyder at hjælpe med at løse problemer på din PC, Tablet, IPad, Smartphone, iPhone, Mit Id, E-Boks og Mobile Pay, m.m.

Her kan du få hjælp til at blive fortrolig med din PC, Tablet (iPad) eller smartphone (iPhone). Vi kan hjælpe dig med at komme på internettet, bruge e-mail, søge efter informationer på internettet og meget andet. Vi hjælper dig også med Mit ID og sikkerheden på din computer.

Hvis du gerne vil anskaffe en ny PC, Tablet (iPad) eller smartphone (iPhone), kan vi give dig nogle råd, så du ikke er helt overladt til en sælger i en butik.

Vi kan også hjælpe dig med at komme i gang med dit nye udstyr.

For ikke at gå forgæves er tidsbestilling nødvendig



tlf.: 6129 0591 – Kurt Holm
tlf.: 9384 9828 – Jørgen Bendtsen
mail: pcundervisning@outlook.dk
Pris pr. besøg i IT – cafeen 25 kr.
Mulighed for hjemmebesøg pris pr.
hjemmebesøg 50 kr.



hvidovre apotekerne vi gør livet nemmere

**På Hvidovre Apotek, Bredalsparken Apotek og Hvidovre Hospitalsapotek
glæder vi os til at gøre dit liv nemmere.**

På Hvidovre Apotekerne møder du kun faguddannet medarbejdere, der rådgiver dig i dybden med den faglige viden og menneskelige indsigt, som netop din situation kræver.

Det er på den måde, vi bidrager til at gøre livet nemmere. **Og det er vi stolte af.**

■ Hvidovre Apotek v/ Kvickly

Hvidovrevej 178

2650 Hvidovre

Åbningstider:

Mandag - fredag: kl. 9.00 - 17.30

Lørdag: kl. 9.00-13.

■ Bredalsparken Apotek

Hvidovrevej 322

2650 Hvidovre

Åbningstider:

Mandag - fredag: kl. 9.00 - 17.30

Lørdag: kl. 9.00 - 13.00

■ Hvidovre Hospitalsapotek

Hvidovre Hospital, vandrehallen
mellem center 2 og 3

Åbningstider:

Mandag - fredag: kl. 8.00 - 17.00

Lørdag: kl. 9.00-13.00

DU KAN OGSÅ FINDE OS PÅ:



www.hvidovreapotekerne.dk



Hvidovre Apotekerne



Hvidovre@apoteket.dk



3635 0010



Canasta

Vi spiller Canasta i lokalerne i Hvidovre C, torsdage kl. 10–12.30. Det er et kortspil, hvor det gælder om at samle og melde kombinationer af kort af samme værdi. Det kan spilles af 3 eller 4 personer, og der spilles med 2 sæt kort. Du er velkommen, også som begynder, der gerne vil prøve det af. Reglerne lærer vi dig hurtigt. Der trækkes lod om, hvem der skal spille sammen. Vi har åbent alle torsdage hele året, undtagen helligdage.

Leder: Kirsten Vibeke Jakobsen
Tlf. 2663 7550



Håndarbejde

Åbent hus hver tirsdag kl. 10-12 i lokalerne i Hvidovre C. Kig forbi til kaffe og hygge, når du har tid og lyst. Sommerferie i juli måned. Har du evt. noget garn, så modtager vi gerne.

Leder: Lotte Dørge,
tlf. 5123 6702.

Whist

Er du interesseret i whist, så mød op i lokalerne på Hvidovre C. onsdage kl. 10. Som udgangspunkt spiller vi 3 meldinger – pas, grand og sol. Der er lavet en pointordning, så der efter sæsonen kan blive talt op, hvordan det er gået. Der spilles alle mod alle, der trækkes lod om partner og modstander.

Leder: Leif Provstgaard Jørgensen
tlf. 2463 1609.

Poker

Vi spiller onsdage hver uge kl. 13 i lokalerne i Hvidovre C. Et fantastisk spændende og udfordrende spil, der blandt andet stiller krav til dristighed, omtanke og ikke mindst sund fornuft. Du er velkommen, også selv om du er nybegynder, men gerne vil prøve det. Reglerne lærer du hurtigt. Hyggesnak, godmodige drillerier og spændende kortspil – du vil føle dig hjemme hos os.

Leder: Steen Allan Bondum,
tlf. 2657 3002

Bridge

Vi spiller mandag og onsdag på Hvidovre Enghavevej 2 B, th. kl. 13–17.

Leder: Henning Nielsen,
tlf. 2324 4736.

Bowling

Vi spiller i Rødovre Bowling Center tirsdag kl. 13-14.

Leder: Ove Nielsen,
tlf. 2032 3866.



Kom og vær med på vores sanghold

Vi er en gruppe, der samles den første onsdag i måneden fra kl. 14-16 og synger gamle og nye sange fra Højskolesangbogen. Så kan du li' at synge og har du lyst til at dele din sangglæde med andre, så har vi plads til flere på holdet. Du får sunget en masse og Anders akkompagnere os på klaver. Vi holder en lille pause midtvejs, hvor vi nyder vores medbragte drikkeelse samt kage i hyggeligt samvær. Vi holder til i ÆldreSagens lokaler i Hvidovre C. Kontaktperson: Mette Thode Christensen tlf. 25 75 95 45 eller kontoret tlf. 36 47 85 15.

Bordtennis

I Ældre Sagen spiller vi bordtennis i Frihedens Idrætscenter, og alle kan være med. Det sker på mandage og torsdage kl. 12-15.

Ledere:
Ole Madsen, tlf. 2075 3654.
Vibeke Jørgensen, tlf. 2369 7375.

Kun for Ældre Sagen hos THIELE

10% rabat - også på tilbud

Hos Thiele får du altid 10% rabat - også på tilbud.
Dog undtaget kontaktlinser og tilbud hvori
der indgår to eller flere briller.

Flerstyrkebriller med gratis læsebrille

Få en gratis læsebrille, værdi kr. 995
ved køb af brillestel med mærkevare flerstyrkeglas.
Så kan du altid læse - også når du ligger ned!

Mobil brilleservice

Vi kommer til dig med synsprøve og briller
(Pris kr. 450 efter 10% rabat)

Flerstyrkelinser til specialpris

Specialpris på deltidsbrug af flerstyrkekontaktlinser

Mulighed for screening af aldersbetingede øjensygdomme

Se mere på seniorsyn.dk et samarbejde med Ældre Sagen

Betal evt.
over 24 mdr.
Udbetaling 0,-
Gebyr 0,-
Rente 0,-
ÅOP 0,0%



KONGELIG HOFLEVERANDØR

THIELE

Laurits Olsens Vej 1 Hvidovre Tlf. 36 47 08 86



Mandagstraveture

Vi mødes alle mandage kl. 10 og går en rask tur. Hver måned har sit faste udgangspunkt:

December	Hvidovre St.
Januar	Frihedens St.
Februar	Åmarkens St.
Marts	Rådhuset
April	Hvidovre St.
Maj	Frihedens St.
Juni	Åmarkens St.

Tilmelding er ikke nødvendig, mød bare op.

*Leder: Poul B. Jensen,
tlf. 2055 8015.*

Stavgang

Hold 1 hver tirsdag kl. 14 fra den store P-plads ved Engtoftegård i Brøndbyskoven.

*Leder: Britta Damsgaard,
tlf. 4233 9039.*

Hold 2 hver torsdag kl. 10 i Vigerslevparken med start fra hjørnet af Risbjerggårds Allé og Sydkærsvej.

*Leder: Gerda Pedersen,
tlf. 2235 8998.*

Petanque

Vi spiller hver torsdag fra kl. 13-16 på Petanque klubbens baner, Stalden, Byvej 98. Vi mødes kl. 13 til lodtrækning om makkere, hvorefter vi går i gang med at spille 2 eller 3 spil. Vi drikker vor medbragte kaffe, og så tager vi en omgang mere på banerne.

*Leder: Kurt Lang Sørensen,
tlf. 6129 2099.*

Motionsgymnastik

Vi fokuserer på gymnastik som udfordrer kredsløb, styrke og udholdenhed. Træningen vil foregå med opvarmning og øvelser på gulv med bolde og elastikker. Træningstidene i gymnastiksal 2 i Avedøre idrætscenter er: Onsdage kl. 09.30 – 11.00 (fuld booket, venteliste) Torsdage kl. 10.00. – 11.30 (fuld booket, venteliste) Instruktør: Inge Nielsen.

Tilmelding til ventelisterne kan foregå ved henvendelse Lene Heilvang.

Motionsgymnastik udendørs

Starter torsdag den 19.10.23 – 25.04.24. kl. 09.30.-10.30. Mødested: På græsset bag ved Avedøre I.F.s klubhus, Byvej 58 Medbring liggeunderlag og evt. plastikunderlag. Der bliver udleveret elastikker til låns til øvelserne. Instruktør: Lise Birgit Holmegaard.

Motionsgymnastik. Nyt hold.

Træningen vil være opdelt i 4 "kategorier" opvarmning - konditionstræning - styrketræning – afspænding. Træningen vil primært være stående øvelser samt øvelser på måtte. De vigtigste bestanddele i træningen vil være din egen krop og dit gode humør. Træningen foregår i gymnastiksal 2, i Avedøre Idrætscenter, og er om tirsdagen fra kl. 10-11. Vi afventer opstart, grundet sygdom. Instruktør: Kurt Larsen

Tid og sted er med forbehold, vi skal have godkendelse fra kommunen.

Tilmelding sker til Lene Heilvang på tlf. 2573 3959.

Gymnastik

En gang om ugen mødes nogle ældre mennesker for at få kroppen rørt. Vi får gennemarbejdet hele kroppen, og øvelserne er ikke sværere end, at alle kan være med. Vi forsætter gymnastikken i Avedøre Idrætscenter, Trædrejerporten 1, hver tirsdag kl. 10.30 – 12.00.

*Ledere: Jimmy Andresen, lff. 2539 0750.
Eva Strøm, tlf. 2062 0808.*

Avedøre Kirke

inviterer indenfor til et vælg af spændende aktiviteter

- Gudstjenester
- Foredrag
- Sang og musik
- Tænkepause
- Udflygter
- Banko
- Sommerhøjskole

Få mere infomation på kirkens hjemmeside: avedoere-kirke.dk eller hent KirkeINFO-bladet i kirken



Spis i Café Hjertetræet

Billig og sund mad i hyggelige omgivelser - kom alene eller tag en ven med

Åbningstider:

tirsdag-fredag kl. 10-14

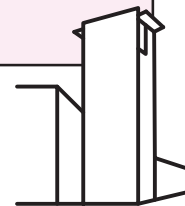
onsdag aften kl. 17-19

1. og 3. søndag i md. kl. 11.30-13.30

- Dagens ret 60 kr. • alm. smørrebrød 17 kr.
- luksus smørrebrød 35 kr.



Avedøre Kirke og Café, Trædrejerporten 6, 2650 Hvidovre





Billard

Hold 1

Vi spiller tirsdag og torsdag kl. 14-18.
Mødestedet aftales med

Leder: Niels Gerhard Hansen,
tlf. 2343 3116.

Hold 2

Vi spiller tirsdag i lige uger fra kl. 18-22. Mødested aftales med

Leder: Kaj Broch
tlf. 2346 0123.

Krolf

På plænen ved Langhøjskolen arrangeres der hver fredag kl. 10.00 krolfturnering.

Leder: Lene Riel,
2094 3767.

Madklubber

Madklub 1:

Bent Petersen, tlf. 3678 2191,
mob. 2286 0091.

Madklub 2:

Søren Lundborg,
tlf. 2264 1185.

Frimærkegruppen

Er du interesseret i FRIMÆRKER, så prøv at besøge os. Vi mødes onsdag i ulige uger kl. 14 (ikke maj – august) i lokalerne i Rytterskolen, Hvidovre Kirkeplads 1.

Per Henrik Jensen,
tlf. 2045 0957.

Engelsk samtalegruppe

Gruppen samles fra kl. 10-12 den tredje mandag i hver måned i perioden august – maj i lokalerne i Hvidovre C.

Vi diskuterer en "Short story", som alle i forvejen har læst, og taler i øvrigt om løst og fast på engelsk.

Leder: Margit Hansen
tlf. 6070 4486.

Træ- og metalarbejde

Engstrandsskolens træværksted på tirsdage kl. 15.45 – 19.00.

Har du behov for at lave nyt eller reparere i bolig, have, båd eller lign., så kan vi hjælpe med råd og råd, inspiration samt i nogen udstrækning med materialer.

Vi arbejder primært med træ.

På værkstedet findes bl.a. rundsav, båndsav, maskinhøvl, boremaskiner, høvlebænke, værktøj og trædrejebænke.

Kontakt: Poul Sørensen,
tlf. 5130 8591.



Læseklubber

At have læst en bog kan være en oplevelse, man gerne deler med andre, især hvis de har læst den samme bog. Vi mødes i Hvidovre C., hvor man kan deltage i en lille gruppe og diskutere en udleveret bog.

Læseklub nr. 1

Her mødes vi den sidste mandag formiddag i hver måned kl. 10-12.

Leder: Jette Kyndby,
tlf. 2088 8226.

Læseklub nr. 2

Her mødes vi den første tirsdag i hver måned kl. 14-16.

Leder: Bente Nygaard,
tlf. 4056 5204.

Ældre Sagen Hvidovre C, Laurits Olsens Vej 49, 1.sal dør 131, 2650 Hvidovre

Tlf. 3647 8515

Redaktion: Flemming Holten Nielsen, tlf. 2290 6730, mail: aafhn08@gmail.com
Poul B. Jensen, tlf. 2055 8015, mail: poul-b@jensen.mail.dk
Annoncer: Flemming Skouboe, tlf. 3110 1313, mail: flemmingskouboe@mail.dk
Tryk: Hellbrandt A/S Trykcenter, oplag 6.400 stk.
Der tages forbehold for trykfejl og prisstigninger.

NB! Næste blad udkommer den 13.05.2024.
Deadline til næste nummer er den 08.04.2024.

BILLIGE MOBILABONNEMENTER

-Skræddersyet
til seniorer



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.

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

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

doro  4100H
kr. **805,-**
med Fastnet.nu
abonnement



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

Fastnet.nu
- Fastnet, mobil & bredbånd

Du kan være tryk i vores selskab

