
Ældre Sagen

Nr. 69 – 35. årgang – Januar 2024
Program for 1. halvår 2024

ISHØJ



Ishøj Station, fotograf Erling Rahbek

BESTYRELSEN

Per Nørskov

Formand

Tlf: 20 21 59 64

pernoeskov@gmail.com

**Marie Louise Christiansen**

Sekretær

Tlf: 24 25 05 84

mariec361@gmail.com

**Mogens Elbek**

Næstformand

Tlf: 21 97 26 95

m.elbek@ishoejby.dk

**Benny Flindt**

Kasserer

Tlf: 25 71 61 30

bennyflindt@live.dk

**Torben Eg**

Tlf: 31 39 08 46

emeg@ishoejby.dk

**Bent Jönsson**

Besøgsvenner

Tlf: 24 22 78 48

bendelius@jubii.dk

**Karin Mortensson**

Tlf: 40 13 58 52

mortensson71@gmail.com

**Erling Rahbek**

Tlf: 21 28 63 10

erlingrahbek@ishoejby.dk

**Ulla Stjerno**

Tlf: 26 91 92 70

ulla@stjerno.dk

**Stig Førsting**

Tlf: 20 24 04 97

last@foersting.dk

**Preben Hansen**

Webmaster

Tlf: 23 24 10 11

preben@tranegilde.com

**Kirsten Elbek**

Tlf: 61 46 54 36

kirsten.elbek@gmail.com

**Inga Juel Johansen**

Bladredaktør

Tlf: 24 24 31 97

ingajuel44@gmail.com



INDHOLD

Bestyrelsen	2	Bisidder i Ældresagen Ishøj	29
Formanden har ordet	4	Rollatorbanden	30
Ældresagen Ishøj & Seniorrådet Ishøj		Hygge billard	30
genoptager vores Temamøder til vinter	6	Har du lyst til at være med?	31
Vigtig læsning - information til vores medlemmer	7	Hvorfor spise alene, når du kan spise sammen med andre	32
Ved køb af billetter til ture og arrangementer	8	Frem med cyklen & på med hjelmen	33
Undervisning	8	Rollator gå hold	33
Thopper Giro 413 og Country hits	9	Den store gevinst får du ikke men hygge og sjov	34
Rundvisning i DR Koncerthuset	10	Madhold	35
En Kriminalteknikers arbejde i politiets tjeneste	11	Tryghedsopkald	35
Bakkehuset	12	Mangler du hjælp til små opgaver i hjemmet?	36
Revsangens genklang med B irgitte		Hygge/Senior bowling	37
Antonius og John Skou	13	Rummikub	38
Årsmøde	14	"Dameværelset"	39
Immigrantmuseet i Farums Kulturhus	15	Herreværelset for mænd 60+	40
Canadas Vildmark	16	Rejseklub	41
Københavns Byret	17	Kreativ Strikke workshop!	42
Kurt Leth: En legende på slap line	18	Billedmalerværksted	43
		IT hjælp	44
		Italiensk for dem, der kan noget i forvejen	45
Et liv i kina	20	Engelsk for øvede	47
Ishøj strand vandretur med pit stop	21	Eneundervisning i forbindelse med It-cafeen	48
Heine Mindstrup hylder John Mogensen samt synger hits Fra 60, 70 og 80`erne	22	Får du nok ud af din smartphone / android telefon?	49
Spøgelseerne i København	23	Temamøder	50
Foredrag om Fremmedlegionen	24		
Rickshaw	28		

FORMANDEN HAR ORDET

Efter en god sommer, hvor store dele af vores aktiviteter holder ferie i juli måned kom vi i gang med vores efterårs aktiviteter.

Men vi starter lige med juni måned.

Ved Cafe Åkandens opstart den 12. juni var der mere end fuldt hus. Cafeen har åben hver anden mandag (lige uger) fra 13-15 alle er velkommen og der ingen tilmelding. Ved åbningsdagen forsøgte vi igen, om det var muligt at starte en rollator/ langsomt gående hold op, fra adressen Vejlebrovej 105 og det lykkedes, tusind tak til Bent i hans forsøg på at få endnu et hold op stå.

Den 13. juni havde vi vores Strandtur/ vandretur til Ishøj Strand. Igen en kæmpe succes, 63 deltog på turen. Denne gang havde vi to ture, kort og en lidt længere gåtur, de to hold blev så samlet på forudbestemt Pitt Stop hvor man kunne få lidt at drikke, og en hyggelig snak, hvorefter turen gik videre til Cafe SeSa for at spise frokost.

Vi kan lige runde juni af med, at lykkedes at få et busstoppested ved Brohuset, og det var også en nødvendighed. Det betyder

ikke, at der er masser af parkeringspladser ved Brohuset tværtimod. Vi har på ingen måde opgivet, om det lykkes tør jeg ikke spå om, men at der er i hundredvis, der skal til lægerne, genoptræning, og i foreningshuset hver dag, hvor mange har det til fælles, at de ikke er særligt godt gående.

To nyheder er startet op her til efteråret 2023.

August startede vi op igen, og her var der en nyhed, RUMMIKUB, på medlemsmøde 3. august var der 8 tilmeldinger, den 11. august havde vi opstart møde, og straks efter var vi klar, 3 spil blev opkøbt, og de 8 tilmeldinger er blevet til 16, som betyder at vi har været ude at købe 2 spil mere.

Vi har startet et samarbejde med Ældresagen Vallensbæk om TRYGHEDSOPKALD. Ønsker du at vide mere, sker det ved henvendelse til Bent Jønsson 24 22 78 48.

Der var også mange af vores 100 frivillige, der i september fornemmede kommunens frivilligheds fest var sparet væk, og det er ikke ok, og det er sagt meget tydeligt, så tydeligt at jeg har hørt at aflysningen bliver en enlig svale.

PS: Men vores afdeling, vil stadig afholde en frivilligheds fest i februar måned.

Den 3. august startede vi op med medlemsmøde, Ivan Liljebæk, som denne gang spillede og sang sig igennem temaet Poul Bundgård, med stor succes Det var også dagen, hvor vi solgte billetter til Sagafjord, der var som altid lodtrækning, men som noget nyt, kom ikke alle med, det har vi kun prøvet en gang tidligere. Det var vores sponserede tur til Bornholm.

Turen med Sagafjord på Roskilde fjord 23. september blev afviklet, 51 glade medlemmer deltog på turen, en rigtig dejlig dag, Stor oplevelse, rigtig god mad, og super god stemning

Slutteligt en kæmpe tak til alle vores medlemmer for opbakningen, en særlig tak til bestyrelsen/suppleanter og vores over 100 frivillige som får hverdagen til at fungere.

Samtidig vil jeg ønske vores medlemmer samt familie en rigtig glædelig jul og et godt nytår.

Vigtigt vigtig følg med i Ældresagen vores Facebook side, med sidste nyt fra vores afdeling hedder ældre sagen Ishøj eller på hjemmesiden www.aeldresagen.dk/ishoej

Når I nu har læst hele programmet for 1. halvår 2024, sidder I måske og tænker, at du godt kunne tænke dig en ”prøvetime”, så ringer man til tovholderen for holdet, for at høre, om der er plads på holdet, m.m. Mange af holdene har vi ingen problemer med at optage nye deltager.



*Per Nørskov
formand for Ældresagen Ishøj*

ÆLDRESAGEN ISHØJ & SENIORRÅDET ISHØJ GENOPTAGER VORES TEMAMØDER TIL VINTER

Nedstående er en foreløbig appetitvækker. før vinterens møder

Vi har afsat to møder

Første møde afvikles 22. januar 14-16 med hjælp fra Advokat Birgitte Harrings-Lund

Emne: Fremtidsfuldmagt og testamenter m.m.

Andet Møde afvikles 5. feb. 10-12 med hjælp fra Vestegnes Politi som kommer på besøg

Emne: Tricktyve-overfald-indbrud

Hvad kan vi selv gøre og være opmærksomme på, for at undgå ovenstående.

Fælles for de to møder: Alle er velkomne, ingen tilmeld og det er gratis

Husk at sætte kryds i jeres kalender på de to datoer.

Der vil komme mere info på Facebook, hjemmesiden m.m. når vi nærmer os tidspunkterne for afvikling.



VIGTIG LÆSNING - INFORMATION TIL VORES MEDLEMMER

Du sidder lige nu og læser forårsprogrammet fra Ældresagen Ishøj. Skulle der ske ændringer i programmet, så gå ind på vores hjemmeside eller facebook. Der vil ændringerne fremgå.

Der er også mulighed for at ringe til arrangøren for info om den aktuelle tur. For alle ture som vi aflyser, vil man få refunderet det indbetalte beløb.

www.aeldresagen.dk/ishoej og [Facebooksiden/aeldresagenishøj](https://www.facebook.com/aeldresagenishøj).



KØBENHAVNS
Fodplejeskole

find
dine nye
støvler
hos os

new feet.
MEDICAL FOOTWEAR

Har du knyster?
Har du hammertæer?
Har du smerter i fødderne?

New Feet
- et godt valg til dine fødder!



kbhfodplejeskole.dk



53 20 74 22



Marievej 1B, 1.sal - 2630 Taastrup



VED KØB AF BILLETTER TIL TURE OG ARRANGEMENTER

Mod forevisning af et gyldigt medlemskort med eget navn kan man købe en billet. Man har mulighed for at købe en ekstra billet ved fremvisning af gyldigt medlemskort fra en anden person. Man kan altid undersøge muligheden for ledige pladser på vore ture efter de er udbudt på medlemsmødet i Brohuset. Ring til den person der er arrangør af turen.

Numre uddeles kl. 12.45 og lodtrækningen finder sted kl. 13.

Tilmeldinger og betaling er bindende, der tages forbehold for ændringer

UNDERVISNING

Kursusprogram for forår 2024
Kun for medlemmer af Ældresagen

Tilmelding

Kan kun ske ved telefonisk henvendelse, eller pr. mail til den enkelte underviser.

Al undervisning foregår i Brohuset Vejlebrovej 45, på nær Billedmalerskolen som foregår i Billedlokalet på Kulturskolen Vejledalen 9.

Betaling:

Vi har som forsøg også undladt at opkræve kursusgebyr her i foråret.

Skulle der være spørgsmål, der ønskes besvaret inden tilmeldingen, er du velkommen til at kontakte Erling Rahbek tlf. 21 28 63 10 eller mail erlingrahbek@ishoejby.dk

MEDLEMSMØDE:

THOPPER GIRO 413 OG COUNTRY HITS

Torsdag 4. januar kl.14 i Brohuset, Vejlebrovej 45

Med en flot baryton-stemme og en mangeårig karriere som underholder, vil Thopper synge sange lige fra Gustav Winckler, Michael Bundesens Shubidua hits samt sange fra country-stjernen Johnny Cash.

Pris: 20 kr. betales ved indgangen 13.30 - 14.00.

Arrangør: Ulla Stjernø, 26 91 92 70
Denne dag sælges billetter til: Bakkehuset
Numre uddeles kl. 12.45 Lodtrækning kl. 13.00



TUR TIL:

RUNDTVISNING I DR KONCERTHUSET

Torsdag 18. januar 2024 kl. 16.00.
Mødetid: Ishøj st. kl. 14.45 eller i DR Byen kl. 15.45.

Oplev et af verdens smukkeste koncerthuse! En rundvisning i DR Koncerthuset er et besøg i et af Danmarks største medie- og kulturhuse. Besøg den enestående bygning, den storslåede koncertsal og få indblik i arkitekten Jean Nouvels ideer og vision med det unikke koncerthus. På rundvisningen besøger vi koncertsalen, der er opført som en arenascene med plads til 1800 publikummer – placeret både foran, rundt om og bagved orkesteret. Oplevelsen af, at man som publikum slår kreds omkring orkesteret og kan se sin medpublikummer, gør koncertoplevelsen til noget ganske særligt. På turen besøger

vi også det store foyerområde samt de tre øvrige sale, der har hver sit enestående design.

Efter rundvisningen tager vi på Cafe A i Ishøj og spiser.

Pris: 100 kr. for rundvisning – 200 kr. med mad. Drikkevarer for egen regning.

Maks: 25 deltager.

Arrangør: Karin Mortensson, 40 13 58 52.

Tilmelding og betaling: Tilmelding er sket i november – kun hvis overskydende billetter.

Tilmelding er bindende.



EN KRIMINALTEKNIKERS ARBEJDE I POLITIETS TJENESTE

Torsdag 1. februar 2024, kl. 14.00 i Brohuset Vejlebrovej 45

Djævelen ligger i detaljer er overskriften på det spændende foredrag, som vi skal høre, hvor Bent Hytholm Jensen fortælle os om sit mere end 30 års arbejde i politiets tjeneste.

Bent et tidligere vicekriminalinspektør og leder af gerningsstedsgruppen hos Nationalt Kriminalteknisk Center.

Tidligere vicekriminalinspektør og kriminaltekniker Bent, har i sit spændende arbejdsliv været en af dødens detektiver, som virkelighedens CSI.

Han har igennem næsten 40 år ved politiet arbejdet med kendte sager, som f.eks. Lundinsagen, drab på børn, parteringsdrab og sagen om Amagermanden.

Som kriminaltekniker gennem næsten 32 år har Bent været tættere på menneskelig ondskab end de fleste. Han har sammen med sine kollegaer været med til minutløst at gennemføre gerningssteder for at finde de kriminaltekniske spor, der skal til for at løse en sag. Han har været med i opklaringen af nogle af de mest kendte danske drabssager.

Den garvede kriminaltekniker fortæller om de sager, han aldrig har glemt, hvordan det er, at sidde med uopklarede danske kvindedrab, og hvordan det er, at blive sendt ud i verden for at hjælpe med at identificere ofre f.eks. efter Tsunamien i Thailand, branden på Scandinavian Star og krigsforbrydelser i Rwanda.

Pris for medlemmer: 20 kr. betales ved indgangen 13.30 - 14.00.

Arrangør: Mogens Elbek, 21 97 26 95
Denne dag sælges billetter til: Immigrantmuseum.
Numre uddeles kl. 12.45 Lodtrækning kl. 13.00



TUR TIL:

BAKKEHUSET, RAHBEKS ALLE 23, FREDERIKSBERG

Delvis guidet rundvisning onsdag den 28.februar 2024.
Mødested: Ishøj Station kl. 10.20 – eller ved museet kl. 11.00

Bakkehusets særudstilling ”Vindue til venskaber- Friederike Bruns guldalder” fortæller historien om en bemærkelsesværdig kvinde i den tidlige guldalder som levede et liv anderledes end det, mange af samtidens kvinder kunne drømme om. Friederike Brun rejste rundt i Europa og omgav sig med 1800-tallets største kunstnere og for første gang udstilles en større samling af de unikke værker, hun samlede fra dem.

Inden vi skal høre om Friederike Brun, har vi en times tid til at se underetagen på egen hånd.

Pris: 100 kr. for rundvisning uden spising.

Pris: 200 kr. for rundvisning med spising. Drikkevarer for egen regning.

Max antal deltagere: 20

Arrangør: Ulla Stjernø, 26 91 92 70

Tilmelding og betaling: Torsdag 4.januar 2024. Numre uddeles kl. 12.45 – lodtrækning kl. 13.00.

Tilmelding er bindende



MEDLEMSMØDE:

REVYSANGENS GENKLANG MED BIRGITTE ANTONIUS OG JOHN SKOU

Torsdag 7. marts 2024 kl. 14.00 Brohuset, Vejlebrovej 45

En god revyise bliver man aldrig træt af at høre og synge med på. Det bliver der rig lejlighed til, når Revysangens Genklang tager publikum med på en spændende rejse med revysange fra helt tilbage og frem til nu. Fra de sjove til de eftertænksomme viser.

Pris: 20 kr. betales ved indgangen 13.30 – 14.00.

Arrangør: Karin Mortensson, 40 13 58 52.
Denne dag sælges billetter til: Byretten.
Numre uddeles kl. 12.45 Lodtrækning kl. 13.00



MEDLEMSMØDE:

ÅRSMØDE LØRDAG 16. MARTS 2024 KL. 15

Det foregår i Brohuset Vejlebrovej 45

Årsmødet er der, hvor du kan gøre din indflydelse gældende. Du kan komme med dine ideer eller tanker ved at vælge, foreslå eller selv stille op til bestyrelsen. Ældre Sagen har mange frivillige, der gør et stort arbejde på flere områder i lokal samfundet til gavn for alle vore medborgere, så meld dig til det, der har din interesse eller kom med dine gode ideer til glæde for os alle.

Forslag der ønskes behandlet på Årsmødet, skal være formanden i hænde senest 24. februar. Forslag til kandidater skal afleveres til dirigenten inden årsmødets start kl. 15. Der kan kun stemmes ved

personligt fremmøde - Medlemskort skal vises ved indgangen. Bestyrelsen foreslår Stig Nielsen som dirigent for årsmødet.

Der vil inden årsmødets start være mulighed for at deltage i en let frokost kl. 14.00, hvortil der vil være tilmelding fra medlemsmødet torsdag d. 4. januar og torsdag d. 1. februar

Hvis du er forhindret i at møde på ovenstående datoer kan man henvende sig på tlf. 40135852 Karin Mortensson efter den 2 feb. og frem til 29 feb.

Arrangør: Bestyrelsen



TUR TIL:

IMMIGRANTMUSEET I FARUMS KULTURHUS

Guidet rundvisning torsdag den 21. marts 2024 kl. 11.00.
Mødested: Ishøj Station kl. 9.30

Museumsinspektør Anders Thorkilsen vil fortælle om museets historie, som Farums tidligere borgmester Peter Brixtofte var primusmotor for.

Som eneste museum i Danmark har Immigrantmuseet hovedfokus på at dokumentere indvandringens kulturhistorie og fortæller om 500 års migrationshistorie – lige fra hollænderne på Amager i 1500-tallet til ukrainske flygtninge i 2022.

Historien om indvandringen til Danmark er en mosaik af personlige skæbner og historiske begivenheder. Det er politiske dogmer kombineret med pragmatiske løsninger og individuelle valg. Hver enkelt historie er sin egen – men knyttet sammen giver migranternes historie på tværs af tid, et særligt bidrag til vores fælles historie: Historien om de fremmedes møde med Danmark og om Danmarks møde med verden.

Pris: 100 kr. for rundvisning uden spisning.

Pris: 200 kr. for rundvisning med spisning – drikkevarer for egen regning.

Max antal deltagere: 25

Arrangør: Kirsten Elbek, 61 46 54 36

Tilmelding og betaling: Torsdag den 1. februar 2024 på medlemsmødet.

Numre uddeles kl. 12.45 – lodtrækning kl. 13.00.

Tilmelding er bindende.



Foto: Jerry Bergman, Immigrantmuseet

MEDLEMSMØDE:

CANADAS VILDMARK

Torsdag 4. april 2024 kl. 14.00 i Brohuset, Vejlebrovej 45

Ta' med på en rejse langt ud i vildmarken sammen med Hans Henrik Damgaard. Han fortæller levende om sine oplevelser i verdens skønneste natur.

Hans Henrik tog som 20 årig til Canada uden en krone på lommen, for at arbejde som jagt og vildmarksguide i Britisk Columbia. Det blev til et eventyr, der skulle strække sig over tre år og kaste ham ud i halsbrækkende situationer og fantastiske naturoplevelser.

Han fortæller energisk, om hvordan det er at stå ansigt til ansigt med bjørne, hvad det gør ved een at være 5 måneder uden internet, samt anekdoter fra vildmarken. Det hele understøttes af flotte billeder, spændende videoklip og en sund portion selvironi.

Arrangør: Kirsten Elbek. 61 46 54 36.

Pris: 20 kr. betales ved indgangen kl. 13.30
14.00.



TUR TIL:

KØBENHAVNS BYRET

Torsdag den 25. april 2024
Afgang fra Ishøj Station kl. 15.10

Rundvisning i Byrettens lokaler fra kl. 16,00.

Vi skal ikke overvære en retssag, men rundt i bygningen og høre guiden fortælle.

Vi tager retur til Ishøj og spiser lidt mad på Café A.

Max antal deltagere: 25.

Pris: 100,00 kr. for rundvisning uden spisning.

Pris: 200,00 kr. for rundvisning med spisning.

Arrangør: Laila Førsting, 21 74 04 97

Tilmelding og betaling: 7. marts 2024.

Numre uddeles kl. 12.45 – lodtrækning kl. 13.00.

Tilmelding er bindende.



MEDLEMSMØDE:

KURT LETH: EN LEGENDE PÅ SLAP LINE

Dato: 02. maj 2024 kl. 14.00 i Brohuset, Vejlebrovej 45

Mød manden bag KURT KOM FORBI på TV 2 Østjylland og KAFFE MED KURT på TV SYD. De to mest sete regionale programmer i Danmark igennem tiden. KURT KOM FORBI kørte i 22 år på TV 2 Østjylland og KAFFE MED KURT på TV SYD i 10 år.

Kendetegnende for udsendelserne er ALMINDELIGE menneskers UALMINDELIGE historie. Hvad Kurt har mødt af spændende mennesker igennem årene er ikke småting. Foredragets store oplevelse er Kurt's anekdoter – historier – om nogle af de mennesker, han har mødt og lavet

udsendelser med på sin journalistiske vej. Kurt drager et væld af fantastiske og pudsige oplevelser frem fra sit 50-årige virke som journalist.

Tv-journalisten gir den gas, så tilhørerne får lyst til at komme i dialog med ham. Spørgelysten er altid stor, når Kurt er på scenen eller talerstolen. Han fortæller levende om, hvordan han producerer TV. Hvordan han får ideerne og hvad han lægger vægt på i redigeringen. Det er kort og godt en legendes fortælling på slap line. En fortælling, som rummer sjove episoder fra Kurt's journalistelektivtid, som foruden TV 2 Østjylland også tæller tidligere arbejdspladser som: Jyllands Posten, Danmarks Radio (DR 1 SPORTEM, Landet Rundt og TV Avisen), Udenrigsministeriet og TV SYD.

Pris: 20 kr. betales ved indgangen 13.30 - 14.00.

Arrangør: Laila Førsting, 21 74 04 97
Denne dag sælges billetter til: Gåturen til Ishøj Strand.





ET LIV I KINA

Torsdag den 6. juni kl. 14 i Brohuset Vejlebrovej 45

Henrik Bjørn har fra 2016 til 2018 været leder af et stort dansk-inspireret ældrecenter i Shanghai. Henrik fortæller om sine personlige oplevelser i Kina, gennem fire årtier i rollen, som rejsende, studerende, etnografisk feltarbejder, leder af en amerikansk velgørehedsorganisation, repræsentant for et fairtrade firma og som leder af et ældrecenter med seniorboliger, plejehjem og hospital i Kina.

Henrik fortæller levende om ældres vilkår i Kina på landet såvel som i byerne med de forandringer, han har oplevet gennem sine mange års tilknytning til livet i det enorme land Kina. Som leder af et stort Plejehjem i Shanghai, har det været noget af en oplevelse, at prøve at indføre

danske værdier til det helt anderledes system i Kina. Henrik Bjørn har oplevet kulturforskellen mellem det kinesiske og danske system og erfarer, hvordan det kunne lade sig gøre, at arbejde gennem ni år i det vestlige Kina med et så sensitivt emne som tibetansk kultur og samtidig i telt opleve et voldsomt jordskælv 60 km fra jordskælvets epicenter

Pris for medlemmer: 20 kr. betales ved indgangen 13.30-14.00

Arrangør: Mogens Elbek, 21 97 26 95
Denne dag sælges billetter til:
Ghost Byvandring - Numre uddeles kl. 12.45
Lodtrækning kl. 13.00



TUR TIL:

ISHØJ STRAND VANDRETUR MED PIT STOP

Tirsdag 11. juni har vi vores tilbagevendende strandtur.
Mødested: Ishøj Stationsplads kl. 10.

Vi starter med at gå til rastepads med bænke, borde og toiletter. Her får vi en øl/vand og en snack. Efter en halv times pause fortsættes. Tilbageturen går over Ishøj havn, hvor vi i SeSa skal have frokost kl. 12.30. Drikkevarer for egen regning.

Pris: kr. 100

Ingen begrænsning af deltagere

Arrangør: Ulla Stjernø, 26 91 92 70

Tilmelding og betaling: fra torsdag 2.

maj

Tilmelding er bindende



HER KUNNE DIN ANNONCE VÆRE?

Ældre  Sagen

MEDLEMSMØDE:

HEINE MINDSTRUP HYLDER JOHN MOGENSEN SAMT SYNGER HITS FRA 60, 70 OG 80` ERNE

Torsdag 1. august 2024 kl. 14.00 i Brohuset, Vejlebrovej 45



Heine Mindstrup vil fortælle om John Mogensen, som han boede overfor og syngte og spille de mest velkendte sange.

Derudover vil der være underholdning og fællessang til musik fra 60, 70 og 80'erne

Alt er tilladt man må nynne, syngte og gyngte.

Pris: 20 kr. betales ved indgangen 13.30 - 14.00.

Arrangør: Ulla Stjernø
Telefon 26 91 92 70

TUR TIL:

SPØGELSERNE I KØBENHAVN

Torsdag 22. august 2024, Guidet tur af Vivian Ersgaard Marcussen
Mødested: Ishøj Station kl. 15.10 eller Gråbrødre Torv v/
Platantræet kl. 16.00

I Københavns gamle huse vrimler det med spøgelse og disse spøgelseshistorier står i både gamle og nyere arkiver.

Spøgelseerne ”lever” i bedste velgående, og vi besøger husene hvor dem der bor og arbejder, jævnligt får besøg af såvel den lille sultne pige, den drilske under taget, og flere som huserer i det Grønlandske hus. Vi besøger byens ældste kirkegård og får fortællingen om Københavns mest tragiske ulykke i vores egen tid.

Ta’ med i skæret fra staldlygten og nyd både de smukke huse og gårde hvor danske helte og berømtheder har holdt til og lyt de sandfærdige fortællinger.

Pris: 100 kr. for rundvisning uden spisning.

Pris: 200 kr. for rundvisning med spisning. Vi slutter af med spisning et hyggeligt sted.

Max antal deltagere: 30.

Arrangør: Laila Førsting, 21 74 04 97

Tilmelding og betaling: torsdag 6. juni 2024. Numre uddeles kl. 12.45 – lodtrækning kl. 13.00.

Tilmelding er bindende.



MEMLEMSMØDE:

FOREDRAG OM FREMMEDELEGI- ONEN

Torsdag den 5. september 2024 kl. 14.00 i Brohuset, Vejlebrovej 45

Tidligere faldskærmsjæger i Fremmedlegionen, Brian Lange, fortæller om sine 15 år i den legendariske enhed.

Vi hører den personlige beretning om drengen fra Haderslev, der drømmer om at blive elitesoldat.

Brian Lange beskriver det krævende optagelsesforløb, øvelser og flere af de mange missioner, han har deltaget i rundt omkring i verdenen.

Den nu tidligere koporalchef fortæller om de mest kritiske øjeblikke, og om livet i den verden, der normalt opfattes som lukket og ikke for sarte sjæle.

Brian Lange har sprunget over 1000 faldskærmspring, har stor erfaring i dykning, taler 4 sprog flydende, har 27 års erfaring med Taekwondo og erfaring fra indsættelse i missioner over alt på jorden.

Pris: 20 kr. betales ved indgangen 13.30 - 14.00.

Arrangør: Kirsten Elbek, 61 46 54 36



Café SeSa

café / restaurant / bar

Vi i Café SeSa glæder os til at byde jer velkommen til vores supermoderne café, restaurant og bar på Ishøj Havn. Du kan vælge mellem de mange lækre retter, som består af friske og smagfulde råvarer. Tiden i Café SeSa kan tilbringes både indenfor og udenfor i smukke omgivelser. Du har altid mulighed for at holde din fest hos os. Vi har plads til selskaber/arrangementer på op til 300 gæster om sommeren. Om vinteren har vi plads til selskaber på op til 100 gæster. Café/restaurant, hvor man kan nyde et lækkert måltid med udsigt over vandet, men har også velegnede lokaler til private lejligheder, hvad enten det er bryllup, fødselsdage, konfirmation, barnedåb, firma arrangementer eller mindre firmafrokoster. Café SeSa tilbyder blandt andet a la carte retter, 3-Retters menu, Aften buffé, Koldt bord, Frokost buffé og Brunch buffé.



Kontakt venligst vores dygtige team for at høre nærmere om de forskellige muligheder, tilgængelighed og priser. Husk, at det er en god ide at reservere i god tid.

Café SeSa

Søhesten 32- 2635 Ishøj

Telefon 26350016

Kontakt os på mail: info@cafesesa.dk

www.cafesesa.dk





Sæt til salg
og få op til
10.000 kr.
i rabat
gennem Ældre
Sagen

Bag os er EDC Poul Erik Bech Fonden

Fonden er den primære ejer af EDC Poul Erik Bech. Med overskuddet herfra støtter fonden bl.a. foreninger, der gør en forskel for udsatte børn og mange andre.

Læs mere på poulerikbech.dk/forskel



Poul Erik Bech

Vejlebrovej 114 • 2635 Ishøj • Tlf. 43 73 50 00 • 273@edc.dk

Vil du vide hvad *din bolig* er værd?

EDC Poul Erik Bech er, med flere end 80 butikker, Danmarks største og eneste landsdækkende mæglervirksomhed. Vores netværk sikrer, at vi er i kontakt med et stort antal købere, uanset hvor i landet de kommer fra. Køberen findes ofte uden for lokalområdet, hvilket giver dig en markant øget mulighed for at sælge din bolig til den bedste pris.

Start med en **gratis og uforpligtende** vurdering af din bolig

Kontakt din lokale mægler i Ishøj

Tlf. 43 73 50 00 • 273@edc.dk



Janne Lynge
Ejd.mægler, MDE



Troels Døssing
Ejd.mægler, MDE



Mathias C. Kølle
Salg & Vurdering,
Vurderingskonsulent
for Totalkredit



**Kristina
Nymann Kiss**
Salgskordinator

RICKSHAW

Har du lyst til at komme ud og få vind i håret i en rickshaw cykel? Vi kører rundt i Ishøj kommune efter dit ønske. Det kan være en tur til stranden, en tur til vores nye Byskov eller bare rundt og se kommunen.

Arrangør: Bent Jønsson, 24 22 78 48 eller Ishøj Kommune, 24 98 07 30



Biltzing Begravelse

Vi er din lokale bedemand, der dækker Ishøj, Tåstrup og Vestegnen samt resten af Sjælland efter aftale.

Ring trygt til vores døgnservice

43 30 11 00

Find os på vores hjemmeside:
BiltzingBegravelse.com



Merete Biltzing

Certificeret bedemand
og uddannet sygeplejerske

BISIDDER I ÆLDRESAGEN ISHØJ

Du har mulighed for, at få en bisidder til dine samtaler med sagsbehandlere, ergoterapeuter eller andre offentlige medarbejdere.

Bisidderen har tavshedspligt og ofte er det bedre at have en uvildig bisidder med end en bekendt eller et familiemedlem.

Bisidderen vil mødes med dig, inden mødet med den offentlige person.

Bisidderen vil deltage i visitationsmødet, 4 ører hører jo bedre end 2.

Bisidderen vil kunne hjælpe dig til møder omkring, visitering til:

Møde med den forebyggende hjemmepleje, visitering af hjemmehjælp, personlig pleje, ansøgning om hjælpemidler til personer med nedsat funktionsevne. m.v.

Ønsker du en bisidder, så kontakt:

Kontakt person: Connie Bjørn Nissen,
22 48 02 66

Mail: conniebjornnissen@gmail.com



ROLLATORBANDEN

Kom og gå med os. Vi går hver onsdag kl. 10

Vi starter fra Vejledalen 23-27 på parkeringspladsen. Der er ingen tilmelding, så bare kom og gå med os.

Har du spørgsmål så kontakt: Bjarne Olsen, 21 25 55 70 eller

Mail: blo@mail.tele.dk



HYGGE BILLARD

Kunne det være et nyt tiltag for Ældresagen Ishøj?

Hvordan kommer vi videre?

Den 4. jan afholder vi medlemsmøde, og i den forbindelse vil jeg sidde på en stol i Brohuset Vejlebrovej 45 og skrive interesserede op i tidsrummet 12.30-13.15. Man kan også ringe til mig på 20 21 59 64.

Hvis der er mindst 8, der melder sig, laver vi et opstartsmøde få dage efter, hvor vi skal tale om det praktiske.

Billardbordene forefindes på Kærbo, og det er gratis at deltage.

Hygge Billard er åben for alle medlemmer af Ældresagen Ishøj både for kvinder og mænd.

Mange hilsner og på gensyn

Per Nørskov

Telefon 20 21 59 64

HAR DU LYST TIL AT VÆRE MED?

Som borger i Ishøj har du mulighed for at få en besøgsven, hvis du er syg, handicappet eller på anden måde føler dig isoleret og mangler overskud til at komme ud blandt andre.

Bliv besøgsven i Ældre Sagen i Ishøj.

Vi er en flok glade besøgsvenner, som besøger borgere i Ishøj Kommune, der ikke har mulighed for at komme udenfor egne fire vægge - eller bare er alene. Vi hygger os sammen over en kop kaffe, går en tur i nærområdet eller en tur i Ishøj Bycenter.

Vi har hele tiden brug for besøgsvenner til at opfylde den efterspørgsel, der er efter os.

Vi er mænd og kvinder i alle aldre, så har du lyst til at være med i vores team - så gør noget ved det. Du skal være så hjertelig velkommen.

Ring og få en snak med Bent Jönsson, 24 22 78 48 eller send en mail til: bendeli-us@jubii.dk

JEG GLÆDER MIG TIL AT HØRE FRA DIG !!!!



HVORFOR SPISE ALENE, NÅR DU KAN SPISE SAMMEN MED ANDRE

Ældre Sagen I Ishøj tilbyder et ugentligt Cafearrangement til en rimelig pris.

Frivillige hjælpere laver maden og kagerne til arrangementerne. Du er også velkommen til at deltage i dette eller borddækningen hvis du har lyst.

Det er nogle hyggelige arrangementer hvor snakken går lystigt. Der kan også være forskellig underholdning eller informationer om, hvad der ellers er mulighed for at deltage i, i Ishøj. Der er sikkert noget, der passer til dine interesser.

Cafe Torslunde:

Tirsdage i lige uger kl. 14- 16, Torslundevej 145 (kun kaffe og kage)

Kontakt: Stig Nordborg Nielsen,
45 52 23 08

Pris: 20 kr.

Cafe Tranestuen:

Torsdage kl. 12 – 15, Vejledalen 27

Kontakt: Kristian Pedersen, 22 50 25 04

Pris: 50 kr.

Cafe på Torsbo:

Fællesspisning en tirsdag om måneden.

Kontakt: Anne Madsen, 42 15 16 93 eller
anne2146@gmail.com

Se menukort og pris på vores hjemmeside.

Cafe Åkanden Vejlebrovej 105

Åben hver anden mandag (lige uger) fra kl. 13 til 15

Kontakt: Poul Fransen

Pris. 50 kr.

En opfordring: Følg med på hjemmesiden og facebook siden. www.aeldresagen.dk/ishoej

Adr. facebook: aeldresagenishøj



FREM MED CYKLEN & PÅ MED HJELMEN

KØR MED OS RUNDT I ISHØJ OG OMEGN
Mødested: Ishøj Stationsplads ved busserne.

Vejrforholdene bestemmer om vi kører 20, 30 eller 40 km. (Gennemsnitshastighed ca. 15 km/t)

Du bestemmer selv, hvor langt du vil køre og kan vende om, når det passer dig.

El-cykler ingen hindring.

Der er 1-2 PIT-stop, hvor vi kan nyde den medbragte kaffe, kage eller anden forfriskning og det sociale samvær.

INGEN TILMELDING & INGEN AFBUD

Holdleder: Henning Pedersen,

31 67 14 36

Kajhenningpedersen@outlook.dk



ROLLATOR GÅ HOLD. KOM OG VÆR MED

Vi er nogle friske folk som går en tur hver onsdag kl. 11 fra Vejlebrovej 105, 2635 Ishøj

Vi går så længe vi har lyst, og holder pauser undervejs.

Ingen tilmelding, bare kom, med eller uden rollator.

Har du spørgsmål ring/ skriv til mig på
Hanne Kirsten Petersen
Telefon 50 54 25 88
hpetersen05@hotmail.com

DEN STORE GEVINST FÅR DU IKKE MEN HYGGE OG SJOV

Hver onsdag kl. 14.00 til 17.00, Vejledalen 27

Du har mulighed for at spille to slags kort, nemlig Whist og Canasta.

Vi spiller i selskabslokalerne i de ældrevenlige boliger ”Tranegården” Vejledalen 27. Adgang ad den udvendige trappe for enden af bygningen.

Vi har i øjeblikket ingen canasta hold. Vi vil gerne se nogle igen til dette spil.

Det koster 5 kr. pr. gang pr. person at deltage – der serveres kaffe/the - kage tager vi selv med.

God fornøjelse og på gensyn.

Kontakt: Christen Cilieborg, 21 96 45 22 ccilieborg@gmail.com



MADHOLD

Det foregår i Brohuset, Vejlebrovej 45 i køkkenet.

Brohuset har et fantastisk køkken med alt tilbehør.

Vi er et hold i Ishøj som afholder en social sammenkomst, hvor vi laver mad. Det foregår hver 3. onsdag i måneden. Vi aftaler fra gang til gang, hvad vi laver

næste gang. Vi betaler selv, og både mænd og kvinder er velkomne. Vi forestiller os, at vi kan være ca. 10 personer.

Har du spørgsmål så kontakt:

John Pedersen, 93 60 45 60
mail: servicejohn@gmail.com



TRYGHEDSOPKALD

Ønsker du et tryghedsopkald hver morgen mellem 8-9, for at sikre at alt er ok, så ring/mail til mig, så sørger jeg for at kontakte Ældes sagen i Vallensbæk, som vi har indgået et samarbejde med.

Bent Jönsson

Telefon 24 22 78 48

mail bendelius@jubii.dk

MANGLER DU HJÆLP TIL SMÅ OPGAVER I HJEMMET?

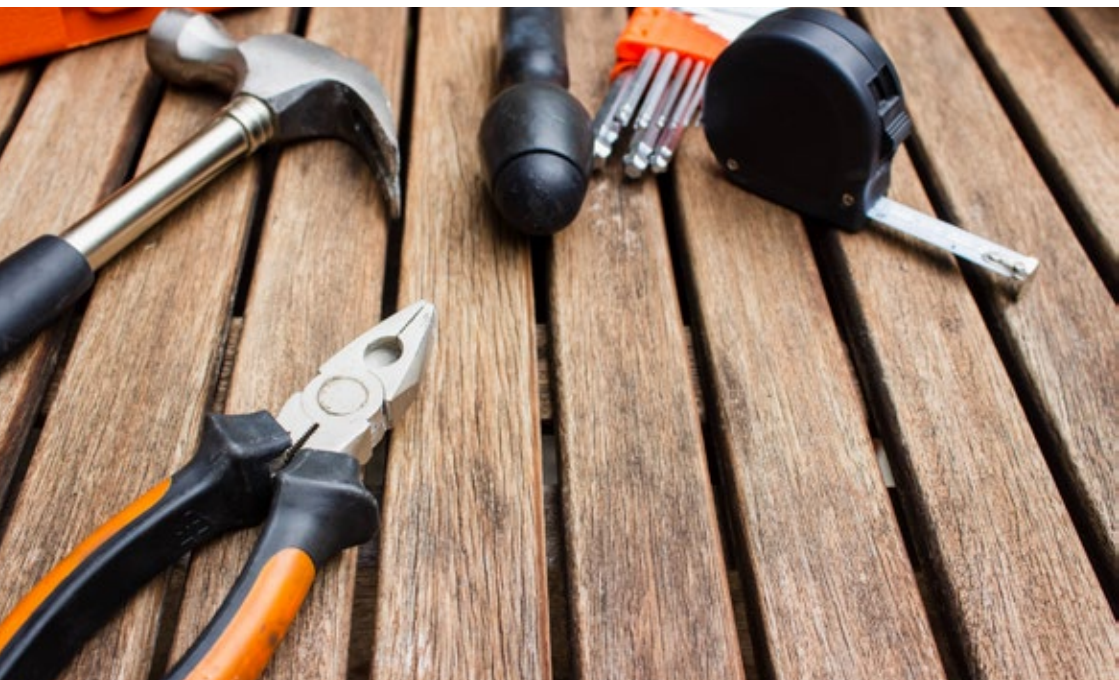
Hans Jørgen tilbyder alle medlemmer en hjælpende hånd med småting, så som at hænge et billede op, trække ledning til et elektrisk apparat, der skal flyttes, hænge en gardinstang op, eller hvad du har af opgaver, der er for småt til en håndværker.

Ring hvis du vil have hjælp, aftal med Hans Jørgen, hvad du skal have udført, og han sørger for du får den hjælp, du har brug for.

Du skal kun betale for materialer og transport.

Hans Jørgen Hansen

Telefon 23 63 61 01



HYGGE/SENIOR BOWLING

Tid: mandag i ulige uger kl. 11.00 - 12.00

Sted: Big Bowl: Gammel Jernbanevej 31 Valby (tidligere Rossini)

Vi har startet et senior-bowlinghold i Big Bowl Valby

Vi er 12 der mødes for at have det sjovt og hygge os med bowling.

Der er plads til alle, både kvinder og mænd. Der er dem der har prøvet at bowle før, og dem der aldrig har prøvet det, Der er ingen konkurrence, det er kun hygge/motion bowling.

Der er plads til flere på holdet, og bowling kan også kombineres med spising eller andet bagefter, hvis der er interesse for det.

Pris: 1 time 45 kr.og 2 timer 69 kr. sko og kaffe ad libitum er inkluderet i prisen.

Tilmelding til bowling sendes til mig pr. e-mail, og er bindende, så booker jeg de baner der er brug for.

Afbud sendes også til mig..

Kontakt: Jens Etzerodt, 40 42 49 77

E-mail: jens.etzerodt@gmail.com



RUMMIKUB

Vi er 14 personer der spiller Rummikub hver anden fredag, i ulige uger, ca. 3 timer (11-14), Brohuset Vejlebrovej 45, lokale C

Der er ledige pladser for både herrer og damer, det er hyggeligt og sjovt.

Kender man ikke spillet, er andre på holdet hjælpsomme, så alle får en hyggelig dag

Spørgsmål:

Inge Vesterdahl

Telefon 30278994

mail: ingelisv@gmail.com



Taastrup Ny Vinhandel

Gratis levering til din dør ved køb over kr. 299.-



Vin & Spiritus
Rom & Gin
Whisky & Likør
Kaffe & Te
Gavekurve
Specialøl
Delikatesser
Chokolade & Lakrids
Nørre Aaby Romkugler
Vin & Spiritus Smagninger

Besøg os i Taastrup på Taastrup Hovedgade 58 A
eller online på www.tnv-vin.dk.

Du er også velkommen til at ringe på 43998700

"DAMEVÆRELSET"

For Damer 60+ og medlem af Ældre Sagen.



Der afholdes møde den sidste tirsdag i måneden kl. 12.00 til 15.00 i Brohuset, Vejlebrovej 45.

De 50 tilmeldte damer hygger sig med frokost, kaffe/te samt kage, som pt. koster kr. 70.-

Der arrangeres fra tid til anden et foredrag, en tur ud af huset, et modeshow mm., for hvilket der må påregnes ekstra betaling.

På grund af den store interesse for Dameværelset, har vi desværre set os nødsaget til at oprette en venteliste.

Kirsten Elbek (tovholder)

Telefon 61 46 54 36

Mail: damevaerelset.ishoej@gmail.com

HERREVÆRELSET FOR MÆND 60+

Tid: 2. fredag i hver måned kl. 11-16.

Sted: Brohuset Vejlebrovej 45, 2635 Ishøj eller ude i byen.

Vi mødes for at hygge os sammen og spise frokost, og nogle måneder tager vi på udflugt.

Der er planlagt flere initiativer som foredrag hjemme, besøg på museer m.m.

Deltagelse i ”Herreværelset” er gratis, men forudsætter medlemskab af Ældre Sagen. Indkaldelse til møderne sker til medlemmerne af Herreværelset pr. e-mail,

med oplysninger om mødet og sidste tilmeldingsfrist.

Pris: Udgifter til ture og frokost er for egen regning.

Mere info:

Alex Leegaard Holm, 22 61 33 00
Alexsus.holm@gmail.com



REJSEKLUB

Rejseklubben formidler kontakt mellem medlemmerne om rejser. Nogen finder sammen om et rejsemål, som andre kan melde sig til på, og de kontakter selv et rejsebureau. Efterfølgende bliver rejsen udbudt til andre medlemmer af ÆldreSagen Ishøj på hjemmesiden og Facebook, med oplysninger om rejsens indhold og kontaktperson.

Hold dig orienteret på hjemmesiden:

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/ishøj/aktiviteter-og-aktiviteter#/kategori/rejserogture>

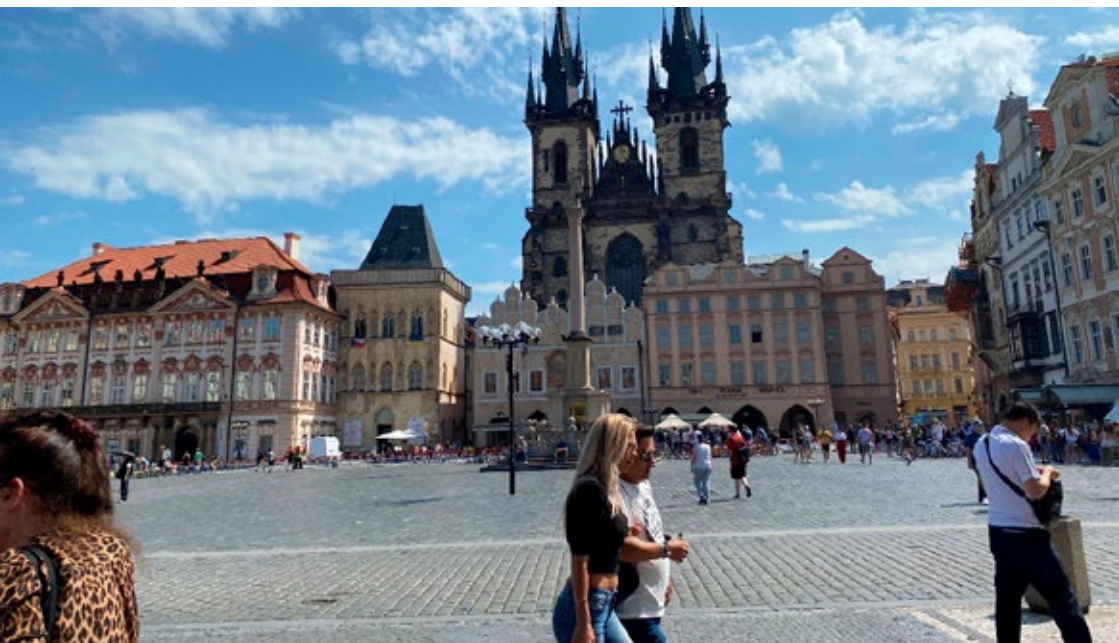
Rejseklubben mødes en gang om måneden. Før hvert møde udsendes, på mail, en dagsorden, som senere opfølges af et referat. Mødedatoerne vil fremgå af dagsordenen, og være, om muligt, den 2. onsdag i måneden kl. 13 i Brohuset.

Deltagelse i Rejseklubben koster 25 kr. som opkræves på mødet. Det forudsætter, at medlemmerne har medlemskab af ÆldreSagen.

Tovholder

Elisabeth Bentzen, 51 51 49 18

Mail: eb@fay.dk



KREATIV STRIKKE WORKSHOP!

Kan du strikke ret og vrang – og har du lyst til at prøve noget nyt, hvor du laver dit eget design med fokus på enkelhed, personlighed, fantasi og med brug af forskelligt garn og pinde i forskellige størrelser? Så kom med i vores strikeworkshop.

Vi kan arbejde med sjove sjaler, kraver, gobelinstrik – Strik med garnrester eller strikke mere grænseløst med forskellige garner og pindestørrelser. Du kan også strikke dine egne projekter. Vi vil nok kaste os ud i at lave et fælles projekt med et sjal af garnrester – hvor vi starter med 3 masker og ender med 3 masker – så kan meget ske undervejs. Vi bidrager hver især med vores gode ideer og hjælpes af. Vi bytter også lidt garn med hinanden.

Der arbejdes primært ud fra en grundopskrift. Vi lader os inspirere af hinanden og bl.a. Lærke Bagger, Stephen West og strikkerebellen Marianne Larsen og flere der kan noget sjovt.

Vi vil helt sikkert komme hjem med noget nyt, flot og unikt – mens vi har det hyggeligt med strik og masser af snak.

Du medbringer selv dit garn – en masse forskelligt – gerne rester – men nok til en grundfarve til en bluse eller sjal og en del pinde i størrelsen 4-15 – vigtigt at have flere pinde med – du kan både tage rundpinde og alm. strikkepinde med.



Underviser: Gitte Thielst

Mødested: Brohuset – lokale A

Mødedatoer: Onsdage 17/1, 31/1, 14/2, 28/2, 13/3 og 27/3 2024 – alle dage kl. 10.00-13.00 – det er vigtigt du kan afsætte hele tidsrummet.

Tilmelding sker kun ved først at kontakte underviser Gitte Thielst på 61396952

– her kan du tilmelde dig, hvis der er plads. Sidste frist for tilmelding er 7.1.2024.

BILLEMALERVÆRKSTED



I Billedmalerværkstedet inspirerer vi hinanden til at eksperimentere med forskellige teknikker og materialer.

Vi arbejder grundigt med bunden, da den er vigtig for et godt resultat. Vi kan eksperimentere og arbejde med modelling paste, silkepapir, tyl, limlak, sprayfarver, poscatudser, stencils m.m.

Der arbejdes med mange forskellige teknikker som lag på lag, ridseteknik, skabeloner, malet silkepapir, vilde streger, tynde laserende lag og forskelligt værktøj.

Hvis du vil deltage – skal du være selvkørende og have noget at byde ind med – da vi er fællesskab – der hjælper hinanden og kommer med input og ideer til at udvikle os.

Medbring 2-3 lærreder i størrelsen 50 x 60 eller større - dog max 80 x 100 cm, og gerne et par mindre på 30 x 30 cm. Alle øvrige materialer er til stede på Billedmalerskolen.

Kurset er tirsdage fra tirsdag d. 9/1-19/3 2024 kl. 9.30-13.00 – *du skal kunne afsættet hele tidsrummet*. Vi holder dog fri i uge 8.

Mødestedet er Billedlokalet, Kulturskolen, Vejledalen 9, 2635 Ishøj.

Tilmelding sker kun ved først at kontakte Tovholder Susanne Petersen på tlf. 51305925

- for at høre om der er plads. Derefter kan du tilmelde dig hos Susanne

Materialer – betaling efter aftale med Susanne Petersen

IT HJÆLP

Driller IT-udstyret, vil vi gerne prøve om vi kan hjælpe dig. Du kommer bare til IT-Cafeen medbringende dit IT-udstyr og dine IT-udfordringer. Hjælpen er gratis, og der er findes ingen dumme spørgsmål.

IT-Cafeen ligger i Brohuset, Vejlebrovej 45, 2635 Ishøj, Lokale A

Vi har åbent alle mandage fra kl. 09:30 til 11:30. Vi holder dog lukket hele juli og december, samt helligdage og eventuelle fridage.

Vi gør opmærksom på, at vi desværre ikke har kapacitet til at løse it problemer ved et privat besøg.

Husk også at medbringe strømfor-syning og nødvendige brugernavne og adgangskoder!

Computeren bør/skal være fuldt opda-teret, inden du henvender dig. Er den ikke det, kan det være meget tidskrævende at komme i gang med at hjælpe dig. Skønner vi, at det alene er småopdateringer der mangler, forsøger vi dog at hjælpe.

Den teknologiske udvikling løber stærkt, og IT-udfordringerne kan derfor være store og komplicerede.

Vi kan derfor ikke love, at vi kan løse alle problemer, og forbeholder os ret til at takke nej til at yde hjælp, hvis vi skønner at vi ikke kan klare opgaven.

I sådanne tilfælde kan du få gratis hjælp i Dataværkstedet. Det er åbent på onsdage om aftenen 18:30 – 21:30. Adressen er: Brohuset Vejlebrovej 45, Lokale C. Der er dog lukket i skolernes sommerferie (der ligger i juni, juli og august) samt i skole fri- og helligdage fra skolekalenderen.



ITALIENSK FOR DEM, DER KAN NOGET I FORVEJEN

Vi fortsætter med italienskurset, hvor vi bygger videre på det, som vi har lært de tidligere år. Det vil derfor ikke være muligt at deltage for begyndere.

Har du ikke gået på kurset før, så ring til mig på 2360 8270, så vi i fællesskab kan vurdere, om du har forudsætninger for at følge med.

Kurset er nu gratis, men deltagerne skal selv betale bøger og andet materiale.

Har du deltaget tidligere, så mød bare op første gang. Men jeg vil være glad for en melding, hvis du ikke ønsker at fortsætte.

Første gang bliver 9. januar og slutter 14. maj.

Benvenuti!

Gunnar Bach Pedersen (gunnar@bach-pedersen.dk)

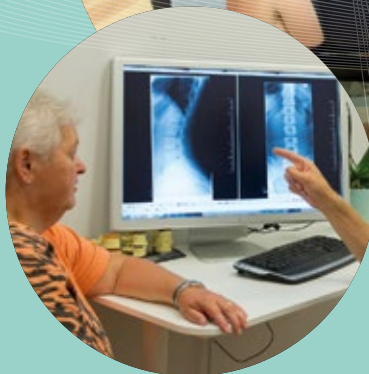


KIROPRAKTISK KLINIK ISHØJ

SUNDHED OG FOREBYGGELSE GENNEM HELE LIVET

Specialister i undersøgelse
og behandling af smerter
i led og muskler.

- › kiropraktik
- › massage
- › træning
- › chokbølgebehandling
- › laserbehandling
- › røntgen
- › ultralydsscanning



CARSTEN
Massør



JAKOB
Kiropraktor



KLAUS
Kiropraktor



LISBETH
Kiropraktor



PERNILLE
Massør

KIROPRAKTISK KLINIK
ISHØJ

SE MERE PÅ WWW.KIROPRAKTOR-ISHOJ.DK

ENGELSK FOR ØVEDE

Vi har det sidste år kørt som en studiegruppe, hvor vi skiftes til at finde undervisningsmateriale (noveller, madopskrifter og turistbrochurer) og at være moderator.

Det har vi været glade for, og vi fortsætter her i foråret.

Vi er pt. nok på holdet, men interesserede kan skrive eller ringe til mig og evt. komme på venteliste.

Undervisningen foregår:

10 mandage kl. 9.30 – 11.00.

Start den 8. januar 2024 og slutter 18. marts

Vi holder fri i uge 8

Tilmelding til:

Inge Lønborg Hansen, 27 21 31 46.
ingelonborghansen@gmail.com





Se menuer og priser
på www.olekok.dk
eller ring på tlf. 43 74 00 15

Diner transportable
Daglig frokostlevering, smørrebrød, receptioner, buffeter, festmiddage.

Selskabslokaler
150 pladser i to lokaler eller op til 80 kuverter til middag med kaffe og dans.

Helaftensarrangement
Pris pr. kuvert man - tors. kr. 595,-
Fre - lør. og helligdage. kr 645,-

Baldersbækvej 2, 2635 Ishøj
Tlf. 43 74 00 15
MOB.22355083
WWW.OLEKOK.DK



ENEUNDERVISNING I FORBINDELSE MED IT-CAFEEN

Ældre Sagen i Ishøj tilbyder nu mulighed for "eneundervisning", hvis du har problemer med, eller blot ønsker at opfriske enkelte ting, du har glemt omkring brug af din PC.

Det kunne måske være at indsætte billeder i en tekst, oprette mapper, eller blot få opfrisket brugen af Windows 10, eller Word/ Excel, her er der en masse smarte ting, der kan lette hverdagen.

Det er vigtigt at der aftales en tid på forhånd, der passer dig og en underviser, det er også vigtigt at vi har fået forklaret, hvad vi kan hjælpe med, og dermed finde den rette underviser.

Det skal bemærkes, at der afsættes max. 2 timer per "eneundervisning"

Tilmelding er vigtig. Det foregår ved at kontakte It-Cafeens personale enten på mail eller telefon, du er selvfølgelig også velkommen til at møde personligt op i It-cafeen og få en snak.

Se It-cafeen's åbningstider andet sted i bladet.

Tilmelding skal ske via e-mail til: it-cafe@aes-ishoj.dk

Eller telefon/sms til:

23 24 10 11, Preben Hansen

21 28 63 10, Erling Rahbek



FÅR DU NOK UD AF DIN SMARTPHONE / ANDROID TELEFON?

En mobiltelefon som vi kender dem fra "gamle dage" findes stort set ikke mere.

Den tid hvor mobiltelefonen kun bruges til at ringe op på / modtage samtaler på er også stort set forbi.

Smartphonen er udover samtalefunktion en computer med en platform, hvor man via apps har adgang til sociale medier, mails, søgefunktioner og andre kontakter som f. eks bank, e-boks og hvor kun fantasien sætter grænser.

Hvis du ønsker at vide mere om din smartphone, kan du kontakte:

Kontakt: Stig Førsting

20 24 04 97

last@foersting.dk

Så aftaler vi et tidspunkt, hvor jeg kan fortælle dig om de mange muligheder du har med din smartphone.



TEMAMØDER

Vi har pt. ingen planlagte temamøder.

Såfremt der er nogen som ønsker et bestemt emne behandlet, og vi kan samle minimum 5 deltagere vil vi starte et temamøde op.

Har du emner, som du kunne tænke dig at vi behandlede på et temamøde, så send venligst e-mail med dine ønsker til: it-cafe@aes-ishoj.dk eller kontakt:

Preben Hansen, 23 24 10 11

Erling Rahbek, 21 28 63 10

Såfremt der melder sig, deltagere nok, vil vi starte et temamøde op, som du vil kunne læse mere om på.

Ældre Sagen Ishøjs hjemmesiden: www.aeldresagen.dk/ishoej

Eller Facebook-gruppe: Ældre Sagen Ishøj

Møderne vil blive afholdt i Brohuset, Vejlebrovej 45

Øg husk, det er gratis at deltage!



Vi skaber kontakt mellem mennesker og natur

Når du kommer til Ishøj Strand, fornemmer du straks roen, uanset om vi byder dig velkommen til vores dejlige familieværelser, de lyse konferencetilbud eller den velindrettede campingplads. Overalt finder du ro, oplevelsesrum og udeaktiviteter, lige fra birkelundens ro, bålpladsens varme eller hyggen i indianertipien. Vi tilbyder også:

Middag på vandrehjemmet, mødelokaler, arrangementer til alle livets højdepunkter og mindesamvær. Derudover kan du som medlem af Ældresagen få 10% rabat på værelsesprisen.

Danhostel Ishøj strand, Ishøj strandvej 13, 2635 Ishøj.

Tlf. 43 53 50 15, mail: ishoj@danhostel.dk

Helle's Smørrebrød & Grill

HOS HELLE

Kør ind til Helle, når du er sulten.

Hos Helles Smørrebrød har vi altid lækker og frisksmurt smørrebrød fremstillet af friske råvarer. Vi gør det nemt og let for dig, hvis du skal holde fest eller andet arrangement, hvor du har brug for frisksmurt smørrebrød. Vi har alt i lækker smørrebrød lige fra håndmadder til luksus smørrebrød i flere prisklasser.

Nu tilbyder vi også dagens ret mandag til torsdag fra kl. 17.00, der kan nydes på stedet eller fås med hjem i en termoboks. Se ugens menu på Facebook ved at søge på:

Helles Smørrebrød

Åbent daglig mandag til torsdag fra kl. 6.15 til 20.00, fredag 06.15 til 15.00. Lørdag, Søndag og Helligdage fra 10.00 til 16.00.



***Husk at vi yder 10% rabat til medlemmer af Ældresagen i Ishøj.
Ved speciel bestilling gives ingen rabat***

**Helles Smørrebrød & Grill
Industridalen 7, 2635 Ishøj (i Bauhaus)
Telefon 26 35 86 30**

SHOP AMOK

GRATIS LEVERING

til Ældre Sagens medlemmer.
Vi leverer, samler, opstiller
og tager emballagen med
retur på senge
og møbler.

Tag 2
sæt for
19.999,-
Begrænset
antal

MEMLESPRIS
Galaxy 4000 lænestol
og fodskammel

SÆT
PRIS **10.999,-**

SPAR 8.899

Fåreskind i dessin Sahara i Grey 122.
Sortbejdset træskal og sort stel.
Samlet normalpris 19.898,-

ZENSIZONE
HANDCRAFTED QUALITY

Vendbar 7-zonet
high pocketfjedre
og trådløs fjernbetjening.
Topmadras med 40 mm
latex. Ekskl. ben.
Fås i flere farver.
Normalpris 23.996,-

MEMLESPRIS
ZensiZone elevation
120 x 200 cm

NU **11.550,-**

SPAR 12.446

Spar
52%



halo
design

COPENHAGEN

Vegas LED gulvlampe
Sort metal lampe med
2 fleksible arme.

Lysstyrken er regulérbar,
og lampen anbefales
af fagfolk til svagtseende.
Inkl. LED. H140 cm.
Normalpris 1.799,-

MEMLESPRIS
Vegas LED gulvlampe

NU **1.399,-**

SPAR 400



møblér med Wengberg

Industridalen 4 · 2635 Ishøj
Tlf.: 32 62 60 94
www.mobler.dk

Mandag - fredag 10.00-18.00
Lørdag og søndag 10.00-16.00



- GOD SERVICE
- DEN BEDSTE RÅDGIVNING
- FIND OS PÅ FACEBOOK

HUSK AT VI LEVERER DINE NYE MØBLER I EGNE BILER!