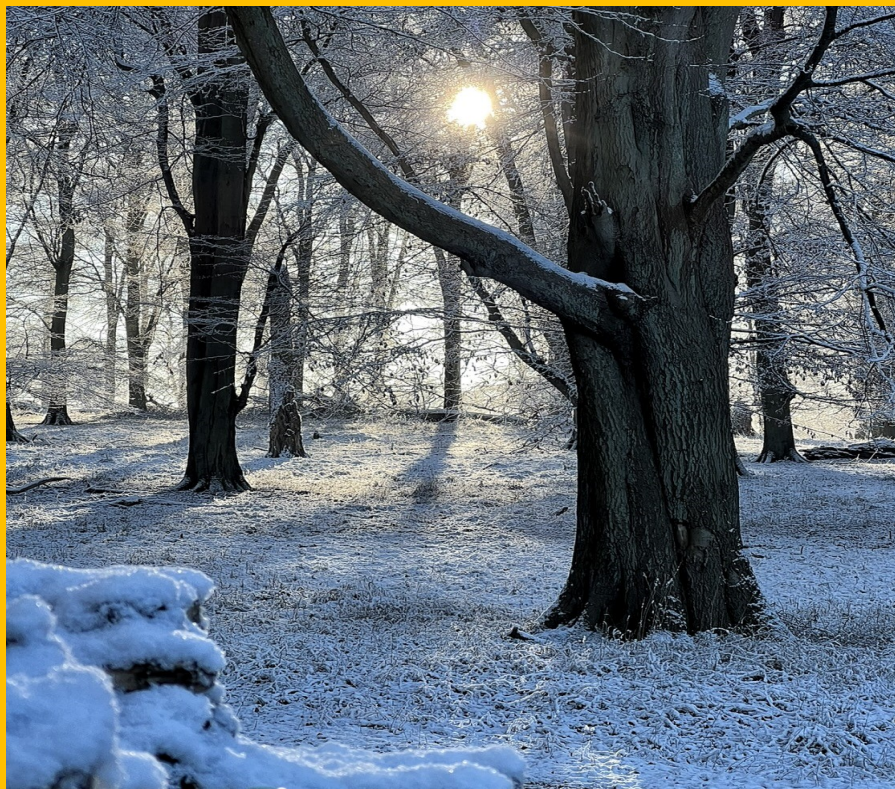


Ældre Sagen

GENTOFTE

Nr. 1 januar-juni 2024

Information fra Lokalbestyrelsen i Gentofte (Det Gule Blad)



Nyd vinterens klare udsyn, mens vi venter på solens varme stråler. Alt er smukt, når vi vil det. Grib dagen, og smil til dem, du møder på din vej.

Ældre Sagen Gentofte hilser alle velkomne til et spændende forår med mange aktiviteter og nye arrangementer. Vi glæder os til at se jer.

Redaktion

Ordrupvej 60, 3. sal, 2920 Charlottenlund. Tlf.: 39 90 51 52

Lokalredaktør: Jette Lohse.

dgb@aeldresagen-gentofte.dk

Hjemmeside

www.aeldresagen.dk/gentofte

Her kan du også tilmelde dig vores **nyhedsbrev**

Information fra lokalbestyrelsen

Det Gule Blad udkommer i januar og juli.

Deadline for modtagelse af stof til næste udgave af bladet er den **15. april 2024**.

Der tages forbehold for ændringer og eventuelle trykfejl.

Mail til Ældre Sagen Gentofte

aeldresagen@aeldresagen-gentofte.dk

Foto: Fotografier uden fotografens navn er Ældre Sagens private.

Foto, forside: Jette Lohse.

Tryk: AKAprint. Oplag: 2.000

Bliv frivillig

Se, hvordan du kan være med til at gøre en forskel som frivillig i Ældre Sagen.

Sammen med os kan du gøre en forskel for et andet menneske.

Du kan være frivillig på forskellige måder:

- Du kan give et ældre menneske støtte og omsorg.
- Du kan være med til at organisere Ældre Sagens frivillige tilbud.

Hvis du ønsker at blive frivillig i Ældre Sagen, kan du kontakte Frivilligafdelingen tlf. 33 96 86 89 eller gå ind på hjemmesiden www.aeldresagen.dk og udfylde skemaet.

Dine fordele som medlem af Ældre Sagen

Når du er med i Ældre Sagen, bidrager du sammen med mere end 960.000 andre til et Danmark, hvor det er godt at blive ældre.

Alle, der er fyldt 18 år, kan blive medlem.

Se de mange medlemsfordele på www.aeldresagen.dk.

Nye medlemmer og kontingent

Indmeldelse foretages ved direkte indbetaling af kontingent til Ældre Sagens hovedkontor, Snorresgade 17-19, 2300 København S.

Telefon 33 96 86 89, eller gå ind på hjemmesiden www.aeldresagen.dk og udfyld skemaet.

Et personligt medlemskab koster kr. 135 halvårligt. Familiemedlemskab koster kr. 220 halvårligt og dækker 2 personer i husstanden.

Kontingentet betales i januar og juli måned.

Gratis rådgivning

Ældre Sagens jurister og socialrådgivere rådgiver hvert år over 47.000 medlemmer og pårørende. Rådgivning er telefonisk, og du kan ringe gratis om alle sociale og juridiske spørgsmål.

Telefonnummeret er 70 89 00 81.

Åbent mandag, tirsdag og onsdag kl. 10-14 og torsdag kl. 14-18.

Nu er de 70-årige de nye 60-årige - sådan da

Årskiftet nærmer sig - for de fleste af os med uventet hastighed. Pludselig er vi i 2024. Og det vil dette blad med sine mange nye arrangementer, tilbud og sædvanlige populære kurser bære præg af.

Vi har heldigvis fået en ny lille gruppe af frivillige ad-hoc hjælpere, så vi har lidt flere hænder til for eksempel foredrag og arrangementer i blandt andet Byens Hus, som vi er rigtig glade for at kunne låne lokaler hos. Vi har også haft flere velbesøgte foredrag i samarbejde med FOF, blandt andet om Fremtidsfuldmagten, som i løbet af nogle få år vil være vores eneste mulighed for juridisk at sikre os ved alvorlig sygdom.

Men som altid er vi på udkik efter flere frivillige, da bestyrelsen meget gerne vil oprette en gruppe for demente og deres pårørende. Det har vi endnu ikke "mandskab" til. Også besøgsvenner er meget efterspurgt. Et interview her i bladet viser den glæde, det for mange er at være frivillig.

Det såkaldte Drømmeprojekt vokser støt og roligt. Her er det de frivillige "Drømmeløbere", der responderer på ønsker fra beboere på Rygaardscentret, der ønsker en oplevelse. Det kan blot være et besøg i et supermarked, en tur i skoven eller andet. Der er stigende interesse fra resten af landet for dette projekt, som foregår i et samarbejde mellem Gentofte Kommune og Ældre Sagen med støtte fra for eksempel Charlotteklubben.

Til vores store glæde ændrede kommunen sin beslutning om at nedlægge "Filmstriben", som kommer tilbage fra 1. januar - sandsynligvis et resultat af det gode samarbejde mellem Ældre Sagen og Seniorrådet.



Foto Jette Lohse. Med tilladelse.

Foto Ældresagens arkiv.



Der er mange gode forskningsprojekter om ældre. Vi bliver flere og flere, så det er forståeligt. I Norge har man gennemført en undersøgelse med ca. 25.000 deltagere. Her undersøgte man gennem en lang årrække, hvordan deltagernes hjerner fungerede.

Deltagerne skulle for eksempel huske ord og koble tal til symboler. Og noget til forskernes overraskelse og vi andres glæde viste det sig, at de 70-årige klarede sig lige så godt som 60-årige. Forklaringen er god uddannelse, sund mad og - en lille smule alkohol. Forskerne kobler de yngre 70-åriges moderate alkoholkultur sammen med, at rigtig mange lever et aktivt socialt liv. Det har en positiv evne til at huske og lære nyt.

Bestyrelsen ønsker alle medlemmer og ikke mindst vores fantastiske frivillige et Godt Nytår og et dejligt forår.

*Med tilladelse fra Bente Klarlund:
Bogen og foredragene: Yngre med årene.*

1. Drop tobak i enhver form.
2. Dyrk motion mindst 30 minutter hver dag og gerne mere. Få pulsen op mindst to gange om ugen.
3. Spis først, når du er sulten. Spis varieret, mest grønt, og ikke for meget.
4. Drik vin i moderate mængder, fordelt over hele ugen.
5. Minimér din udsættelse for støj og forurening.
6. Tag vare på din mentale sundhed. Vær optimistisk og undgå unødige bekymringer.
7. Sov rigeligt, mindst syv timer i døgnnet.
8. Tro på noget. Oplev ærefrygt.
9. Gør noget meningsfyldt for dig selv eller andre.
10. Dyrk familie og venner. Og sæt dem gerne i kalenderen.



Dag	Dato	Arrangement	Tilmelding slutter
Onsdag	6.12.23	Kontorets sidste åbningsdag	
Tirsdag	15.12.23	IT-klubbens sidste åbningsdag	
Onsdag	3.1.24	Kontoret åbner kl. 13	
Tirsdag	9.1.24	IT-klubben åbner kl.10	
Tirsdag	9.1.24	Få tips og tricks til at skrive fortællinger om din livshistorie	7.1.24
Søndag	21.1.24	Hvordan undgår du at blive franarret penge af digitale tyve?	17.1.24
Onsdag	24.1.24	Gå dig i balance - og få mere energi og styrke	17.1.24
Tirsdag	30.1.24	Hvordan bliver du familiens bedste historiefortæller?	28.1.24
Søndag	11.2.24	Fra Gare du Nord til Aarhus banegård	07.2.24
Søndag	25.2.24	Højskolesange og viser	20.2.24
Tirsdag	27.2.24	Frihedsmuseet - Det, vi ikke taler om	14.2.24
Tirsdag	5.3.24	Hvordan sikrer du dig mod trick-tyve?	13.2.24
Tirsdag	12.3.24	Selvbestemmelse så langt som muligt Om demens	11.3.24
Onsdag	13.3.24	Et interessant og sjovt foredrag om mode 1900-1970	04.3.24
Tirsdag	9.4.24	Tjek, om du har brug for høreapparat	20.3.24
Søndag	14.4.24	Højskolesange og viser	10.4.24
Torsdag	25.4.24	Skuespilhuset	10.5.24
Torsdag	23.5.24	Den japanske Have i Ruds Vejby	8.5.24
Mandag	10.6.24	Vil du med til Knuthenborg Safaripark?	1.4.24
Onsdag	29.5.24	Kontoret går på sommerferie	
IT-klubben har åbent til d. 27.6.24 og holder sommeråbent med begrænset hjælp d. 2.7 - 9.7 - 16.7 - 23.7 og 30.7.			

TILMELDING til **aktiviteter** (faste holdaktiviteter) online fra d. 3.1.24 kl. 8.00 eller ved personlig henvendelse på kontoret i åbningstiden.

TILMELDING til **arrangementer** online fra d. 3.1.24 kl. 13 eller ved personlig henvendelse på kontoret.

Interview af en frivillig

”Man bliver glad af at hjælpe andre”

Frivillighed er rygraden i Ældre Sagen, og uden ulønnede frivillige ville foreningen ikke kunne fungere, endsiges tilbyde de tjenester, som foreningen faktisk gør. Lige gyldigt om vi taler om kontoret, IT, dette blad, besøgstjenesten, den hjælpende hånd, aktiviteter som for eksempel badminton, bordtennis eller bridge, arrangementer og udflugter-alle er de baseret på frivillighed. Heldigvis har Ældre Sagen mange fantastiske frivillige til at varetage disse opgaver.



Privatfoto. Wieda Soedjono

Wieda Soedjono er en af disse frivillige, og Lisbeth Buskjær har talt med hende om det.

Hvad giver det dig personligt at være frivillig?

Mange ting. Man glæder andre mennesker, men man bliver også selv glad af at hjælpe andre, som måske ikke længere kan det samme som en selv. Jeg er et meget spirituelt menneske og tror på, at alt det positive, man sender ud i verden, får man igen. Det er tid, man giver. For mange kan den være svært at finde, og tid er derfor efterhånden noget af det mest værdifulde, man kan give til andre.

Hvilke egenskaber mener du er vigtige hos en frivillig?

Frivillige skal være udadvendte og have empati. Man skal også være parat til at give lidt af sig selv, men det skal komme fra et sted, som er ægte.

Hvis værten for eksempel ikke kan se muligheder for at komme ud og deltage i oplevelser, kan en besøgsven måske hjælpe og opmuntre til det. Men det er selvfølgelig altid besøgsværten, der bestemmer, hvad vedkommende kan klare og har lyst til.

Hvilke frivilligroller har du?

Jeg er lige startet som besøgsven og er med i frivilligruppen ”Min kok”, der varetager den nye kokketjeneste, hvor en gruppe frivillige fra bl.a. Ældre Sagen i Gentofte hjælper mennesker over 65, der gerne vil holde et middagsselskab for højst 8 venner, men ikke længere kan klare det. Vi tager ud og kigger på, om der er de ting, vi skal bruge, aftaler en menu med værten, køber ind, laver maden, dækker bord og rydder op. Ja, vi rådgiver endda om valget af vin. Og jeg er dessertkokken.

Hvilke år har været de bedste for dig i dit liv?

Først og fremmest de år, hvor jeg fik børn og børnebørn, men også at blive pensionist. Der følte jeg, at jeg fik min frihed.

Hvad har du selv gjort for at få det liv, du ønskede dig?

Jeg har arbejdet på den indonesiske ambassade, har taget forskellige uddannelser, for eksempel en regnskabsuddannelse, og jeg har stadig bijob som oversætter. Jeg ser en del opera og elsker at rejse. Indtil nu har jeg besøgt 52 forskellige lande. Nye ting har aldrig skræmt mig, tværtimod prøver jeg at opsøge dem. Det var sådan, vinterbadningen startede. Først syntes jeg, det lød lidt barsk, men nu gør jeg det 4-5 gange om ugen. Jeg er et meget åndfuldt menneske, og yoga og meditation er også en vigtig del af mit liv. Jeg gør de ting, jeg kan lide, og som gør mig glad.

Hvad har været den største udfordring i dit liv?

Det var at komme til Danmark som 25-årig i november 1974. Jeg havde fået job på den indonesiske ambassade, og det var et chok pludselig at skulle stå på egne ben.

Min far døde som 33-årig, da jeg var lille, og jeg voksede op i Indonesien som forkælet enebarn hos mine bedsteforældre, der var en velhavende middelklassefamilie. Vi havde hushjælp, så jeg kendte ikke noget til husarbejde, og da jeg fik barn havde jeg ikke noget netværk, der kunne hjælpe. Det var en barsk start på livet i Danmark, selvom mange danskere troede, jeg var blevet "reddet" ved at komme væk fra Indonesien. Senere mødte jeg en dansk mand og blev gift med ham.

Er der noget, du gerne ville lave om, når du ser tilbage på dit liv?

Nej. Det liv, du drømmer om, når du er ung, er ikke det liv, du får. Men jeg har et godt liv og har fået det liv, jeg gerne vil have. Mit liv har været, som det skulle være.

Hvornår føler du dig allerbedst tilpas?

Når jeg er alene med mig selv, mediterer og lytter til min vejrtrækning. Og når jeg er til yoga i en sauna, siger Wieda Soedjono.



Privatfoto. Wieda Soedjono

Få tips og tricks til at skrive fortællinger fra din livshistorie

Tidspunkt: Tirsdag, den 9. januar 2024, kl. 14-16

Mødested: Ældre Sagens lokaler, Ordrupvej 60, 3. sal, Charlottenlund

Alle mennesker har en historie, som er værd at fortælle. Dine børn eller børnebørn vil gerne høre om dit liv - om, hvordan det var engang. Men hvordan fortæller man sin historie - og måske får sat den på skrift og udgivet?

Vi inviterer journalist Christopher Glimberg Rønne til at fortælle om, hvordan du fortæller eller skriver din egen livshistorie.

- Hvordan kommer du i gang? Hvordan begynder du bedst?
- Hvordan finder du den røde tråd i din livshistorie?
- Hvordan holder du læseren eller tilhøreren "fanger"?

Christopher Glimberg Rønne har skrevet portrætter af og livshistorier for et utal af både kendte og "almindelige" danskere og giver dig svar på, hvorfor og hvordan du skriver din egen livshistorie, så den forbinder de vigtigste minder, mennesker og vendepunkter i dit liv.

Du behøver ikke have en forfatter i maven for at få noget ud af arrangementet. Du vil også få tips til, hvordan du kan fortælle dine børn eller børnebørn om væsentlige begivenheder i dit liv og om "gamle dage".

Tilmelding og betaling:

Senest den 7. januar 2024

Tilmelding kan kun foretages

online på www.aeldresagen.dk/gentofte

eller på kontoret, som er åbent

mandag og onsdag kl. 13-16

Pris: 125 kr., som inkluderer en kop kaffe eller te

Arrangementsansvarlig: Per Lindegaard-Hjorth



Foto: Christopher Glimberg Rønne (privatfoto).

Hvordan undgår du at blive franarret penge af digitale tyve

Tidspunkt: Søndag, d. 21. januar 2024, kl. 14 til ca. 15.30

Mødested: Ældre Sagens lokaler, Ordrupvej 60, 3.sal, Charlottenlund

Det kan du få at vide ved dette ekstraordinære arrangement, hvor du vil få huskereglere for en sikker færden i den digitale verden. Og samtidig høre et konkret eksempel på, hvordan nogle trick-tyve kan franarre dig og mig hele vores formue.

For at deltage i det moderne samfund er det mere eller mindre et krav, at man er online og kan færdes på internettet for at tilgå mange gængse ydelser, såsom bank, forsikring, skat, pension og meget andet. Det giver mange fordele, især i forhold til fleksibilitet og bekvemmelighed, men der er også en anden side af medaljen, som mange desværre ofte ignorerer eller glemmer — sikkerhed.

For at føle digital tryghed kræver det, at man føler sig sikker, og før man kan det, skal man vide, hvad det egentlig betyder at være "sikker" i en digital verden. Det kan virke uoverskueligt og meget teknisk, men man kan komme meget langt med få og simple tips og huskereglere som privatperson.

Ved dette arrangement vil Phillip McFall, der til daglig rådgiver virksomheder om cyper-sikkerhed, give en let forståelig introduktion til IT sikkerhed, lidt historier fra "den virkelige verden", samt nogle tips og huskereglere, der kan gøre dig meget sikker på næsten ingen tid.

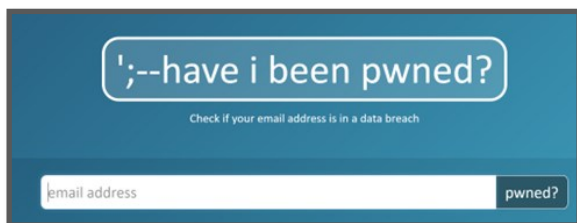
Tilmelding: Senest den. 17. januar 2024

Tilmelding kan kun foretages **online** på www.aeldresagen.dk/gentofte eller på kontoret, som er åbent mandag og onsdag kl. 13-16

Pris: GRATIS.

Arrangementsansvarlig: Per Lindegaard-Hjorth

Foto: <https://haveibeenpwned.com/>



Gå dig i balance – og få mere energi og styrke

Tidspunkt: Onsdag, den 24. januar 2024, kl. 14-17

Mødested: Byens Hus, Forsamlingen, Hellerupvej 22, Hellerup

Her får du tre spændende timer med både oplæg og øvelser i, hvordan man kan forbedre sin gang, så du får en bedre balance og dermed mere energi og styrke. Det er den erfarne bevægelsespædagog Lisbeth Olesen, som fortæller og instruerer.

Der bliver sat fokus på den naturlige gangbevægelse, hvilket har stor betydning for vores funktionsniveau og livskvalitet.

Det er alment kendt og desværre accepteret, at man med alderen får balanceproblemer eller får ondt i knæ, hofte, ryg, skulder, nedsunken forfod osv.

Når vi mister evnen til at gå godt, mister vi terræn i hverdagen, og det kan påvirke den personlige værdighed.

Det er en bevægelsesfrihed, der er vigtig at værne om, siger bevægelsespædagog Lisbeth Olesen.

Kroppen taler: livet sætter sine spor i kroppen og påvirker dens bevægelse. Men der kan gøres meget for at rette op på de skavanker, livet medfører.

Du får forståelse for og indsigt i, hvad det vil sige at gå med kroppens naturlige bevægelse.

Ved de praktiske øvelser kommer en række råd og tips blandt andet om balancen og konkrete tips til en bedre bevægelse.

Mød op i "almindeligt" tøj, som du kan bevæge dig i. Tag de sko på, som du går bedst i.

Tilmelding og betaling: Senest den 17. januar 2024

Tilmelding kan kun foretages **online** på

www.aeldresagen.dk/gentofte eller på kontoret, som er åbent mandag og onsdag kl. 13-16

Pris: 150 kr.

Arrangementsansvarlig: Marianne Scheele



Foto Lisbeth Olesen, privatfoto.

Slægtsforskning: Hvordan bliver du familiens bedste historiefortæller?

Tidspunkt: Tirsdag, den 30. januar 2024, kl. 13.45 til ca. 16

Mødested: Ældre Sagen, Ordrupvej 60, 3. sal, Charlottenlund

Dorte Kofoed fortæller, hvordan man går ombord i dna-test, stamtræer, rejser til USA, familiens breve og interviews med ældre medlemmer i familien. Masser af tips til, hvordan du gør — og spændende eksempler fra virkelighedens verden.

Tilmelding og betaling: Senest d. 24. januar 2024

Tilmelding kan kun ske **online** på www.aeldresagen.dk/gentofte.dk eller på kontoret, som er åbent mandag og onsdag kl. 13-16

Pris: 150 kr., som dækker foredrag, et glas vin eller juice samt lidt snacks

Arrangementsansvarlig: Lisbeth Buskjær

Søndagscafe på Ordrupvej 60, 3. sal, Charlottenlund

Vi synger højskolesange og viser søndag, den 25.2.2024 og søndag den 14.4.2024, kl. 14-15.30

Tilmelding og betaling: Tilmelding kan kun ske **online** på www.aeldresagen.dk/gentofte.dk eller på kontoret, som er åbent mandag og onsdag kl. 13-16

Pris: 25 kr., som inkluderer kaffe i pausen

Leder: Hanne Iversen

Privatfoto



Fra Gare du Nord til Aarhus banegård.

Sang og causeri med Claude Chichon

Tidspunkt: Søndag, den 11. februar 2024, kl. 13.30 til ca. 15

Mødested: Ældre Sagen, Ordrupvej 60, 3. sal, Charlottenlund.

Lad dig forføre af en ægte franskmand, som har boet i Danmark i mere end 32 år, og som efterhånden holder lige så meget af Danmark, som han holder af Frankrig - altså næsten. Foredraget er en kombination af live musik, sjove anekdoter om kongehuset og ikke mindst et fransk og charmerende causeri.

Claude Chichon har udgivet 5 cd'er i Danmark med egne kompositioner. For eksempel har han sat musik til Prins Henriks digte, optrådt på Pas De Deux-udstillingen på Aros-museet sammen med Bent Fabricius Bjerre, sunget for kongehuset flere gange, blandt andet på tv til Prins Henriks 80 års-fødselsdag med Danmarks Radios underholdningsorkester, og han har sunget live på P4 med Søren Dahl på Cafe Hack, samt optrådt med mere end 500 koncerter i Danmark de sidste 15 år.

Tilmelding og betaling: Senest den 7. februar 2024

Tilmelding: kan kun ske **online** på www.aeldresagen.dk/gentofte eller på kontoret, som er åbent mandag og onsdag kl. 13-16

Pris: 200 kr., som dækker causeriet, et glas vin eller juice og lidt snacks

Arrangementsansvarlig: Lisbeth Buskjær

Claude Chichon: Privatfoto.



Frihedsmuseet - Det, vi ikke taler om

Tidspunkt: Tirsdag, den 27. februar 2024, kl. 12.50 til ca. 14.

Mødested: Esplanaden 13, København K, museumsbutikken i stuen

De nyere danske film "De forbandede år" og "Når befrielsen kommer" har sat fokus på, at der var sider af modstandsbevægelsen, regeringen og befolkningen, som vi i dag ikke er så stolte af. Historien rummer mange flere gråtoner end den ofte sort/hvide fortælling om modstandshelte og vovede sabotageaktioner. Man skal selvfølgelig ikke underkende, at der var helt utrolige heltedige handlinger, og uden befolkningens modstand og indsats kunne krigen have fået en helt anden afslutning, men det er ikke altid, historierne rent faktisk lever op til vores forestillinger.

Ved denne rundvisning ser vi nærmere på nogle af de historier fra besættelsen, vi ikke taler om, og stiller spørgsmålet: "Var det nu så simpelt?". Havde modstandsbevægelsen egentlig det moralske regnskab i orden, når de opfordrede til vold mod tyskerpiger eller valgte sig selv som både dommer og bødde, når en stikker skulle dræbes? Gik den danske regering for langt, da den på egen hånd valgte at internere 170 kommunister og gøre deres politiske holdning ulovlig? Var der overhovedet nogen retslig orden i retsopgøret, eller var det et "juridisk galehus", som det er blevet kaldt?

Tilmelding og betaling: Senest den 14. februar 2024

Tilmelding kan kun ske **online** på

www.aeldresagen.dk/gentofte eller på kontoret, som er åbent mandag og onsdag kl. 13-16

Pris: 240 kr., som dækker guidet rundvisning og kaffe eller te med kage på museets cafe

Turleder: Birgitte Svendsen, 28 40 76 76



Foto: Thorkild Jensen

Hvordan sikrer du dig mod trick-tyve?

Tidspunkt: Tirsdag den 5. marts 2024, kl. 14-16

Mødested: Ældre Sagens lokaler, Ordrupvej 60, 3. sal, Charlottenlund

Medierne har gennem de seneste år berettet om, hvordan ældre bliver franarret personlige oplysninger, deres formue og andre værdier. Der er tilsyneladende mennesker, der har gjort det til deres levevej at snyde andre mennesker. Men det forsøger vi at sætte en stopper for.

Din lokalafdeling af Ældre Sagen har derfor hyret Maja Belling, der sammen med to andre kvinder har dannet Senior Sikker. De tre kvinder er og har været ansat i politiet og alle senest som efterforskere af økonomisk kriminalitet. Deres ambition er at klæde de ældre borgere bedre på, så de ikke bliver snydt og udsat for bedrageri.

Denne eftermiddag vil Maja Belling komme med et dybdegående og sagligt foredrag om, hvordan man som ældre bedst sikrer sig mod økonomisk bedrageri, tricktyveri, bedrageri, indbrud og meget mere.

Maja Belling kommer med konkrete eksempler og tips til, hvordan man som ældre bedst undgår at blive snydt.

Foredraget vil foregå i en åben dialog, og du vil få generelle råd og vejledning.

Du kan allerede nu få gode råd og tips via Senior Sikkers Facebook-side.

Tilmelding og betaling: Senest den 13. februar 2024

Tilmelding kan kun foretages **online** på www.aeldresagen.dk/gentofte eller på kontoret, som er åbent mandag og onsdag kl. 13-16

Pris: 70 kr., som inkluderer en kop kaffe eller te

Arrangementsansvarlig: Per Lindegaard-Hjorth



Foto: FLY.D fra Unplash

Selvbestemmelse så langt som muligt

Tidspunkt: Tirsdag, den 12. marts 2024, kl. 13.45 til ca. 16

Mødested: Ældre Sagen, Ordrupvej 60, 3. sal, Charlottenlund

En demenssygdom betyder, at man mister færdigheder. Men mennesker med demens har naturligvis stadig de samme rettigheder som alle andre. En fremskreden demenssygdom kan dog medføre, at man ikke længere kan træffe retligt gyldige beslutninger. Man kan have brug for, at andre varetager personlige og økonomiske forhold. Særlig svært er det, når selvbestemmelsesretten kan medføre omsorgs- svigt. Susanne Holm, der er jurist hos Ældre Sagen, fortæller om:

Muligheder for at bevare sin selvbestemmelsesret

- om "plejetestamenter", livstestamenter og fuldmagtsforhold

Værgemål :

- hvornår er det nødvendigt?

Pårørendes ret til inddragelse

- i sociale forhold og sundhedsmæssige forhold

Særligt om indflytning i plejebolig

- visitation og frit valg til bolig, retlige krav til samtykke ved indflytning i plejebolig og selvbestemmelse i plejebolig.

Tilmelding og betaling: Senest den 11. februar 2024.

Tilmelding: kan kun ske **online** på www.aeldresagen.dk/gentofte eller på kontoret, som er åbent mandag og onsdag kl. 13-16.

Pris: 25 kr., som dækker foredrag, et glas vin eller juice og lidt snacks.

Arrangementsansvarlig: Lisbeth Buskjær

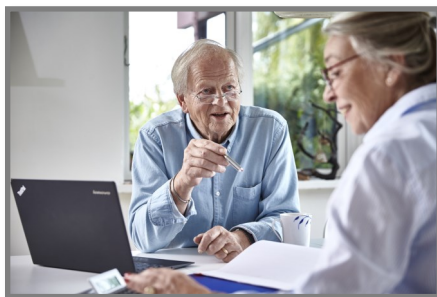


Foto: Ældre Sagens arkiv

Et interessant og sjovt foredrag om mode: Tid, stil, mode fra 1900-1970'erne

Tidspunkt: Onsdag, den 13. marts kl. 14-16

Mødested: Byens Hus, Forsamlingen, Hellerupvej 22-26, Hellerup

Vi hører gennem foredraget om stilen i de forskellige epoker fra begyndelsen af 1900-tallet, gennem 1920'ernes glade farvestrålende charlestonkjoler og herrernes sribede jakker - til det elegante snit i 1930'erne, der afløses af 1940'ernes krigsmødder med omsyninger og brede skuldre. Videre gennem ungdomstiden i 1950'erne med strutskørter og beatmusik - til unisex og lårkort samt hønsestrikk i 1960'erne og 1970'erne. Stilepoker, som vi husker dem - og som kan genses på familiebillederne.

Der vil på foredragsdagen være mulighed for at medtage et gammelt foto - eller et lille klenodie - til tidsbestemmelse.

Foredragsholder er Anne-Grete Steckhahn, som blandt andet er forfatter til "Dansk stil i 100 år" og "Tidens mode". Foredraget varer to timer, og der vil være ekstra tid til tidsbestemmelse af fotos og medbragte genstande.

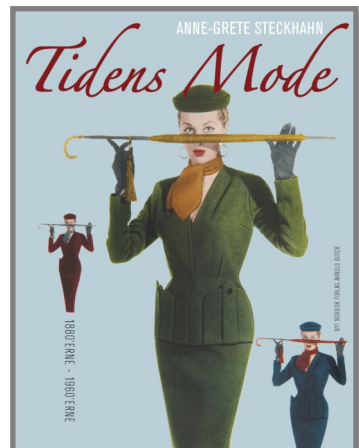
Tilmelding og betaling: Senest den 4.marts 2024

Tilmelding kan kun ske **online** på: www.aeldresagen.dk/gentofte eller på vores kontor, som er åbent mandag-onsdag kl. 13-16

Pris kr. 180 kr.

Arrangementsansvarlig: Marianne Scheele

Illustration fra A-G.Stechhans bog "Tidens mode".



Tjek, om du har brug for at få høreapparat

Tidspunkt: Tirsdag, den. 9.april 2024 kl. 13-16

Mødested: Byens Hus, Hellerupvej 22, Byens Sal, Hellerup

Vi ved i dag, at ubehandlet hørenedsættelse medfører den største kendte risiko for at udvikle demens - større end alkohol, hjerneskade, overvægt og forhøjet blodtryk *tilsammen*.

Men det er vigtigt, at vi alle også ved, at nye forskningsresultater med hjernescanninger viser hjernens formidable evne til at blomstre op igen med veltilpassede høreapparater.

Klinisk audiolog Regitze Willemoes, som holder eftermiddagens foredrag, har mere end 25 års erfaring i at arbejde med og formidle viden om høreapparater og ”mennesket mellem ørerne”. Hun var i mange år leder af den internationale træningsfunktion i Oticon og har de seneste 10 år haft sin egen høreklinik i centrum af København.

Der er plads til grin, spørgsmål og diskussioner under foredraget, som henvender sig til både de erfarne høreapparatbrugere - dem, der synes, at det er de andre, der mumler - og ikke mindst de pårørende.

Foredrag og spørgsmål og diskussion varer ca. 1,5 time inkl. en lille pause. Interesserede tilbydes en screening af hørelsen før og efter foredraget.

Vidste du, at hver tredje dansker over 65 år med nedsat hørelse går rundt med en ubehandlet hørenedsættelse og hver fjerde dansker over 65 år med høreapparater ikke er glad for sine apparater og i værste fald har lagt dem i skuffen? Husk at tage dine opladte høreapparater med.

Tilmelding og betaling senest
den 20. marts 2024

Tilmelding kan kun foretages **online** på www.aeldresagen.dk/gentofte eller på kontoret, som er åbent mandag og onsdag kl. 13-16

Pris: 85 kr.

Arrangementsansvarlig: Marianne Scheele



Privatfoto: Klinisk audiolog Regitze Willemoes

Skuespilhuset

Tidspunkt: Torsdag, den 25. april 2024, kl. 12.50 til ca. 14

Mødested: Foyeren, Sankt Annæ Plads 36, København K

Oplev Skuespilhusets store scenes intime grottestemning inspireret af den italienske renæssancescene og få indblik i tankerne bag bygningens arkitektur og belysning. Kom med bag scenen, hvor kulisserne skiftes ud og bygges op, mens belysningen til aftenens forestilling justeres. Og følg stjernegulvet til prøvesalene, hvor forestillingerne bliver til. Se teaterets mindre sale og scener, hvor hverken scene eller tilskuerpladser er permanente.



Tilhører Skuespilhuset

En rundvisning i Skuespilhuset er også en fortælling om Det Kongelige Teaters rolle i forhold til scenekunsten, hvordan skuespil bliver til, og hvordan skuespillerne arbejder. På rundvisningen får du indsigt i en spændende, prisbelønnet og bæredygtig arkitektonisk bygning, og vi kommer også med op "på broen" øverst i huset.

Tilmelding og betaling: Senest den 10. april 2024

Tilmelding kan kun ske **online** på www.aeldresagen.dk/gentofte, eller på kontoret, som er åbent mandag og onsdag fra 13-16

Pris: 150 kr., som dækker guidet rundvisning

Turleder: Birgitte Svendsen, 28 49 76 76

Den Japanske have i Ruds Vedby

Tidspunkt: Torsdag den 23. maj 2024 kl. 10.30 til ca. 16.30

Mødested: Charlottenlund Station

Oplev Danmarks største japanske have i foråret. Haven er på i alt 10.000 kvm, og blev grundlagt i 1997, oprindeligt tegnet af havearkitekt H.C. Skovgård. I Den japanske have er der brugt mange tusinde tons smukke sten fra egnen, som i istiden var et morænelandskab

En af de mest markante haveformer er den japanske, som er kendetegnet ved en høj grad af symbolik bag hvert eneste træ, sten og busk. Haven er inddelt i 5 større og mindre haveafsnit: Vandrehaven, Meditationshaven, Sandhaven, Stenhaven og Murhaven, der hver rummer sin egen fortælling gennem formernes og planternes symbolik. Rundt om i haverne er der opsat skilte, der fortæller om den symbolske betydning: Fx skildpadde-øen, der betyder "et langt liv", og trædestenene på græsset ligger som tranerne flyver på himlen, fyrretræerne i haven er klippet som skyer og buksbom som bjerge.

Tilmelding og betaling: Senest den 8. maj 2024

Tilmelding kan kun ske **online** på www.aeldresagen.dk/gentofte, eller på kontoret som er åbent mandag og onsdag fra 13-16

Pris: 485 kr., som dækker bus, entre, foredrag og frokost med tre stykker smørrebrød

Turleder: Birgitte Svendsen, 28 40 76 76.

Vi kører med "Jyttes busser" til Birkegårdens Haver, Tågerupvej 4, 4291, Vedby.

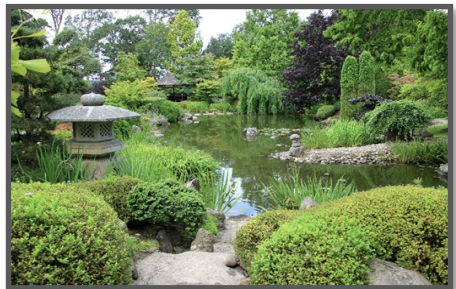


Foto: Anett Sander

Vil du med til Knuthenborg Safaripark?

Tidspunkt: Mandag, den 10. juni 2024, kl. 8.45 til ca. 17

Mødested: Charlottenlund Station

Har du været i Knuthenborg Safaripark, siden du var barn?. Det er vi mange, der ikke har. Derfor har vi i lokalbestyrelsen arrangeret en tur til Knuthenborg med Vikingbus Rejser.

Fra Charlottenlund Station kører vi først til Landsbyen i Våbensted, hvor der venter os en frokostbuffet inkl. 1 øl eller vand. Derefter fortsætter vi til Knuthenborg, der er en gammel hovedgård lige nord for Maribo på Lolland. Gården blev tidligere kaldt Aarsmarke og nævnes første gang i 1372.

Når vi kommer til parken, vil vi få en guidet tur på 45 minutter, hvorefter vi kører rundt i parken ca. 1 ½ time med diverse stop undervejs – eventuelt hos aberne eller tigerne.

Der vil blive serveret buskaffe på vej hjem i bussen.

Tilmelding og betaling: Senest den 1. april 2024

Tilmelding kan kun foretages **online** på www.aeldresagen.dk/gentofte eller på kontoret, som er åben mandag og onsdag kl. 13-16

Pris: Kr. 700, der inkluderer bustur, frokost med en øl eller vand, entré og guide i Knuthenborg Safaripark og kaffe i bussen hjem

Arrangementsansvarlig: Per Lindegaard-Hjorth

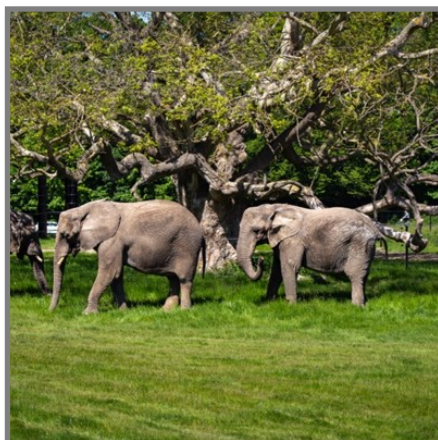


Foto: Med tilladelse fra Knuthenborg Safaripark

Hvis det kniber med en aflastningsplads, er Diakonissestiftelsen en mulighed

Diakonissestiftelsen på Frederiksberg har en række aflastningspladser med tilknyttet fysioterapi på stedet, som i Gentofte kommune ALTID er gratis. Det kan være et tilbud for den borger, som selv ønsker at betale for en mellemstation mellem hospital og eget hjem i de situationer, hvor de ikke er visiteret til et kommunalt aflastningsophold, eller hvor de skal hjem og være i eget hjem efter et endt ophold.

En aflastningsplads kan også være for borgere i de situationer, hvor der er mangel på pladser i egen aflastningsenhed. Eller en mulighed for den døende, som egentligt er visiteret til at kunne være i eget hjem, men som ønsker at være et sted, hvor der er fagligt personale døgnet rundt.

En aflastningsplads kan også være et relevant tilbud for den borger, som selv ønsker at betale for ventetiden, indtil vedkommende får en plejehjemsplads, eller i situationer, hvor man oplever, at det er udfordrende at bo i eget hjem, og hvor der er brug for en fleksibel, individuelt tilpasset løsning, som giver tryghed og støtte.

Ad-hoc frivillig: Vær med til at gøre en forskel

Har du lyst til at være frivillig i Ældre Sagen, men måske ikke har tid eller lyst til at være med i en fast aktivitet, kan det være, at du er interesseret i at blive ad-hoc frivillig. Her hjælper du til ved koncerter, arrangementer og større møder. Du bliver en del af vores team, får gode sociale relationer og gratis oplevelser. Mange ad-hoc frivillige fortæller, hvordan de får energi og glæde af at være med til, at arrangementerne bliver vellykkede. Som frivillig i Ældre Sagen bliver du inviteret til "Frivilligtræf" to gange om året. Her møder du mange andre frivillige til en lækker frokost og nogle timers hyggeligt samvær.

Er du interesseret i at høre mere, så **kontakt Merete Gorm på meretegorm@gmail.com**.



Vil du være Drømmeløber med os?

Drømmeløberne er en flok frivillige, der stiller op for at opfylde en ældre medborgers drøm eller ønske: Vi 'løber' for at opfylde en drøm.

Er du nysgerrig, udadvendt, initiativrig og pålidelig?

Og har du flere gange overvejet at melde dig som frivillig, men er blevet afskrækket af tidsforbruget og forpligtelserne? Så bliv drømmeløber med os!

Som drømmeløber træder du til, når du har tid og lyst og noget at byde ind med.

For at blive drømmeløber skal du være fyldt 18 år. Du bliver tilknyttet Ældre Sagen, som står bag Drømmeløber-initiativet.

Drømmeløberne er en del af et nyt og fremsynet projekt, hvor kommunens plejebolig Rygårdcentret og civilsamfundet arbejder tæt sammen for i fællesskab at bringe mere værdighed og livsglæde ind i ældres tilværelse.

Lyder det som noget for dig? Så kom med i vores Facebookgruppe Drømmeløber Gentofte.



Er du ikke på Facebook? Så skriv en mail til droemmeloeber@gmail.com – så kommer du på den fælles mailingliste.

Besøgstjenesten

Det er dejligt at have en at tale med, som har tid og overskud. Det er også nemmere at komme ud at gå en tur, hvis man er to. Besøgstjenesten er et gratis tilbud til alle ældre i Gentofte, der har brug for kontakt med andre mennesker.

Hvis du gerne vil være besøgsven

Har du tid og lyst til at lære et ældre menneske at kende og måske gøre en forskel for dette menneske? Det kan være en, der mangler en at tale med, en at gå tur med eller måske endda en at gå i biografen og lignende med. Så er det måske en ide at blive besøgsven. Du og din besøgsvært beslutter sammen, hvor ofte I mødes, og hvad I skal lave. Du vil blive introduceret til besøgstjenesten og kan deltage i de relevante kurser, som Ældre Sagen tilbyder.

Besøgsven for en dement

Som noget nyt vil vi forsøge at samle en gruppe på 5-7 personer, der skal være besøgsvenner for personer med en hjerneskade eller demens. Når vi har samlet en gruppe, vil alle dens medlemmer blive tilbudt kurser om demens, så ingen går helt uforberedt ind i det. Hvis du har lyst og mod på at melde dig til denne gruppe, har du mulighed for at gøre en stor forskel.

Hvordan får jeg en besøgsven

Du kan ringe eller sende en mail til besøgslederen og aftale en samtale hjemme hos dig. Herefter vil besøgslederen forsøge at finde en besøgsven, der passer til dine behov og ønsker. Du behøver ikke være medlem af Ældre Sagen for at få en besøgsven.

Er du interesseret og vil høre mere om det at være besøgsven, så kan du ringe eller maile til leder af besøgstjenesten:

**Lisbeth Buskjær, lisbus@mail.dk
Mobil: 51 42 28 70, mandag-torsdag kl. 10-15**

HJÆLP OG VEJLEDNING

Bisidderordningen

En bisidder er en person, der tilbyder følgeskab og et par ekstra øjne og ører i situationer, hvor man kan føle sig usikker og nervøs. Det kan for eksempel være ved samtaler med din læge eller hospitalslæger, en sagsbehandler i kommunen osv.

Inden mødet kan bisidderen hjælpe dig med at få overblik over de spørgsmål, du måtte have, og I kan snakke om, hvad du gerne vil have ud af mødet.

Under mødet er det dig, der taler, og bisidderen kan støtte dig, så du får stillet de spørgsmål, du gerne vil, og får svar på det, du ønsker. Bisidderen kan også tage noter under samtalen.

Efter mødet går I forløbet igennem og afrunder sagen.

Bisidderen er frivillig i Ældre Sagen, har tavshedspligt og bisidderhjælpen er gratis.

Henvendelse til Jonna Larsen, tlf. 40 76 33 33, jonnaogerik@hotmail.com

Den hjælpende hånd

En gratis hjælp til mindre praktiske opgaver i hjemmet, der ikke kræver en autoriseret håndværker - herunder lettere sy-opgaver og hjælp til lidt oprydning samt lettere have- altanopgaver af ca. 1 times varighed.

Hjælpen kan bestilles hos Ulla Thomsen ved at sende en mail med beskrivelse af opgaven til **ullathomsen@mail.dk**

Alternativt ved at ringe eller sende en sms på tlf. 51 51 13 33, mandag og onsdag 14-16.

Husk at oplyse navn, adresse og telefonnummer

HJÆLP OG VEJLEDNING

Bliv skole- eller børnehaveven

Som frivillig i en skole eller børnehave bruger du nogle timer om ugen/måned med en fast gruppe børn og hjælper, hvor der kan bruges et par ekstra hænder.

Det kan for eksempel være til højtlesning, ture i børnehaven, læsetræning og lettere lektiehjælp for de yngre elever.

Eller måske på ungdomsskolen, hvor der også er brug for lektiehjælp til ældre elever. Mulighederne er mange og aftales mellem dig og skole/børnehave. Den eneste forudsætning er, at du kan lide at være sammen med børn. Du bidrager med livserfaring og nærvær, og du er med til at bygge bro mellem generationerne.

Er du interesseret i at blive Skole- og Børnehaveven eller blot høre mere om projektet, så henvend dig til Charlotte Galbo, tlf. 61 68 84 99, charlotte@galbo.dk



Tryghedsopkald

Tryghedsopkald tilbydes ældre mennesker i Gentofte, som ikke har jævnlig kontakt med andre. Ordningen er gratis, og man behøver ikke være medlem af Ældre Sagen. Vi ringer hver morgen mellem kl. 8 og kl. 9.

Svarer du ikke på telefonen, tilkalder vi hjælp fra din kontaktperson, som du har opgivet (familiemedlem, ven, nabo eller hjemmeplejen).

**Er du interesseret i at få Tryghedsopkald, er du velkommen til at kontakte den daglige leder Poul Lynderup, tlf. 30 31 18 30
Mail: poulylynderup@gmail.com**

MitID og Digital post

MitID

Fra 1. november 2023 gik bankerne fuldstændigt over til at bruge MitID. Vi kan stadig hjælpe med oprettelse af MitID, hvis du medbringer dit gyldige pas. Det er ikke nødvendigt at investere i en ny smartphone, bare telefonen kan hente MitID-appen. Hvis man bruger netbank på en PC og er vant til at bruge nøglekort, er der mulighed for at anskaffe en kodeviser eller en kodeoplæser, hvis du ikke længe ser så godt.

Det er en god idé at have MitID-appen to steder, for eksempel på telefonen og på en tablet. Hvis det ikke kan lade sig gøre, så anskaf en kodeviser, som kan bruges, hvis din telefon bliver stjålet eller går i stykker. Ellers skal man forbi Borgerservice for at kunne åbne MitID.

Kom forbi IT-klubben på Ordrupvej 60, 3. sal hvis der opstår problemer, eller hvis du er usikker på, om du gør det rigtige. Vi kan hjælpe dig til at blive fortrolig med MitID.

Brug dit kamera til at scanne QR-koden

Flere steder i bybilledet kan du komme ud for at skulle scanne for eksempel bus-tiderne eller restaurantens menukort. QR-kode, er en stregkode, som kan aflæses med iPad, tablet eller smartphone.

Du kan komme direkte ind på Ældre Sagens hjemmeside her og læse om Gentofteafdelingens mange tilbud.

QR-koden her danner et opslag til Ældre Sagen Gentoftes hjemmeside.

Brug din mobiltelefons kamera, og tryk derefter på det gule felt, som du kan se midt i billedet.

Husk at indstille din telefon til det:

Gå til indstillinger, find kamera og giv kameraet tilladelse til at bruge "Scan QR-koder".



IT-klubben

Åbningstider

Tirsdag og torsdag kl.10-13, onsdag kl. 13-15.30.

Kom gerne senest en halv time før lukketid.

IT-klubben går på juleferie den 15.12.23 og åbner efter juleferien den 9.1.24.

Vi har sidste åbningsdag den 27.6.24.

Men IT-klubben holder **sommeråbent** på følgende tirsdage: den 2.7 - 16.7 - 23.7 og 30.7 fra kl. 10-12 med lidt begrænset personale.

Efter sommerferien åbner klubben igen den 13.8.24 med de sædvanlige åbningsstider

Tirsdag og torsdag kl. 10-13.

Onsdag kl. 13-15.30.

Sted: Ordrupvej 60, 3. sal

Pris: Klippekort til fem besøg 75 kr. (gælder et år).

Hvis du kun har brug for et enkelt besøg, koster det 20 kr.



Du kan altid få de nyeste oplysninger på vores hjemmeside - [Privatfoto fra IT- klubben](#)

IT-klubben på Ordrupvej hjælper både begyndere og mere øvede brugere af pc og iPad/iPhone eller Tablet/Smartphones.

Du kommer med din bærbare computer, din iPad/tablet eller iPhone/Smartphone.

Du kan få:

- Hjælp til opsætning af din pc
- Hjælp til iPhone/smartphone, iPad/tablet samt pc/Mac
- Hjælp til at bruge internettet blandt andet til digital post, skat, bank, sundhed m.m.
- Hjælp til tage billeder, sende billeder og arbejde med billeder
- Hjælp til MitID
- Hjælp til personligt rejsekort

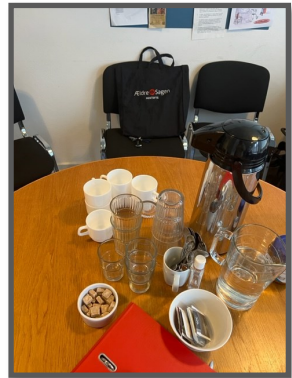
IT-klubben

Vi hjælper dig med IT

Er du gået i stå/har problemer, kan vi hjælpe dig med at komme videre. Er din pc ved at blive for gammel, og overvejer du at købe en ny, så kom i IT-klubben og få en snak og nogle gode råd. Når du har købt en ny PC, kan du tage den med i klubben sammen med papkassen, så hjælper vi dig med at komme rigtigt i gang.

Læs mere på vores hjemmeside www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/gentofte/it
Her er en inspirationsliste, hvis du gerne vil lære noget mere og få hjælp til

- Rejseplanen, GPS, parkering, MobilePay
- Se den, du taler med gratis via nettet
- Podcasts, e-bøger, lydbøger og film
- Betjen dig selv på Borger.dk med hensyn til: nyt kørekort, pas, skifte læge.
- Se dine sundhedsdata
- Lære at bruge din netbank
- Facebook, Instagram og WhatsApp
- Lære at holde orden på din PC
- Overførsel af billeder mellem kamera, telefon og computer
- Serviceeftersyn af din PC/iPad/tablet
- Få hjælp til MitID



Kaffen er altid klar

Foto: Jette Lohse

Rejsekortet:

Vi tilbyder hjælp til at oprette Rejsekortet og forny dit gamle kort, når det udløber 5 år efter udstedelse.

I særlige tilfælde er der mulighed for at få hjemmehjælp.

Prisen er 75 kr., uanset om vi kan løse problemet eller ej.

Spil og Kreativitet

Bridgesæson 1.09.23 til 30.04.24

Pris: 400 kr. pr hold for sæsonen

Bridge hygge

Mandage kl. 13-16

Tirsdage kl. 14-17

Onsdage kl. 13.30-16.30

Sted: Ordrupvej 60, 3.

Der er ingen undervisning .

Information til nye spillere kan fås ved henvendelse på kontoret.

Bridgeturnering

Mandage kl. 14-17.45

Mandage kl. 18.30-22

Onsdage kl. 13-16.30

Onsdage kl. 19-22

Torsdage kl. 13-16.30

Torsdage kl. 18-22

Sted: Ordrupvej 60, 3.

Der er ingen undervisning.

Information til nye spillere kan fås ved henvendelse på kontoret.

L'hombre

Ordrupvej 60, 3., lokale 38

Onsdage kl. 19-22

Periode: 6.9.23-24.4.24

Merete Gorm, 20 63 28 91

Pris: 400 kr. Dækker efterår 2023 og forår 2024.

Billard: dag- og aftenhold

Ordrupvej 60, 3., lokale 35

Mandage kl. 10-17

Tirsdage kl. 10-17 og kl. 17-22

Onsdage kl. 10-17 og kl. 19-22

Periode: 01.8.23-31.5.24

Mogens A. Sørensen, 23 81 54 50

mas@webspeed.dk

Pris: 50 kr. pr. md.

Skak

Ordrupvej 60, 3., lokale 33

Mest for at spille, men også for at diskutere forskellige aspekter af spillet.

Mandage: kl. 10.30-12

Periode: 18.9.23-1.4.24

James Menzies tlf. 23 21 46 99

Pris: 400 kr. Dækker efterår 2023 og forår 2024.

Sprog

Engelsk 1 - konversation

Ordrupvej 60, 3., lokale 33

Henvender sig til alle, der ønsker at holde deres engelske vedlige. Der skeles ikke til niveau. Den enkelte kan altid være med på et eller andet plan.

Tirsdage kl. 10.30-12.30

Periode: 9.1.24-9.4.24

Anita Pontoppidan, 28 18 94 70

Pris: 200 kr. Dækker forår 2024.

Fransk konversation

Ordrupvej 60, 3., lokale 33

Vi læser og diskuterer franske noveller og uddrag af romaner og biografier.

Onsdage kl. 11-13

Periode: 10.1.24-10.4.24

Lisbeth Littrup, 20 47 17 22

Pris: 200 kr. Dækker forår 2024.

Engelsk 2 - konversation

Ordrupvej 60, 3., lokale 33

For dig, der gerne vil være up-to-date med det engelske sprog og lære de nyeste ord og vendinger at kende

Mandage kl. 14-16

Periode: 8.1.24-25.3.24

Ulla Sallaway, 22 23 03 24

Pris: 150 kr. Dækker forår 2024.

Italiensk konversation

Ordrupvej 60, 3., lokale 34

Torsdage kl. 11-13

Periode: 11.1.24-2.5.24.

Hans Kryger Larsen, 20 78 18 63

Kurset er uden lærer og er baseret på aktiv deltagelse.

Pris: 200 kr. Dækker forår 2024.

Fransk studiekreds

Ordrupvej 60, 3., lokale 34

Vi læser og diskuterer fransk litteratur, både klassisk og moderne.

Tirsdage kl. 10.30-12.30

Periode: 9.1.24-26.3.24

Bente Menzies, 24 40 93 94

Pris: 150 kr. Dækker forår 2024.

Motion

Hensyntagende gymnastik

Ordrupvej 60, 3., lokale 39

Stående/siddende, vi får pulsen op, og gjort kroppen levende.

Onsdage kl. 10.30-11.30

Periode: 13.9.23-27.3.24

Birgit Pontoppidan, 22 62 29 29

Pris: 350 kr. Dækker efterår 2023 og forår 2024.

Floorball for kvinder 60+

Gymnastiksalen Nymosehave,

Stolpehøj 150, Gentofte

Vi får pulsen op og har det sjovt. Udstyr haves.

Onsdage kl. 13.30-15

Periode: 9.8.23-9.6.24

Lise Therkelsen, 51 31 72 70

Pris: 100 kr., Dækker efterår 2023 og forår 2024.

Gymnastik med holdning og hensyn til dig

Ordrupvej 60, 3., lokale 39

Vi får pulsen op og styrker muskler og led samt træner balancen.

H1 Torsdage kl. 9.30-10.30

H2 Torsdage kl. 10.45-11.45

Periode: 7.9.23-25.4.24

Birthe Pedersen, 26 80 61 04

Pris: 400 kr. Dækker efterår 2023 og forår 2024.

Hyggedans med socialt samvær

Kildeskovshallen, sal 1,

Adolphsvej 25

På holdet danser vi 5 latindanse og

lejlighedvist ældre selskabsdanske. Det primære formål er, at vi får noget motion og har det hyggeligt.

Dansen er for begyndere og øvede.

Onsdage kl. 13.15-15.15

Periode: 3.1.24-24.4.24.

Kell Arp, 20 22 01 84

Pris: 200 kr. Dækker forår 2024.

Motion

Fitnessgymnastik m/k

Kildeskovshallen, sal 1, Adolphsvej 25
Styrke- og konditionstræning for
herrer og damer

Samme program på begge hold

H1. Torsdage kl. 13-14

H2. Torsdage kl. 14.10-15.10

Periode: 11.1.24-21.3.24

Margot Gunzenhauser, 21 48 87 20

Pris: 50 kr. Dækker forår 2024.

Senior Volleyball

Gentoftehallen, hal B,
Ved Stadion 14

Fredage kl. 9.30-12

Periode: 11.8.23-21.6.24

Der er ikke faste makkere

Allan Bertelsen, 30 24 52 72

Leif Sonntag, 61 50 16 67

Pris: 100 kr. Dækker efterår 2023 og forår 2024.

Line dance

Ordrupvej 60, 3., lokale 39

H1 Let øvede: Mandage kl. 11-12

H2 Del øvede: Mandage kl. 12.15-13.15

H3 Mere øvede: Mandage kl. 13.45-14.45

H4 Meget øvede: Mandage kl. 15.-16

H5 Nybegyndere: Onsdage kl. 13.-14

Periode: 8.1.24-8.5.24

Sylvia Mortensen, 25 27 04 61

Pris: 200 kr. Dækker forår 2024.

Gåture i Dyrehaven

Vi mødes ved Røde Låge ved Klampenborg Station

H1: Tirsdage kl. 10.30-12

Vibeke Stengel Hansen, 21 77 85 72

H2: Torsdage kl. 10.30-12

Kirsten Skak Poulsen, 40 58 86 04

Periode: 08.8.23-6.8.24

Gratis. Tilmelding online eller på kontoret er nødvendig.

Stavgang

Vi mødes på Vældegårdsvej ved hjørnet af "Ved Slotshaven". Mødestedet kan skifte. Medbring selv stave. Instruktion gives.

Mandage kl. 10-11.30

Morten Sparre-Andersen, 50 69 83 79

Periode: 4.9.23-27.5.24

Gratis. Tilmelding online eller på kontoret er nødvendig.

Motion

Badminton

Gentoftehallen, hal B,
Ved Stadion 14

Medbring selv ketsjer og fjerbolde.

Der er ingen undervisning, man skal have spillet før, og have kendskab til spillereglerne.

H1 Mandage kl. 11.15-12.15

H2 Mandage kl. 12.15-13.15

Periode: 14.8.23-17.6.24

Finn Jensen, 40 51 86 95

H3 Tirsdage kl. 11.35-12.40

Periode: 15.8.23-18.6.24

Merete Bertelsen, 24 27 85 91

H4 Onsdage kl. 11.25-12.30

Periode 16.8.23-19.6.24

Eva Cornelius Møller, 26 96 69 06

H5 Torsdage kl. 11.30-12.30

Periode: 17.8.23-20.6.24

Ole Munk Plum, 61 33 29 49

Pris: 100 kr. Dækker efterår 2023 og forår 2024.

Bordtennis

Kildeskovshallen, sal 1,
Adolphsvej 25

Medbring selv bat og bolde. Der er ingen undervisning. Man skal have spillet før og have kendskab til spillereglerne

H1 Mandage kl. 11.45-15.15

Periode: 14.8.23-17.6.24

H2 Tirsdage kl. 11.45-15.15

Periode: 15.08.23-18.6.24

H3 Fredage kl. 11.45-15.15

Periode: 11.8.23-21.6.24

Lise Donatzky, 26 25 72 89

Pris: 100 kr. Dækker efterår 2023 og forår 2024.

Sy og strik, kreative ideer

Ordrupvej 60, 3., lokale 39

Medbring selv materialer

Fredage kl. 10-13

Periode 12.1.24-24.5.24

Kathe Empacher, 23 27 13 55

Pris: 200 kr. Dækker forår 24.

SE her VIGTIGE oplysninger når du tilmelder dig

Aktiviteter og arrangementer

Tilmelding/afmelding

Tilmelding til **holdaktiviteter** kan foretages **on-line** på:
www.aeldresagen.dk/gentofte fra **den 3.1.2024, kl. 8**
eller **på kontoret** fra **den. 3.1.2024, kl. 13**

Tilmelding til **arrangementer** kan foretages **on-line** på:
www.aeldresagen.dk/gentofte fra **den 3.1.2024, kl. 13**
eller **på kontoret** fra **den 3.1.2024, kl. 13**

Tilmelding er bindende og først endelig, når Ældre Sagen har modtaget betalingen.

Såfremt et arrangement eller en holdaktivitet aflyses, refunderes det fulde beløb.

Afmelding

Ved afmelding til et arrangement (foredrag-udflugter-rejser) kan beløbet refunderes, såfremt pladsen kan afsættes til anden side eller efter aftale med lederen af aktiviteten.

Beløb under 100 kr tilbagebetales ikke.

Kære medlem

En lille opfordring: Vær rar at melde afbud enten pr. mail til **aeldresagen@aeldresagen-gentofte.dk** eller pr. telefon til kontoret (mandage og onsdage kl. 13-16 på 39 90 51 52), hvis du/I ikke kan komme til et arrangement. Vi har ofte ventelister til arrangementer, og det er ærgerligt især for dem, som står på venteliste.

Se her, hvordan du tilmelder dig ONLINE eller på kontoret

Sådan tilmelder du dig ONLINE

Online på www.aeldresagen.dk/gentofte.

Når du har fundet den aktivitet, du gerne vil melde dig til, skal du indtaste:

- Dit medlemsnummer
- Din fødselsdato (er nødvendig ved online tilmelding - ring til medlemservice 33 96 86 89 og få opdateret dine data om nødvendigt).
- Dit telefon/mobilnummer og din mailadresse kommer frem på skærmen, hvis du har opgivet det tidligere, og så kan du rette i dem. Hvis de ikke kommer frem, er det en god idé at indtaste dem, så vi har oplysningerne i forbindelse med aflysninger og lignende

Betaling i forbindelse med tilmeldingen sker med Dankort eller MobilePay
Følg instruktionen på skærmen.

Force majeure

Ældre Sagen fralægger sig ethvert ansvar for ikke gennemførte holdtider, hvor der er tale om situationer, vi ikke har kontrol over. I force majeure-tilfælde vil man ikke få tilbagebetalt det indbetalte beløb.

ÅBNINGSTIDER for kontoret:

Kontor

GOVAhuset, Ordrupvej 60, 3. sal (*indgang fra Henriettevej*)

Charlottenlund, Tlf. 39 90 51 52

Kontortid: Mandage og onsdage kl. 13 - 16

Kontorets mail: aeldresagen@aeldresagen-gentofte.dk

IT-klubbens mail: it-klubben@aeldresagen-gentofte.dk

Hjemmeside: www.aeldresagen.dk/gentofte

Kontoret åbner mandag den 3.1.24 kl. 13 og har sidste dag onsdag den.29.5.2024.

Lokalbestyrelsen

Formand

Henrik H. Mauritsen

Tlf. 29 38 14 03

hhmauritsen@gmail.com

Næstformand, PR og kommunikation,
Arrangementsudvalget og Folkeoplys-
ningsudvalget

Marianne Scheele

Tlf. 39 61 24 23 tirsdag og torsdag

kl. 9.30-11.30

scheelejournalist@gmail.com

Sekretær, Social-humanitær kontaktperson,
Drømmeprojektet

Jette Dulong

Tlf. 60 60 65 24, jette@dulong.dk

Generationsmøder

Charlotte Galbo

Tlf. 61 68 84 99, charlotte@galbo.dk

IT-klubben

Kim Brønnum-Jacobsen

Tlf. 61 69 03 86

Kim.broennum.jacobsen@gmail.com

Besøgstjenesten

Lisbeth Buskjær

Tlf. 51 42 28 70, lisbus@mail.dk

Ældre- og Socialpolitik

Per Lindegaard-Hjorth

Tlf. 40 61 69 82

Per.hjorth@mail.tele.dk

1. suppleant

Aktivitetskoordinator, Bisidderne

Jonna Larsen

Tlf. 40 76 33 33

jonnaogerik@hotmail.com

2. suppleant,

Ad hoc opgaver

Nina Holtum

Tlf. 29 80 40 08

ninaholtum@gmail.com

Associeret til bestyrelsen

Kasserer

Vibeke Krogh Petersen

vkp@hotmail.dk

Kontorleder, lokale nyhedsbrev

Birgitte Svendsen

birgitte.svendsen@outlook.dk

Billard, Sikkerhedsrepræsentant,
Altmuligmand

Mogens A. Sørensen

Tlf. 23 81 54 50

mas@webspeed.dk

Webmaster, Lokalredaktør Det Sker og
Det Gule Blad, Bookingadministrator

Jette Lohse

dgb@aeldresagen-gentofte.dk

**BEMÆRK: Se åbningstider for
kontoret på s. 35.**