

Vallensbæk

Information fra lokalbestyrelsen

Ældre Sagen



**Ældre Sagens
bod på
Høstmarkedet 2023**

Februar 2024

Foto: Inge Mauritzen



Formanden *har ordet*

Anders Austen Nielsen

Tak til alle frivillige der yder en indsats

Nu har vi afsluttet 2. halvdel af vores sæson i 2023, hvor vi har gennemført vores planlagte arrangementer og aktiviteter.

Vi siger nu velkommen til 1. halvår af vores sæson i 2024, hvor vi glæder os til at gennemføre alle de arrangementer og aktiviteter, som i kan læse mere om inde i bladet.

Indenfor det socialt humanitære område har vi haft fuld gang i alle vores aktiviteter indenfor området. Alle aktiviteter indenfor det socialt humanitære område fortsætter i 1'ste halvår af 2024. Læs mere om dem inde i bladet. Stor tak til Erna, Bill, Vita, Jette og alle jer frivillige, som leverer arbejdskraft, så vi kan gennemføre aktiviteterne samt sikre fastholdelse af vores frivillige indenfor området.

Generationsmøderne indenfor alle områderne, som er læsetanter/onkler, børnehavetanter/onkler og sprogteranter/onkler har ligesom tidligere været i fuld gang. Inge M., Yvonne og Jerry, som står for generationsmøde aktiviteterne, har ligesom tidligere gennemført mange aktiviteter for at fastholde alle vores frivillige indenfor områderne. Stor tak for det og til alle tanter og onkler.

Vi har i perioden gennemført aktiviteter indenfor motion og øvrige tilbud såsom IT-kurser/rådgivning, Engelsk, litteraturgruppen, bridge og whist m. fl.

Vi i bestyrelsen og alle vores frivillige glæder sig over, at så mange gør brug af vores tilbud.

I Ældre Sagen og Ældre Sagen Vallensbæk har vi en bred vifte af aktiviteter og ture, som er velbesøgte og som du kan gøre brug af.

Læs mere om dette inde i bladet.

Jeg vil takke alle i bestyrelsen og alle vores frivillige, som yder en stor indsats, og som er dem, der gør det muligt, at vi kan tilbyde en så bred vifte af forskellige tilbud, som beskrevet ovenfor og inde i bladet. Også en stor tak til Finn for hans store arbejde med at lave bladet.

Så grib chancen og tilmeld jer vores arrangementer.

Husk at passe på hinanden og jer selv. Husk også at række hånden ud, Hvis nogen har brug for din hjælp, og så må du også gerne fortælle venner og bekendte om vores tilbud.

God fornøjelse



Nyt fra kassereren

Else Kock Christensen

Lokalafdelingen skifter bank

Bestyrelsen har besluttet at skifte bank i Lokalafdelingen. Vi skifter til Danske Bank, da Sekretariatet i Ældresagen har indgået en aftale med den bank, der indebærer administrative fordele, når nye bestyrelsesmedlemmer skal godkendes i banken og samtidig får vi forrentning af vores indestående. Det vil ske her i slutningen af 2023 eller i begyndelsen af det nye år.

Alle betalinger for deltagelse i arrangementer i Lokalafdelingen sker samtidig med at I tilmelder jer arrangementer på vores hjemmeside, så I behøver ikke bekymre jer om hvilke kontonumre vi har.



Betalinger for køb ved arrangementer på Korsagergaard fx køb af drikkevarer og banko plader, sker ved mobilpay eller kontanter.

Mobilpay nummeret er forsat det samme som hidtil nemlig:

738747.

Bankoverførsel

Får I brug for at lave en bankoverførsel til Lokalafdelingen så kontakt kassereren forinden, så I kan få et korrekt Regnr/Kontonr.



Kryds af på huskelisten - forår 2024



Dato	Arrangement	Nr.	Side	✕
13. marts 2024	Årsmødet 2024	361	4	<input type="checkbox"/>
17. marts 2024	Jazz eftermiddag	351	5	<input type="checkbox"/>
24. marts 2024	Modeshow hos modebutikken Charlotte F i Albertslund Centeret.	352	5	<input type="checkbox"/>
27. april 2024	Danmark Spiser Sammen (DSS)	DSS	6	<input type="checkbox"/>
21. maj 2024	Den grønne kile	353	7	<input type="checkbox"/>
28. maj 2024	Rundvisning i Zoologisk have	354	9	<input type="checkbox"/>
6. juni 2024	Tur til Søderåsen safaripark	356	13	<input type="checkbox"/>
18. juni 2024	Rundvisning Dragør gl. by	355	11	<input type="checkbox"/>

Årsmødet 2024



Arrangement: 361.

Tirsdag den 13. marts 2024

kl. 18.30

Forventet slut tid senest

kl. 21.00.

**Mødested: Korsagergård, Vejle-
gårdsvej 121, 2625 Vallensbæk.**

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Beretning om lokalbestyrelsens virksomhed til godkendelse.
3. Forelæggelse af lokalbestyrelsens regnskab til udtalelse.
4. Orientering om lokalbestyrelsens fremtidige virke.
5. Indkomne forslag, som skal være formanden i hænde senest 14 dage før mødet - dvs. senest den 27. februar 2024.
6. Valg af 3 bestyrelsesmedlemmer for 2 år.

På valg er:

- a. Anders Austen Nielsen
(modtager genvalg)
 - b. Jette Andreasen
(modtager genvalg)
 - c. Inge Mauritzen
(modtager genvalg)
7. Valg af 2 suppleanter for 1 år.

På valg er:

- a. Karen Sønnichsen
(modtager genvalg)
 - b. Airi Pedersen
(modtager genvalg)
8. Eventuelt
- Gyldigt medlemsbevis skal på forlangende fremvises ved indgangen.
 - Af hensyn til et efterfølgende lille gratis traktement er tilmelding nødvendig.
 - Tilmelding online via vores hjemmeside senest 27. februar 2024.



Foto: Finn Hillmose

**Arrangements-
ansvarlig:
Anders Nielsen
tlf.: 2029 8205.**

Jazz eftermiddag

Arrangement: 351.

Søndag den 17. marts 2024
kl. 13.00.

Forventet sluttid: kl. 16.30.

Mødested: Korsagergård, Vejle-
gårdsvej 121, 2625 Vallensbæk

Kom og vær med til en forrygende jazz eftermiddag,

Lyt til Jazz bandet Blå Mandag som er levende, underholdende og af høj kvalitet.

Hvad kan de tilbyde: Et jazzband består af en håndfuld musikere, der kan starte og slutte samtidig.

Og når de også kan spille og få smilene frem hos publikum og skabe fest og glæde, ja så har vi et godt jazzband, det er Blå Mandag Jazzband. Som de selv siger: "Vi

er ikke bedre end de bedste. Vi har underholdt med vores svingende jazz musik de sidste 40 år".

I prisen er også inklusiv 3 stk. uspecificeret smørrebrød. Drikkevarer er for egen regning.

- Min. antal deltagere: 25
- Max. antal deltagere: 80
- Pris medlemmer kr. 150,-
- Pris ikke medlemmer kr. 180,-
- Tilmelding og betaling online via hjemmesiden fra d. 7. februar 2024 og senest d. 29. februar 2024.

Arrangementsansvarlig:
Friederike Wenning,
telefon 4364 3734.

Sæt  i din kalender



Foto: Blå Mandag.

Modeshow i tøjbutikken Charlotte F

Arrangement: 352

Søndag den 24. marts 2024 kl. 14.00

Forventet sluttidspunkt: kl. 17.00

Mødested: Butikken Charlotte F,
Albertslund Centret, Bytorvet 17,
2620 Albertslund.

Charlotte F i Albertslund Centret lukker igen dørene op en søndag, så I kan komme og se alle

deres skønne forårs- og sommerkollektioner. Måske afholdes modeshowet denne gang i selve butikken.

Fire modeller går igen catwalk på den røde løber, så I rigtig kan se og røre ved tøjet. Derefter har man mulighed for at prøve al det

Læs videre på næste side ►

Mode- show

Fortsat fra forrige side

spændende tøj, der er i butikken, og som I selvfølgelig ikke kan lade være med at købe. Under showet byder vi igen på vin, vand og lidt godt til ganen.

- Min. antal deltagere: 30.
- Max. antal deltagere: 40.
- Pris for medlemmer: kr. 50,00
- Pris for ikke medlemmer: kr. 60,00
- Tilmelding og betaling online via vores hjemmeside fra 7. februar 2024 og senest den 4. marts 2024.



Danmark Spiser Sammen

Arrangement: DSS



Lørdag den 27. april 2024 kl.
13.00. Forventet slut tid: kl. 16.00
Mødested: Café Svanen i Idræts-
centret.

Iuge 17 er der Danmark Spiser Sammen (DSS) ligesom tidligere år.

Kom og vær med til et par hyggelige timer i café Svanen i Idrætscentret.

Vi skal have nogle hyggelige timer sammen, hvor der serveres en dejlig

2 retters menu med en lille flaske vin, en øl eller sodavand

til (flere drikkevarer kan købes i Café'en) og efterfølgende kaffe med kage og levende musik.

Tilmelding sker online.

Der er et max. på 55 personer.

- Pris medlemmer: kr. 150,-
- Pris ikke medlemmer: kr. 200,-
- Tilmelding og betaling online via hjemmesiden fra 7. februar 2024 og senest 13. april 2024.

Arrangementsansvarlig:
Erna Ploug Andersen,
telefon 2092 0487 og
Bill Søndergaard,
telefon 4025 9781.



✓ Støt vore annoncører
- deres støtte gør dette blad muligt ...

Den grønne kile



**Den Grønne Kile
midt i København,
et åndehul uden
sidestykke midt
i byen.**

Arrangement: 353
Tirsdag den 21. maj 2024 kl. 10.00
Forventet slut tid: kl. 15.30
**Mødested: Østerport Station,
ankomsthallen.**

På opfordring gentager vi succesen og tager på turen "Den Grønne Kile". Vi mødes på den smukke gamle Østerport Station og går til Kastellet, hvor vi hører historien om fortet, fortalt af guiden Ole Løndal, der har boet der. Vi fortsætter over Nyboder, hvor vi finder en kanonkugle fra Englandskrigen 1807, hvorefter vi går videre til en af Københavns åndehuller: Kongens Have.

Efter en lille rundtur trænger vi til frokost, som vi indtager i Cafe- og Ølhalle (tilbyder desværre ikke glutenfri frokost, men til gengæld et frokostbord, du ikke ser andre steder). Frokosten er indeholdt i

prisen, drikkevarer betales særskilt til tjeneren.

Mætte fortsætter vi over Israels Plads med Torvehallerne til en af de smukkeste parker: Ørstedsparken. Gennem hele turen, som er på ca. 6 km. i let kuperet terræn, fortæller Ole Løndal om de ting og steder vi møder undervejs og hvorfor vi overhovedet kan vandre gennem Den Grønne Kile midt i København, et åndehul uden sidestykke midt i byen.

- Min. antal deltagere: 10
- Max. antal deltagere: 15
- Pris medlemmer: kr. 275,00
- Pris ikke medlemmer: kr. 325,00
- Tilmelding og betaling online via hjemmesiden fra d. 7. februar 2024 og senest d. 7. maj 2024.

Foto: Ole Løndal

Arrangementsansvarlig:
Ole Løndal, telefon 5362 2625.

Havebasserne

- Rabat til pensionister
og medlemmer af Ældre Sagen

Havebasserne er stiftet af Michael
og har gennem de sidste 20 år arbejdet med
havearkitektur og alle former for haveservice.

Vi er et fast team på 6 dygtige havefolk, både
unge stærke mænd og dygtige damer, som alle
sætter en stor ære i at levere et flot stykke arbejde.

Vi glæder os meget til at give din have en kærlig hånd!

Ring til Michael
på 26 42 49 44



Michael



Helle

www.havebasserne.dk

Rundvisning i Zoologisk Have

Arrangement: 354

Tirsdag, den 28. maj 2024 kl. 12.45.

Forventet slut tid kl. 16.00.

Mødested: Roskildevej 38,
2000 Frederiksberg. (Parkering
omkring hovedindgangen, hvis
der er plads).

ZOO er en af de ældste kulturinstitutioner i Danmark. Opdag ZOO på en 2 timers rundtur med de dygtige ZOO guider. Der fortælles spændende historier om dyrene, I kan høre løver brøle, se elefanter hygge sig med snacks, og søløver dase på klipperne. Turen er fyldt med stemning og I vil høre sjove anekdoter fra Haven.

Kl. 15.00 serveres kaffe og kage på et af de hyggelige spisesteder i Haven. Derefter kan man gå rundt i haven på egen hånd.



Foto: ZOO

- Min antal deltagere: 20
- Max antal deltagere: 40.
- Pris for medlemmer kr. 335,-
- Pris for ikke medlemmer kr. 405,-
- Tilmelding og betaling online via hjemmesiden fra 7. februar 2024 og senest onsdag d. 2. april 2024.

Arrangementsansvarlig:
Inge Mauritzen, telefon 2096 3090

Vil du være frivillig?

Vi har brug for børnehavetanter og -onkler

Har du lyst til at blive frivillig børnehavetante/onkel? En gang hver anden uge i 2 timer fra kl. 12.00 til 14.00. Du får 2 grupper à 3 børn i en time til hver gruppe.

Du leger, spiller m.m. med børnene. Vi holder sommerferie fra primo maj til medio august.

Vi har brug for læsetanter og -onkler

Vi søger tanter/onkler til højtlesning for 2. klasses børn i 1½ time.

Enten hver 2. eller 3. uge. Du får i den tid to grupper af hver mellem 4-6 børn. I et lokale på skolen læser du højt af udvalgte bøger. Derefter snakker I om bogen og dagligdags oplevelser.

Periode kører fra medio september til ugen op til påske

Vi har brug for sprogter og -onkler

Supplerende sproghjælp til børnehavebørn inden opstart i 0. klasse. Som sprogter/onkel kommer du hver 14. dag i 1½ time. Du får i den tid 2 grupper af 3 børn i en

periode, som har det lidt svært med sproget. Derefter vælger daginstitutionen 3 nye børn.

Du får spil, bøger og materiale som benyttes ved besøget.

Kontakt gerne nu: inge-mauritzen@privat.dk eller 20963090.





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

Vil du vide hvad *din bolig* er værd?

Kontakt din lokale mægler i Vallensbæk og hør mere



Janne Lynge
Ejd.mægler, MDE



Troels Døssing
Ejd.mægler, MDE



Mathias C. Kølle
Ejd.mægler, MDE,
vurderingskonsulent
for Totalcredit



**Kristina
Nymann Kiss**
Salgskordinator



Poul Erik Bech
Vi gør en *forskel* for dig og dit salg

Vallensbæk Strandvej 286
2665 Vallensbæk Strand
Tlf. 43 54 42 54 • 266@edc.dk



Foto: Annette Nyvang,
Vicit Dragør

Byvandring i Dragør gamle by

Arrangement: 355

Tirsdag den 18. juni 2024 kl. 11.00

Forventet slut tid: kl. 14.00

**Mødested: Dragør Besøgscenter,
Gl. Havn 14**

Du kender Dragør, - eller? Kom med på denne byvandring og hør mere om den gamle bydel, Fogdens Plads, Dragør Kro, havnen og oplev de smalle stræder, som Dragør er så fyldt med. På turen fortæller vores guide om historien fra de få huse i 1600-tallet til i dag, hvor byen er fuldt udviklet, fredet og optaget på Unescos liste over



Foto: Finn Hillmose

verdenskulturarv. Hør om Eckersberg og Exner, der begge fandt motiver til deres billeder.

Vi får historierne om skipperhusene, og da jøderne blev sejlet til Sverige under krigen. Søfarten der gennem 200 år var en væsentlig del af Dragør, på et tidspunkt var havnen Danmarks næststørste efter Københavns Havn.

Efter rundturen spiser vi frokost på havnen i Cafe Espersen, der i "gamle dage" (til oktober 1999) husede billetkontor og ventesal for færgen Dragør - Limhamn.

- Max. antal deltagere: 15
- Max. antal deltagere: 20
- Pris medlemmer: kr. 330,-
- Pris ikke medlemmer: kr. 395,-
- Tilmelding og betaling online via hjemmesiden fra d. 7. februar 2024 og senest d. 4. juni 2024.

Arrangementsansvarlig:
Ole Løndal, telefon 5362 2625.
Ring til Ole, hvis der er optaget.

IT-kurser og tilbud om IT-hjælp



IT-kursus: Gennemgang af windows11, opbygning, sikkerhed m.m.

Mandag den 26. februar 2024 kl. 15.00. Forventet slut tid: mandag den 8. april 2024 kl. 17.00.
Mødested: Kultur- og Borgerhuset, lokale Skyen.

Gennemgang af windows11, opbygning, sikkerhed m.m. 6 mandage i Kultur- og Borgerhuset, lokale Skyen følgende dage: Mandag 26-02-2024, 4-03-2024, 11-03-2024, 18-03-2024,

25-03-2024, og 8-04-2024 alle dage klokken 15:00 til 17:00.

- Medbring din pc i opladt stand med windows11 installeret.
- Pris medlemmer: kr. 125,-
- Tilmelding og betaling online via hjemmesiden fra 7. februar 2024 og senest 21. februar 2024.

IT-billed kursus

Torsdag den 14. marts 2024.
Mødested: Kultur- og Borgerhuset, lokale Skyen.

Gem dine billeder og rediger dem i windows. 3 torsdage i Kultur- og Borgerhuset, lokale Skyen følgende dage i 2024: Torsdag 14-03, 21-03, og 04-04 alle dage klokken 10:00 til 12:00.

- Medbring din pc i opladt stand. Windows 10 og windows 11
- Pris medlemmer: kr. 50,-
- Tilmelding og betaling online via hjemmesiden fra 7. februar 2024 og senest 21. februar 2024.



IT: Iphone og Ipad

Onsdag den 20. marts 2024. kl. 10.00.
Mødested: Kultur- og Borgerhuset, lokale Skyen.

Lær at bruge de forskellige faciliteter i din Ipad og iPhone. Kurset afholdes følgende onsdage i 2024 i Kultur- og Borgerhuset, lokale Skyen: den 20-03.,

den 27-03 og den 3-04 alle 3 dage klokken 10:00 til 12:00.

- Medbring din iPad og iPhone i opladt stand.
- Pris medlemmer: kr. 50,-
- Tilmelding og betaling online via hjemmesiden fra 7. februar 2024 og senest 21. februar 2024.

Arrangementsansvarlig: Ole Løndal, telefon 5362 2625.

✓ Udflygt - sommer 2024



Udflygt til Söderåsen elgpark

Arrangement: 356

Torsdag den 6. juni 2024 kl. 08.30.

Forventet hjemkomst kl. 17.30.

Afhentning 2 steder i Vallensbæk (Oplyses senere).

Söderåsen elgpark ligger i Söderåsen naturpark, ca. 40 km øst for Helsingborg.

Inden vi begiver os ind i selve elgparken, spises der frokost på Stationen Röstanga.

I selve Elgparken, som er privat ejet, får vi en guidede rundtur med safaritoget for at få et godt indblik i elgenes færden i naturen.

Der serveres kaffe/te med kanel snurre. Vi afslutter med en tur til Opperhatten, toppen af Söderåsen, med udsigt over hele Åsen.

- Pris kr. 840,00 ved min. 35 personer. Pris kr. 785,00 ved min 40 personer.
- Opkrævning sker ved arrangøren, Vikingbus Rejser.
- Tilmeldingen online via hjemmesiden fra d. 7. februar 2024 og senest den. 7. april 2024.
- Afbestilling er jævnfør Vikingbus Rejsers regler.
- Arrangementsansvarlig: Vikingbus Rejser.

*Kontaktperson Ældre Sagen:
Friederike Wenning,
Telefon 4364 3734..*

Turen er i moderne 4-stjernet turistbus

Vi søger instruktører til stolegymnastik på Rønnebækhus, såvel afløsere som faste

Ældre Sagen afholder stolegymnastik på Rønnebækhus hver mandag kl. 10.00 – 11.00.

Vi søger faste instruktører, som kan indgå i en fast turnus sammen med de nuværende instruktører.

Vi sørger for, at du bliver uddannet i at være instruktør.

Vi søger også afløsere, som kan tilkaldes ad hoc eller også indgå i en turnusordning med de faste instruktører.

Er du interesseret og gerne vil høre nærmere, kan du ringe til Lilian Ho-Lanng på telefon 2123 8298.

Ældre Sagen på Høstmarked med info om generations- møder

Den 26. august 2023 afholdt man det årlige Høstmarked ved Vallensbæk Sognegård fra kl. 9.00 til 15.00.

Markedet bugner altid af loppeboder og delikatesser, men Ældre Sagen havde arrangeret en stand, hvor vi fortalte gæsterne om aktiviteten Generationsmøder.

Ved standen stod 1 læsetante, 1 børnehavetante og 1 sprog-tante. Mange var interesseret i at høre, hvad det drejede sig om at være ”tante eller onkel”, og flere lagde deres telefon nr., så vi kunne kontakte dem senere.

Det viste sig at være en god ide,



Morten Schou Jørgensen fra kommunen udtrak vinderen af gættekonkurrencen. Her sammen med Inge Mauritzen.

og nu er flere frivillige startet op i aktiviteten Generationsmøder.

Vinderen af vores konkurrence, hvor man skulle gætte at det var Vallensbæk skole læsetanterne startede op på i 2014, blev trukket af Morten Schou Jørgensen fra kommunen.

Tekst og foto: Inge Mauritzen

An advertisement for Tuana Blomster. It features a large, vibrant bouquet of flowers in shades of pink, yellow, and orange. On the left, there is a black box with the Tuana Blomster logo (a red triangle) and the text "TUANA BLOMSTER Som Du Ønsker". On the right, there is another black box with contact information: "Kanaltorvet 6", "2620 Albertslund", "Tel.: 4362 5011", "tuanablomster@gmail.com", and "www.tuanablomster.dk". At the bottom, a black banner contains the text "10% til Ældre Sagens medlemmer ved forevisning af medlemskort".



Ældresagen tilbud ...

Tilbud om bisidder

Det kan være svært at overskue samtaler med læge, hospital, hjemmeplejen, skifteret m. v.

Du har ret til at have en bisidder med til disse samtaler.

Bisidderen ledsager dig eller deltager i et møde i dit hjem.

Bisidderen hjælper med at huske, hvad du vil spørge om og med at huske svarene.

I Vallensbæk lokalafdeling har vi en person, som udfylder denne rolle.

Hvis du har behov for at benytte dig af tilbuddet, skal du kontakte os på vores telefon 4377 0717



Vi kan altid tilbyde aktiviteter til frivillige

Havevenner

Er et tilbud til den samme gruppe borgere som i Café Husk.

Havevenner mødes mandag i ulige uger hele året (dog ikke i juli måned) i tidsrummet kl. 14:30-16:00 i Højstruphave.

Primær kontakt person
Erna Ploug Andersen

Besøgsven

Vi søger frivillige til de socialhumanitære aktiviteter i Ældre Sagen.

Vi kan altid tilbyde aktiviteter til frivillige, som gerne vil gøre en forskel for kommunens ældre borgere. Især på områderne Besøgsven og Tryghedsopkald, hvor den menneskelige kontakt er i højsædet enten ved besøg eller i telefonen.

Kontakt Erna Ploug Andersen eller Jette Andreassen, hvis du har lyst til at deltage i vores frivillige arbejde.

Kontaktoplysninger findes bagerst i bladet.

Besøgsvært

Synes du at dagene ind i mellem bliver lidt lange og ensformige?

Har du af og til behov for en at dele oplevelser og minder med.

Hvis det er tilfældet, kan du henvende dig til Ældre Sagen og blive besøgsvært.

Som besøgsvært bliver du tilbudt en besøgsven og i kan mødes med udgangspunkt i dine ønsker.

Kontakt Erna Ploug Andersen eller Jette Andreassen,, hvis du har lyst til at deltage i vores frivillige arbejde.

Kontaktoplysninger findes bagerst i bladet.



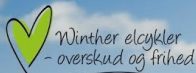
Tilbud om tryghedsopkald

Tilbuddet går ud på, at du kan modtage et telefonopkald hver morgen året rundt.

Hvis du så ikke svarer på opkaldet, sikrer vi, at der bliver tilkaldt hjælp fra pårørende eller det offentlige.

Hvis du ønsker at benytte dig af tilbuddet, skal du kontakte os på vores telefon 4377 0717





Vinter elcykler
- overskud og frihed

CYKLER LAVET I SAMARBEJDE MED ÆLDRE SAGEN



**Ekspert
i El-cykler**



**5 stjernet Cykelhandler
& værksted**

**Få den rette
vejledning og prøvekør
inden køb**

10% RABAT TIL MEDLEMMER AF ÆLDRE SAGEN

*Gælder ikke i forvejen nedsatte cykler



ALBERTSLUND CYKLER

Albertslund Cykler
Kanalens Kvarter 2,
2620 Albertslund

Telefon 43 641 466



ISHØJ CYKLER

Ishøj Cykler
Vejlebrovej 84, st,
2635 Ishøj

Telefon 51 522 635

Besøg på Diakonissestiftelsen

Den 30. august 2023 drog vi ind til Frederiksberg på besøg i Diakonissestiftelsen. Det blev en spændende formiddag, hvor forstanderinden Søster Merete Poulsen først holdt et foredrag om hvad Stiftelsen beskæftiger sig med. Der er 8 hovedområder: Børn, uddannelse, psykiatri, ældre og livskvalitet, hospice, konference og alterbrød, kirken og diakoni og endelig frivillighed.

Diakonissestiftelsen bygger på et kristent grundlag, men alle er velkomne. Der er da også flere med muslimsk baggrund, der dels arbejder og dels er frivillige i organisationen. Der er udbredt fokus på udsatte i bred forstand og stiftelsen er pionerer inden for børn med bl.a. ganespalte og brandsår. Dertil leverer deres 420 ansatte og 270 frivillige pleje og rehabilitering i form af hjemme-

hjælp, plejehjem, bofællesskaber for psykisk sårbare, hospice m.m. Aktiviteterne foregår, udover på Peter Bangs Vej i Gentofte og også snart i Vallensbæk.

Efter foredrag var vi på rundtur i dels huset og dels det store område. Vi kom bl.a. ind og så bageriet hvor der hver dag bages ca. 20.000 alterbrød, den smukke kirke, omgivelserne m.m. Besøget sluttede af med en dejlig frokost i den smukke kantine/restaurant med smørrebrød suppleret med lune retter.



Efter foredrag var vi på rundtur.

Tekst og foto: Ole Løndal.

Reklame (teasere) for kommende nye aktiviteter vi arbejder med:

Reparations Cafe' (Repair cafe')

Ældre Sagen og Vallensbæk kommune arbejder sammen på at oprette en Reparations Cafe', som er et fællesskab, hvor frivillige der er fikse på fingrene kan hjælpe borgerne med at reparere eller give nyt liv til ting, der ligger i hjemmet og har brug for en hjælpende hånd. På den måde sparer samfundet ressourcer. Reparations

Cafe'en forventes at starte i februar 2024 på Korsagergård.

Wallmans Saloner i Cirkusbygningen i København

Slut november 2024 (evt. den 27. november fra kl. 18.00 til 23.00) påtænker vi at arrangere et besøg i Wallmans saloner med de bedste siddepladser, se deres sprudlende juleshow og nyde deres skønne 4 retters menu.

Måske skal I allerede glæde jer fra nu af. Mere info i blad 2, 2024.

Tekst: Inge Mauritzen

Sommer fest i Højstrup Have



Det var strålende solskin, da Ældre Sagen i samarbejde med Højstruphave den 15. august 2023 inviterede beboerne på Højstruphave, Rønnebækhus, Pilehavehus og dagcentrene samt deres pårørende og hjælpere på udendørs hygge i "gården" med pølsevogn og levende musik.

Næstformanden i Ældre Sagen Bill Søndergaard bød velkommen.

Ca. 50 af beboerne mødte forventningsfulde op. "Pølsesmeden" fortalte på en underholdende måde om de forskellige pølser. Der var både grill- bacon- og ostepølser, halal- og chilipølser samt ikke mindst de stærke, der kunne give brand ud af ørerne, som pølsemanden fortalte.

Nogle beboere kunne selv hente pølser og drikkevarer, andre blev hjulpet af de meget søde og hjælpsomme medarbejdere. Ville nogle

beboere ikke deltage, fik de bragt pølser op på deres værelse.

Kl. 12.00 ankom Mads og Lisbeth fra "Musikberiget" med deres violin og guitar. De spillede musik som alle nød. Solveig havde igen digtet en sang, som alle efter bedste evne sang med på.

"Vores beboere skal leve det bedste liv hver dag" er mottoet på Højstruphave, udtalte Katja Nørholm, som er leder af plejeboligområdet.



Mads og Lisbeth fra "Musikberiget"

Tekst og foto: Inge Mauritzen.

HS.VVS

40 54 83 68

Vi strækker os længere...



- Gasinstallationer
- Fjernvarme
- Badeværelser
- Blikkenslagerarbejde
- Kloakarbejde
- Forsikringskader
- Solvarme

Nysøvej 32, 2665 Vallensbæk - Mail: hsvvs@post.tele.dk



Alle pladser var besat

BANKO BANKO

Den 8. november 2023 løb årets Bankospil for Ældre Sagen atter af stablen på Korsagergård. En time før spillet gik i gang, stod de første udenfor døren for at komme ind og få siddepladser sammen med venner eller bekendte fra Vallensbæk. Nogle, som havde hørt om Vallensbæk Banko, kom fra andre kommuner.

Bordet var igen dækket med gode præmier, som i den grad kunne bruges til juletiden.

Igen var der sidegevinster til begge sider i alle spil.

Vi ser allerede frem til 2024 Bankospillet.



Der var masser af gode præmier.

*Tekst: Inge Mauritzen.
Foto: Jerry Nielsen*

Den røde løber rullet ud til **modeshow**

Charlotte F i Albertslund Centeret havde søndag den 8. september 2023 åbnet dørene for, at Ældre Sagen i Vallensbæk kunne afholde et MODESHOW. 40 gæster havde tilmeldt sig. Den røde løber var rullet ud, og 4 seje catwalk damer nød at fremvise de rober, som Charlotte F havde fundet til dem. Vinterens kollektion 2023/2024 er meget farverig, og alle klappede efter hver catwalk dame havde vendt og drejet sig for



Fire seje catwalk damer.

gæsterne. Der blev både spurgt til størrelser, priser og rørt ved stofferne. Senere fik alle lov til at gå rundt i butikken og prøve/købe hvad man havde lyst til.

Tekst og foto: Inge Mauritzen

Bellevue Teatret - et spændende teater



Den 11. oktober havde Ældre Sagen arrangeret en rundvisning på Bellevue Teatret, som er tegnet af Arne Jacobsen i funktionalistisk stil.

Rundvisningen blev foretaget af selve direktøren Pia Jette Hansen. Teatret blev indviet i 1936, men blev den gang kun brugt som et sommerteater.

Selve teatret ser næsten ud, som det blev indrettet i sin tid. Men væggenes beklædning er nu i mørke farver, hvor de den gang var i blå/hvide striber.

Musikken har fået plads i det ene hjørne af scenen.

Scenen er en drejescene og bliver brugt flittigt.

Taget kan stadig væk åbnes.

Der spilles ikke kun teater om sommeren og om vinteren. Om sommeren bruger man også udearealerne til aktiviteter for børn.

Teatret har et alsidigt repertoire, som er værd at aflægge et besøg.

Gæsterne nød at høre om teaterets gamle historie, som grundet fredningen ikke må falde for en helt ny moderne stil.

Efter rundvisningen nød alle en lille lækker frokost.

Tekst: Inge Mauritzen

Kom til stavgang hver tirsdag kl. 11.00

Vidste du

1. At stavgang øger din kalorieforbrænding i gennemsnit med 20% i forhold til almindelig gang?
2. At stavgang fremmer dit daglige velvære?
3. At stavgang giver dig en flottere kropsholdning?
4. At stavgang kan være lige så effektivt som løb - og mere skånsom?
5. At stavgangsteknikken kan læres på få timer ved god instruktion?
6. At vi i løbet af året mødes 5 forskellige steder i Vallensbæk og starter stavgang herfra i den dejlige natur?
7. At vi har 2-3 hold, der går 3-6 km afhængig af form og lyst?
8. At vi er 35 aktive stavgængere, og at der hver tirsdag året rundt deltager 15-25 i alderen 60+?
9. At vi starter med en effektiv opvarmning?
10. At nye bliver instrueret og hurtigt får lært teknikken?
11. At vi er 6 instruktører, så vi aflyser aldrig - selv i ferier?
12. At vi sidste tirsdag i måneden hygger os efter stavgang med fællesspisning?
13. At du kan låne stavgangsstave, så du kan finde ud af, om stavgang er motionsformen for dig?



■ At mødested i feb. 2024 er Sognegården, og at mødested i marts er for enden af Sandvejen

■ At kontaktpersonerne er Jette Andreassen telefon 21633385 og Erik Hommelgaard telefon 21160321?

Stavgang er en effektiv form for motion. Tekst og foto: Jørgen Andersen

Malerfirmaet Jan Dohlmann

Trænger boligen til
at blive frisket lidt op?

Så ring til den
dygtige malermester

Tlf.: 60 12 66 77

Dit ønske
- mit mål !



www.jandohlmann.dk

Danmark spiser sammen (DSS)



VI ER EN DEL AF
FOLKEBEVÆGELSEN
MOD ENSOMHED

Den 11. november 2023 mødte 61 gæster op på Pilehavehus til DSS, som er det arrangement, man de senere år har afholdt 2 gange om året i hele Danmark. Ideen er hygge med andre borgere i kommunen, der måske ikke har så megen kontakt med familie eller naboer i dagligdagen. Der blev serveret lækker andersteg og efterfølgende risalamande. Flere

mandler var lagt i skålene, så glæden var stor hos mange af dem, der var heldige at vinde en chokoladegrís som mandelgave. Nikolaj var som sædvanlig mødt op med sit klaver, og spillede dejlige melodier. Alle borde fik lov at bestemme en melodi, og det var som altid noget, der vakte stor glæde.

Tekst: Inge Mauritzen

HH
INSTALLATION

Din lokale elektriker *Hjælper* private & erhverv

5 %
Medlemsrabat

www.hh-installation.dk

Tlf. 70261218

HyggeCafé i Pilehavehus



**Kom og vær med til et par hyggelige timer i caféen i Pilehavehus.
Vi skal have nogle hyggelige timer med kaffe, kage og levende musik**

**Vi holder åbent på følgende
lørdage i 1. halvår af 2024.**

Lørdag den 13. januar kl. 14.00 – 16.00.

Lørdag den 10. februar kl. 14.00 – 16.00.

Lørdag den 9. marts kl. 14.00 – 16.00.

Lørdag den 13. april kl. 14.00 – 16.00.

Lørdag den 11. maj kl. 14.00 – 16.00.

Lørdag 8. juni kl. 14.00 – 16.00.

*Det er gratis at deltage men
af hensyn til indkøb m.v. bedes
i tilmelde jer til:*

Erna Ploug Andersen, telefon: 20 92
04 87, mail: balderploug@gmail.com

Bill Søndergaard, telefon: 40 25 97 81,
mail: bill.soendergaard@gmail.com

**Vi glæder os alle til at have nogle
hyggelige timer sammen med jer
- så kom og vær med.**



SPECIALKLINIK FOR TANDPROTESER

FOR EKSEMPEL:

Helprotese 7.219 kr. Klikprotese med
Stål-unitor. 11.452 kr. 3 tryklåse 13.861 kr.

Klinikken har over **50 ÅRS ERFARING**

Fremstilles på **EGET LABORATORIE**, hvilket giver
en optimal kvalitet og kortere behandlingstid.

RING for **GRATIS** konsultation på **tlf. 43 73 45 06**

KLINISK TANDTEKNIKER

Lise-Lotte Laugesen
Vallensbæk Strandvej 288 • 2665 Vallensbæk Str.
www.1tandbedre.dk

**GRATIS
TAND-
PROTESER**

– laver vi ikke

men til gengæld
har vi faste lave priser

Tilmelding, betaling og afmelding

Ældre @ Sagen - Vallensbæk

Tilmelding og betaling sker online i én arbejdsgang via "Arrangementer og Aktiviteter" på vores hjemmeside aeldresagen.dk/vallensbaek senest 14 dage før, hvis andet ikke er nævnt.

■ **Betaling sker med Visa/dankort eller Mobil Pay.**

Der tages ikke mod kontant betaling for arrangementer ved indgangen.



Hjælp til tilmelding og betaling af arrangement

Hvis du/l har brug for hjælp vedr. tilmelding og betaling, kan du/i ringe til den arrangementsansvarlige eller møde op på vores kontor i kontortiden.

Afmelding

Hvis du bliver forhindret og er nødt til at afmelde, ringer du til den arrangementsansvarlige.

Hvis du afmelder, kan du få det indbetalte beløb retur, hvis du sender en mail eller ringer til kassereren senest 14 dage før arrangementet og oplyser hvilken konto pengene skal indsættes på.

Husk at oplyse medlemsnummer og arrangementsnummer.

■ Kassereren kontaktes på mail: else.kock@gmail.com eller telefon 2299 0693.

■ Kontor tid

Lokalafdeling har kontor på Højrupgaard, Højrupgaardsvej 1, 2625 Vallensbæk, hvor vi kan træffes den 2. tirsdag i måneden kl. 10-11. Dog ikke i ugerne 25-32 og 52.

Du kan også vælge, at ringe på telefon 4377 0717.

■ Generel kontakt

Du kan kontakte Lokalafdelingen med spørgsmål på telefon 4377 0717, pr. mail FM.Vallensbaek.187@aeldresagen.dk eller ringe til en i bestyrelsen.



Kig ind og bliv inspireret...

**Kom og besøg
vores nye flotte
butik i Greve**

SKOVGAARD VINE

Agenvej 39 G . 2670 Greve . Tlf. 70 22 66 19

Aktivitet	Hvornår	Sted	Kontakt
Badminton 1	Tirsdag kl. 11.15-12.45 Torsdag kl. 11.30-12.30	Idrætcenteret	Michael Munk Tlf.: 2687 4406
Badminton 2	Onsdag kl. 14.30-16.00 Fredag kl. 11.30-12.30	Idrætcenteret	Jette Knudsen Tlf.: 3058 6986
Bowling	Onsdag kl. 14.00-16.00	Rødover Bowlingcenter Rødovre Centrum 99	Jens Gert Andersen Tlf.: 2691 4583
Bridge	Tirsdag kl.12.00-17.00	Højrupgaard	K & P Hansen Tlf.: 5057 0731
Cykelture	Torsdag kl. 13.00-16.00	Idrætcenteret	Benny Mortensen Tlf.: 2042 2485
English Conversation	Torsdag kl. 10.00-12.00	1. sal, Højrupgård	Heather Strandberg Tlf.: 4353 5401
Advanced English Conversation	Torsdage kl. 10.00-12.00	Stuen Højrupgård	Niels Erik Tulstrup Tlf.: 4373 3423
IT kursus	Vedr. kursusdage Se her i bladet	Vedr. sted, se her i bladet	Ole Løndal Tlf.: 5362 2625
Litteratur- gruppen	3. tirsdag i måneden kl. 10.00-12.00	1. sal, Højrupgaard	Bente Rosberg Tlf.: 2646 7246
Petanque	Mandag og torsdag kl. 10.00-14.00	Idrætscentret v. tennishallerne	Jan Dyppe Tlf.: 2671 0221
Seniordans	Mandag kl.14.00-16.00	Korsagergaard	Helga Schwedler Tlf.:3022 1832
Stavgang	Tirsdag kl. 11.00-12.00	4 steder i Vallensbæk	Jette Andreasen Tlf.: 2163 3385 Erik Hommelgaard Tlf.: 2116 0321
Stole gymnastik 1	Mandag kl. 10.00-11.00	Rønnebækhus	Lilian Ho-Lanng Tlf.: 2123 8298
Stole gymnastik 2	Tirsdag kl. 10.15-11.15	Korsagergaard	Annette Kristensen Tlf.: 4037 5278
Svømning	Mandag kl. 14.00-15.30 Torsdag kl. 13.00-14.30	Pilehave skolens svømmehal	Erik Hommelgaard Tlf.: 2116 0321
Whist	Torsdag 12.00-15.00	Korsagergaard	Bjarne Hansen Tlf.: 4364 9448

Husk at checke mødested og tid inden du tager afsted



Kontor

Højrupgård, Højrupgårdsvej 1,
2625 Vallensbæk
Tlf.: 4377 0717
Mail:
FM.Vallensbaek.187@aeldresagen.dk

Kontortid

2. tirsdag i måneden kl. 10-11.
Dog ikke i ugerne 25-31 og 52

Bestyrelsen

■ Formand

Anders Austen Nielsen

Spættebo 13,
2665 Vallensbæk Strand
Tlf.: 2029 8205

Mail:

FM.Vallensbaek.187@aeldresagen.dk

■ Næstformand og sekretær

Bill Søndergaard

Hyttesvinget 13,
2665 Vallensbæk Strand
Tlf.: 4025 9781

Mail: bill.soendergaard@gmail.com

■ Kasserer

Else Kock Christensen

Nordmarksvænge 89,
2625 Vallensbæk
Tlf.: 2299 0693

Mail: else.kock@gmail.com

Bestyrelsesmedlemmer

Ole Løndal

Løkketoften 35,
2625 Vallensbæk
Tlf.: 5362 2625

Mail: londal@webspeed.dk

Erna Ploug Andersen

Kolleruplund 46,
2665 Vallensbæk Strand
Tlf.: 2092 0487

Mail: balderploug@gmail.dk

Jette Andreassen

Hyttebovej 64,
2665 Vallensbæk Strand
Tlf.: 2163 3385

Mail: jette@post6.tele.dk

Inge Mauritzen

Nordmarksvænge 64,
2625 Vallensbæk
Tlf.: 2096 3090

Mail: inge-mauritzen@privat.dk

Suppleanter

Karen Sønnichsen

Egeskovvej 36,
2665 Vallensbæk Strand
Tlf.: 2138 6102

Mail: kaeg@webspeed.dk

Airi S. Pedersen

Valmuebakken 12,
2625 Vallensbæk
Tlf.: 2122 3710

Mail: airiped@gmail.com

Tilforordnede

■ PR, læse-, sprog-
og børnehavetanter
Inge Mauritzen

(Kontakt: Se under bestyrelsen)

■ Stavgang

Jette Andreassen

(Kontakt: Se under bestyrelsen)

■ Hygge Café og Café Husk

Erna Ploug Andersen

Bill Søndergaard

(Kontakt, se under bestyrelsen)

■ Havevenner

Erna Ploug Andersen

■ Tryghedsopkald

Lisbeth Schou

Stærebo 30,
2665 Vallensbæk Strand

Mail: schoumeister@gmail.com

Tlf.: 2256 5559

■ Redaktør – Lokalblad

Anders Austen Nielsen

(Kontakt, se under bestyrelsen)

■ IT

Ole Løndal

(Kontakt: Se under bestyrelsen)

■ Webmaster og "Det Sker"

Anders Austen Nielsen

*(Kontakt den aktivitetsansvarlige
eller formanden)*

■ Handymand:

Steen Schou og Niels Andersen

■ Fotograf: **Jerry Nielsen**

Returadresse:
Ældresagen, Højrupgård,
Højrupgårdsvej 1, 2625
Vallensbæk



Café Husk i Højstruphave

**Vi åbner igen for en ny sæson af Café Husk i Højstruphave.
Så kom og vær med og få nogle hyggelige timer
med kaffe, kage og levende musik**

**Vi holder åbent kl. 16:00-18:00
på følgende tirsdage i
1. halvår af 2024**

2. januar. Kaffe, kage, guf og musik (nytårshygge).
6. februar. Kaffe, kage, guf og musik.
3. oktober. Kaffe, kage, guf og musik.
5. marts. Kaffe, kage, guf og musik.
2. april. Kaffe, kage, guf og musik.
7. maj. Kaffe, kage, guf og musik.
4. juni. Kaffe, kage, guf og musik (sommerhygge).

**Husk at pårørende
er meget velkomne
til at deltage**

Det er gratis at deltage men af hensyn
til indkøb m.v. bedes I tilmelde jer til:

Erna Ploug Andersen,
telefon: 2092 0487

mail: balderploug@gmail.com

Bill Søndergaard,
telefon: 4025 9781

mail: bill.soendergaard@gmail.com

**Vi glæder os alle til at have
nogle hyggelige timer sammen
med jer, så kom og vær med.**



Café Husk er et tilbud for borgere med hukommelsessvækkelse eller demens og deres pårørende. Der er fokus på uformelt og hyggeligt samvær med ligesindede. Tilbuddet sker i samarbejde med Vallensbæk Kommune.

Ansvarshavende redaktør:
Anders Austen Nielsen
Tlf.: 2029 8205
Mail:
FM.Vallensbaek.187
@aldresagen.dk

Medredaktør og layout:
Finn Hillmose
Mail: hillmose@mail.dk
Korrektur:
Berit Nielsen
Annoncer:
Inge Mauritzen

Tryk:
Jungersen Grafisk ApS
Syvbjergvej 3
2625 Vallensbæk
Distribution af bladet:
Ole Løndal

Næste nummer
udkommer i første uge
af februar 2024.

Der tages forbehold for
trykfejl og prisstigninger.