

Ældre @ Sagen

Hvidovre

34. Årgang nr. 1

Maj 2024



Arrangementer i perioden 13.08.2024 til 11.12.2024

Aldresagen.dk/hvidovre



INDHOLD

Forsiden, fotos af aktiviteterernes spredning:

Besøg på Radiomuseet i Ringsted, Nationalmuseets Lille Mølle,

Historien om Carlsberg samt ølsmagning og Museet i Magasin.

Formanden har ordet.....	3
Ældre Sagen i Hvidovre.....	5
Ældre- og Sundhedspolitisk Udvalg forår 2024.....	7
Det lokale samvær.....	8–14
Søndagscaféen, Kaffe Mix, VEN TIL OS, Café Smag, Spise Sammen, Mandetræf, Café, Husk i Paletten, og ny Rollatorbande 2.	
Seniorsamtaler i Hvidovre	15
Gør noget godt for din mentale sundhed.....	16
Arrangementer:	
Torsdagsforedrag	18 – 19
Arrangementer	
Madpakketur til Avedøre Holmen, Omvisning i Folketinget.....	20
Bustur til Zengarden.....	21
Medlemmernes egne sider	
Aktivitetskalender, tilmeldingskort	23 – 26
Arrangementer	
Byvandring i Hvidovre, Giro d'Italia og Nationalmuseets Lille Mølle	28
Koldkrigsmuseet Stevnfort og Phendelings vision	29
Historien om Carlsberg samt ølsmagning	30
Besøg på Thorvaldsens Museum	31
Julemærkehjemmet Liljeborg, Skovlyst ølsmagning og Hvidovre Vinhus vinsmagning.....	32
Besøg på Radiomuseet og Sct. Bendts Kirke i Ringsted.....	33
Museet i Magasin, Kvindeliv udstilling på Arbejdermuseet	35
Opslagstavlen.....	36 – 38
IT-Caféen.....	39
Faste arrangementer	41 – 47

Aktivitetsudvalget

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

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

Gruppen har et hyggeligt og rart samarbejde, men kan godt bruge et par ekstra kreative personer.

Har du lyst til at være med, så kontakt:
Lisbeth Jepsen Nielsen
tlf.: 5382 2625
mail: lijn412@gmail.com



NB!

**HUSK AT SKRIVE TUR-NR. OG
MEDL.NR. PÅ INDBETALINGERNE
TIL TURE OG ARRANGEMENTER
– OGSÅ HVIS MAN VIL BETALE
FOR EN ANDEN PERSON.
DET GÆLDER BÅDE
BANKOVERFØRELSER OG
MOBILPAY-BETALINGER.**



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





HVAD OPLEVER JEG?

I løbet af det sidste år har oplevelserne stået i kø, og særligt Ældre Sagen har fyldt meget. Fyldt med mødet af mange mennesker – både medlemmer, andre foreninger, vores hovedafdeling, distrikterne, politikere og andre, som arbejder energisk for ældres ve og vel.

Dagene har indeholdt så megen imødekommenhed og nu lyder det næsten helt kongeligt – med så megen varme. Jeg er jo frivillig lige som alle de 256 andre i vores lokalafdeling her i Hvidovre. Frivillige, der yder en fantastisk indsats, og som gør, at vi kan tilbyde de utrolig mange aktiviteter. De hjælper til, for at der kan komme midler i vores pengekasse, som gør, at vi kan udvikle og lave nye tiltag.

GENBRUGSHALLEN

Denne er en af vores aktiver, som skaffer en pæn sum til foreningens likvider, og det skal der hermed både takkes for til lederen og hele holdet, som gør en stor indsats.

Et stort arbejde laver vi alle. Og til alle skal der lyde en stor tak, for uden jer var der ingen aktiviteter – socialt samvær, fester, spil, motion, foredrag, caféer, vores blad, kontorpersonale, IT og meget, meget mere.

Penge er ikke alt, men muliggør, at vi kan tillade os selv nogle oplevelser. Derfor søger vi hele tiden midler på forskellig vis, for at kunne hjælpe økonomisk til dér, hvor midlerne er små.

Desværre har Hvidovre Kommune gjort det svært for alle foreninger i Hvidovre – man har mere end halveret støtte-kronerne, opsagt lejemaal, nedlagt flere foreninger samt frasagt sig opgaven og økonomien med foreningsmessen, som har et utroligt stort publikum med over 600 gæster på en dag.

I Ældre Sagen Hvidovre har vi lavet flere forskellige tiltag og arrangementer for at skaffe midler, så der kunne indfries et løfte om at kunne gøre noget særligt for os – pensionisterne – som ikke har fået ”forhøjet” vores folkepension, selvom dagligdagen er blevet voldsomt dyrere. De sjove ting måtte nedprioriteres. MEN NU ER DET FERIETID – MEN KUN – fordi vi er blevet forgyldte med flotte donationer på 25.000 kr. fra Hvidovre Støtteforening samt fra Fonden Ensomme Gamles Værn på kr. 40.000 kr.



Ferie ”på toppen af Danmark”

Straks donationerne var kendt, indbød vi i april samtlige pensionister i Hvidovre til at trække lod om en ferieudflugt til Nordjylland til en meget lav pris.

Der kom mange ansøgninger og efter lodtrækning blev bussen hurtigt fyldt op med 50 forventningsfulde feriegæster. At komme på en sådan ferie betyder så meget for mange mennesker. Oplevelser sammen med andre giver noget at tale om samt glæden – man får noget, man kan dele med andre. Rejsen foregår i dagene 2.9 – 5.9.2024 fra Frihedens Station i 4* bus.

3 nætter på Hotel Søparken med morgenmad, kaffe/the/vand, småkager samt 2-retters aftenmenu.

Når vi igen er hjemme, slutter vores sammenhold ikke, da vi igen vil mødes til kaffe og kage for at udbygge de nye venskaber, samt få flere oplevelser, som deltagerne selv skal være en del af.

God sommer til alle – Vivian Ersgaard Markussen.



ADVOKATFIRMAET
JANNE KØSTER

- En del af kontorfællesskabet

ADVOKATHUSET
HVIDOVRE

PERSONLIG RÅDGIVNING
Speciale i familie- og arveret.

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

Janne Køster
Advokat/mediator



Ring
for en
uforpligtende
samtale

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



Kontor

Hvidovre C – Laurits Olsens Vej 49, 1. sal dør 131 – 2650 Hvidovre
Tlf. 3647 8515 – evt. mobil: 6129 0635.
Mail: kontor@aeldresagenhvidovre.dk

Åbningstider:

Mandag - fredag fra kl. 10.00-12.00.

Lukkedage:

Sommerferie i juli måned.
Almindelige helligdage i 2024.

Kontorleder: John Ankergaard Hansen,

Mail: john.ankergaard@it.dk4060 3368

Hjemmeside: aeldresagen.dk/hvidovre

Webmaster og IT-kursusleder:

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

Lokalbestyrelsens medlemmer:

Vivian E. Markussen, formand	4089 4130
mail: vmbk@os.dk (ikke tilmeldinger)	
Lone Jørgensen, næstformand	2857 1788
Elin Palm	6167 0099
Berit Dundal	2044 3892
Lisbeth Jepsen Nielsen	5382 2625
Allan F. Jensen	6061 5688
Mona Jensen	4142 9942
Sejer Bjørn Pedersen (suppleant)	2721 5371
Dorte Willumsen (suppleant)	5048 7440
Jan Poulsen (suppleant)	4028 6814
Anny Merete Hansen, kasserer	2579 0917
Lene Heilvang, kasserer (arrangementer)	2573 3959

Netværkskontakter:

Hanne Thomsen, Besøgsvenner	2489 8680
Morten Olsen	6067 9111
Lis Lyhne Petersen, Tryghedsopkald	2828 9581
Majken Andersen, Demensleder	2041 9749
Erik Larsen, Lokal bladdistribution	4244 0534
Elin Palm, Ældre- og sundhedspolitik	6167 0099
Axel Oldenskov	4253 5654

Juridisk rådgivning

Når man får behov for juridisk vejledning og hjælp, har man hidtil kunnet ringe til vore seniorvejledere her i lokalforeningen.

Dette er nu ændret, så man i stedet direkte skal kontakte Landsforeningen Ældre Sagen på

tlf. 8030 1527

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

Åbningstiderne er: mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl.10.00 – 14.00.

Torsdag kl. 14.00 – 18.00.

Ring til vore rådgivere og få råd og støtte.

Nogle betænksomme medlemmer har indleveret forskellige bøger til kontoret, som de mener kan komme nogle andre til gode. Du er velkommen til at besøge os og se udbuddet og tage bøger med hjem – og måske aflevere bøger, du selv har i overskud. Der vil blive budt på en kop kaffe, og det er tilladt at få en snak med vores kontorpersonale i det omfang, tiden tillader det. Med venlig hilsen fra kontoret.



FlexLife®

- nu også med fast rente



FlexLife®
det mest fleksible
Realkreditlån

Få en boligøkonomi, der både er fleksibel og forudsigelig

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

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

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

Hvidovre afdeling
Telefon 45 12 27 30

Danske Bank



Ældre- og Sundhedspolitisk Udvalg har i det sidste halve år haft et positivt samarbejde med både Senior Rådet, Sundhedscenteret, Frivillige Ældre og Paletten, ligesom vi har deltaget i de temadage, som Landsforeningen Ældre Sagen i Snorresgade har afholdt.

Vi har aktivt fulgt med i formidlingen af den nye Ældrelov ved at deltage i stormødet i Fredericia, men også i dialogmødet her i Hvidovre i Lille Friheden. Her har vi givet bud på vores holdninger til, hvad et godt ældre liv skal være.

Nemlig at styrke det frie valg for den ældre med værdighed og respekt og omsorg for den enkelte. Det var dejligt at se opbakningen fra de ca. 70 deltagere, der var mødt op til at være i dialog med Maria Durhuus (S), så hun kunne tage de input, vi havde, med til den videre forhandling på Christiansborg. Vi har bakket op om de tiltag, der har været for Hvidovres seniorer, og som kan være med til at forbedre vilkårene for de ældre i kommunen.

Endvidere har vi sammen med de øvrige frivillige organisationer i Hvidovre fået gang i planlægningen af en

MESSE FOR SENIORER 60+

Den skal foregå i efteråret fredag d. 15. november i Kometen, så sæt endelig dagen af i kalenderen.

Alle vores caféer, som er med til at skabe et socialt fællesskab og knytte nye venskaber, fortsætter vi med i 2024. Dog har vi måtte sætte priserne op for at deltage, da tilskuddet fra Hvidovre Kommune til sociale arrangementer er blevet voldsomt reduceret. Meddelelsen var, at der skulle spares, men det har ikke afstået os fra at starte 2 nye arrangementer op i Paletten: Fredagsbar og Onsdagsdans.

Du kan se arrangementerne her i bladet. Det sker i samarbejde med Frivillige Ældre, så kom og vær med.

Vi er med i et projekt, der skal løbe over de næste 3 år. Det hedder **BRUGBAR BY FOR SENIORER**. Det venter vi os meget af, og I skal nok høre videre om projektet, når vi er lidt længere fremme i processen.

Vi har fortsat gang i vores tryghedsopkald og vores besøgsvenner (se artiklen i sidste års forårsnummer "Kontakt er en god medicin"). Men vi kan dog stadigvæk bruge mennesker, som vil give et kald om morgenen til et medmenneske. Hvis du er interesseret, så ring til vores kontor, tlf. 3647 8515.

Vi har en del besøgsvenner, der mangler en vært, så hvis du mangler et besøg i hverdagen, så giv et kald til Hanne på tlf. 2489 8680 eller Morten på tlf. 6067 9111. Så finder de ud af at føre besøgsven og vært sammen. Vi vil intet være uden alle jer, der frivilligt giver lidt af jer selv hver dag.

Vi har været så heldige at få Birgitte Behrendt (stresscoach og sorgvejleder) til at holde et foredrag om Vente-sorg – om at leve i uvished, sætte fokus på den særlige type sorg og de svære følelser, der opstår. Det sker fredag d. 4. oktober fra kl. 14.00 til 16.00. Sæt eftermiddagen af.

Medlemmer af udvalget: Hanne Egaa Rylander, Jens Juul, Jette Larsen, Joan Kramer og Elin Palm





SØNDAGSCAFÉEN

Arr.nr.: 4160-A

Søndag 08.09.2024

Arr.nr.: 4160-B

Søndag 27.10.2024

Kom og vær med til en hyggelig eftermiddag i Ældre Sagens lokaler i Hvidovre Centeret. Hvor der er kaffe/the og kage til sang og musik i et dejligt fællesskab, hvor der kan knyttes nye venskaber.

Arrangementet er åbent for ikke medlemmer af Ældre Sagen. Tilmeldingen på kontoret tlf. 3647 8515.

Pris **60 kr.**

Tilrettelagt af Elin Palm, tlf. 6167 0099.



Kaffe Mix

Få nogle hyggelige søndagstimer til at gå i kendte omgivelser og lad snakken gå. Vi mødes i Ældre Sagens lokaler i Hvidovre C. fra kl. 13.00 til 15.00, hvor der bliver serveret kaffe/the og kage. Tilmelding på tlf.3647 8515.

Prisen er 25 kr. og har du glemt at tilmelde dig, så kom alligevel, der er altid plads til en mere.

De søndage, vi mødes, er:

25.08.2024 – **Arr.nr.: 4150-A**

29.09.2024 – **Arr.nr.: 4150-B**

Meld jer til en hyggelig eftermiddag.

Tilrettelagt af Mona Jensen, tlf. 4142 9942.



Klinikken har ydernummer

Statsautoriseret fodterapeut Ulla Andersen

byder velkommen i klinik for fodterapi på Hvidovrevej 340

Erfaren fodterapeut tilbyder fodbehandlinger.

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

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

Tidsbestilling på telefon 25 14 15 09





VEN TIL OS

Kom ned i Paletten Hvidovregade 49 den sidste onsdag i måneden. Her kan du være med i et fællesskab for pårørende til et menneske med demens. I cafeen er der mulighed for at udveksle erfaringer, hvor du kan få hjælp til selvhjælp, og det kan være et frirum på dagen. Hver gang vil der deltage en konsulent fra kommunen. Tidsrummet er fra kl.13.00 til 14.30 i den gule sal:

Arr.nr.: 4195-A

Onsdag d. 28. august

Arr.nr.: 4195-B

Onsdag d. 25. september

Arr.nr.: 4195-C

Onsdag d. 30. oktober

Arr.nr.: 4195-D – Julefrokost

Onsdag d. 27. november

Tilmelding til kontoret på tlf. 3647 8515.

Tovholder på caféen er Axel Oldenskov
tlf. 4253 5654.



Cafe Smag



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

Cafe Smag foregår kl. 12.30 – 15.00 på onsdagene:

Arr.nr.: 4180-A

11.09.2024. Billetsalg fra d. 28.08. kl.10.00

Arr.nr.: 4180-B

04.12.2024. Billetsalg fra d. 20.11. kl.10.00

Der er plads til 40 deltagere, hvor vi starter med en velkomstdrink, og hvis man ønsker det, får man en rundvisning i centeret. Herefter bliver der serveret 2 retter med 1 genstand, og vi afslutter med kaffe/the. Prisen for at deltage er 50 kr.

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

Danmark spiser sammen 17. november 2024 kl. 13.00 – 16.00



Arr.nr.: 4170-A

Søndag d. 17. november 2024.

Mødested: Ældre Sagens lokaler i Hvidovre C.

Kom og vær med til en hyggelig eftermiddag, hvor vi får varm mad med 1 genstand og afslutter med kaffe/ the og kage. Vær med til hygge, sang og musik. Vi mødes kl. 13.00 og slutter kl. 16.00 og siger farvel og tak for i dag. Tilmelding tidligst d. 15. sept. og senest d. 8. nov.

Pris 80 kr. for mad og musik

Da vi har fået en donation fra Nordeafonden

Tilrettelagt af Elin Palm, tlf. 6167 0099.

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

Marianne, 69 år, gik til
Louis Nielsen

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

Bestil synstest på
louisnielsen.dk

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

Gælder alle stel, glas og tillæg

Hvidovre
Frihedens Butikcenter · Tlf. 9632 5052

25%
rabat.

Louis Nielsen



Demens-uge 38 – Gratis temadag onsdag d. 18.09.2024 kl. 09.30 – 15.00

Arr.nr.: 4145-A

Denne temadag gælder for pårørende og andre interesserede, som står i en situation, hvor de skal hjælpe et sygt eller svækket menneske.

Som pårørende kan mange spørgsmål melde sig. Temadagen vil give informationer om, hvordan du kommer godt på vej.

Det kan bl.a. være spørgsmål omkring oprettelse af fuldmagter samt visitation eller f.eks. økonomi i forbindelse med indflytning i plejebolig. Temadagen afholdes hos Ældre Sagen i lokalerne i Hvidovre Stationscenter, Laurits Olsens Vej 49, 1 sal, dør 131.

Tilmeldingen kan ske til Ældre Sagens kontor tlf. 3647 8515 fra d. 5 august til 13 september.



Louise Sand

Oplægsholderne er socialrådgiver Louise Sand og jurist Susanne Bækgaard Holm, der er begge rådgivere fra Ældre sagen.

Programmet er:

Velkomst kl. 9.30 med kaffe/the. Oplæg i 5 kvarter med Louise. Pause 15 minutter.

Oplæg 5 kvarter med Susanne. Frokost 45 minutter. Oplæg fra en pårørende med egen fortælling. Afrunding ca. kl. 15.00.



Susanne Bækgaard Holm



TONNY

hos
TONNY



PATRICK



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

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

Demens

Der er behov for hjælp og støtte til demente og deres pårørende. I demenscaféen er det erfarne frivillige, der er parate til at hjælpe jer.

Kontaktpersonerne er:
Majken Andersen, tlf. 2041 9749.
Mail: mcandersen47@gmail.com
Jette Larsen, mobil 2278 9040.
Mail: jl36751664@gmail.com

Tryghedsopkald

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

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

Besøgsvenner

Behovet for besøgsvenner er stort. Har du lyst til at bruge tid på at glæde en ældre borger som besøgsven, eller vil du gerne have en, så kontakt os. Kontaktpersonerne formidler kontakten til det første besøg, hvorefter besøgsven og vært kan aftale, hvornår de skal ses.

Man kan sludre om dagligdagens emner, tale om familie, kigge billeder, lytte til værten, gåtur i byen og drikke kaffe.

Kontaktpersoner:
Hanne Thomsen, tlf. 2489 8680.
Mail: hanne.thomsen@outlook.dk
Morten Olsen, tlf. 6067 9111.
Mail: omolsen55@gmail.com

CAFÉ HUSK I PALETTEN, HVIDOVREGADE 49



Søndag d. 08.09.2024 kl. 14.00 – 16.00

Her underholder Henning med hans dejlige musik på sin guitar, hvor vi synger med på og får en lille sving om. Samtidig med vi hygger i dejligt samvær med hjemmebagt brød.

Pris 20 kr.

Søndag d. 13.10.2024 kl. 14.00 – 16.00

Igen synger vi gode gamle viser til Hennings musik. Der bliver serveret gammel-dags æblekage og boller.

Pris 20 kr.

Her kan man allerede tilmelde sig julefrokosten d. 8. dec. pris 50 kr.

Søndag d. 10.11.2024 kl. 14.00 – 16.00

Her kommer BOBBY MOLINO og The Nutrockers og synger og spiller de kendte gamle Rock og Roll, — for vores cafe gæster så ægte, at man tror, vi er havnet tilbage til de gode gamle dage. Der bliver serveret kaffe og kage. **Pris 20 kr.** *(Her er det sidste chance for tilmelding til julefrokosten).*

Søndag d. 08.12.2024 kl. 13.00.

JULEFROKOSTEN, hvor Henning underholder med julemusik for os.

Pris 50 kr.

Vi glæder os til at se jer!
Kærligst pigerne Jette, Lis, Hanne, Elsebeth, Jytte, Solvej og Majken.

*Kontaktperson:
Jette Larsen tlf. 2278 9040.*



Ældre Sagens Mandetræf

Mødested: Ældre Sagens lokaler, Hvidovre C.

Mandetræf fortsætter sine frokoster med smørrebrød og øl i efteråret. Vores frokoster er præget af, at livsglade mænd udveksler erfaringer, gamle historier og taler om aktuelle forhold, samt mulige fælles udflugter.

I efteråret 2024 er der planlagt følgende 2 træf:

Arr.nr.: 4122-A

Søndag 01.09.2024 kl. 13.00.

Arr.nr.: 4122-B

Søndag 24.11.2024 kl. 13.00.

Pris medlemmer og ikke-medlemmer. 100 kr.

Tilmelding til kontoret.

Kontaktperson er Jens Juul, tlf. 4038 9654.

REPARATIONS CAFÉ



Står du med en ødelagt lynlås i dine bedste jeans?
Er ynglingskjolen blevet upassende i størrelsen?
Strejker kaffemaskinen, mangler du en ramme til et billede i en skæv størrelse? Kort sagt, har du et problem, som vil kunne løses ved lidt snilde eller af kyndige hænder – så besøg denne café. Smid ikke tingene ud, men spar i stedet både på pengepungen og miljøet. Den frivillige Reparations Café er åben mandag i lige uger kl. 10-12.

Paletten Hvidovregade 49 · Tlf. 3677 4677



**STØT VORE
ANNONCØRER
- de støtter nemlig os...!**

ACF

2650 Hvidovre

Mandag - onsdag kl. 10-14

hvidovre.aof.dk

Tlf.: 3639 0000.dk



LadyH
"klassisk mode til voksne piger"

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

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

HUSK at vise dit medlemskort

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

Åbningstider:

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



DET LOKALE SAMVÆR

Ny **Rollatorbande 2** starter i Hvidovre



Kunne du tænke dig at komme med ud og gå med Rollatorbanden?
Men startstedet er for langt væk for dig?

Derfor er der nu en ny **ROLLATORBANDE 2**, som går fra Paletten i Hvidovregade 49. Vi går fra Paletten kl. 10.00. og slutter igen efter en 1 times tid og i Paletten. Her drikker vi så en kop kaffe og hygger os sammen. Vi giver kaffen.

Går du med stok eller rollator, så er det ingen hindring. Vi sætter tempoet efter de langsom gående, og holder et par pauser undervejs. Husk evt. vand til undervejs på turen. Vi glæder os til at se og hygge os med netop DIG!

På gensyn **ROLLATORBANDEN 2**.
Wivie Bastian - Mobilnr. 4036 4789
mail:wiva1608@gmail.com.



Hvad er en Senior Samtale?

Forebyggende hjemmebesøg (kaldet Senior Samtaler) er et tilbud som handler om din trivsel og sundhed i bred forstand. Det vil sige fysisk, som mental og social sundhed.

I en Senior Samtale kan du få talt om evt. udfordringer, store som små, før de udvikler sig og bliver uoverskuelige. Det kan også være en vejledende samtale om hvad der findes af forskellige tilbud i Hvidovre kommune.

Forebyggelseskonsulenterne former altid samtalen ud fra dine ønsker og drømme.

Hvornår får du tilbudt en seniorsamtale?

Følgende grupper, der ikke modtager personlig eller praktisk hjælp fra hjemmeplejen, tilbydes en Senior Samtale

- 70 år alene-boende
- 75 år fællesarrangement
- 80 år
- Fra 82 år årligt

Sorgsamtaler til 65+

Forebyggelseskonsulenterne besøger dig, når du har mistet din ægtefælle.

De sender en kondolence skrivelse med tilbud om et besøg.

Mange efterladte har været igennem krisefyldte sygdomsforløb, og en sorgsamtale kan hjælpe dig med at forholde dig til din nye livssituation.

Sorgsamtalerne er ofte meget forløsende og meningsfulde. Du får lov at berøre de emner, som kan være svært at tale med dine pårørende om, da de også har mistet, og er i sorg.

Du kan kontakte forebyggelseskonsulenterne:

Joan på tlf. 2543 8118

Pernille på tlf. 2543 8119

Telefontiden er mandag-fredag mellem kl. 8.00-9.00.

BN BRODERI

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

Vi forhandler tøj fra blandt andet



NYE ÅBNINGSTIDER:

MANDAG TIL TORSDAG 10.00 - 16.30

FREDAG FRA 10.00 - 14.00



Broderi på div.:

Sutteklude

Arbejdstøj

Sengetøj

Håndklæder

mv.

Navn og dato
på dåbskjole

Hagesmæk
med navn

200 KR

MEMLEM AF ÆLDRESAGEN
160 KR.

40 KR.

MEMLEM AF ÆLDRESAGEN
35 KR.



Overordnet set handler det om aktivitet, sammenhold og meningsfuldhed

Mental sundhed handler om din livsglæde og om at ruste dig til de udfordringer, livet byder på. Bliv klogere på, hvad du selv kan gøre for at styrke din mentale sundhed. Ligesom din fysiske form kræver kontinuerlig vedligeholdelse, gør din mentale sundhed også. Forskning viser, at der er flere måder at styrke din mentale sundhed og dermed styrke din egen modstandskraft.

Gør noget aktivt

At holde sig aktiv kan både være fysisk aktivitet, men det kan også være mentalt socialt eller spirituelt aktivt. Når vi holder os aktive, føler vi os gladere og får samtidig lettere ved at håndtere dagligdagens udfordringer.

Du kan holde dig fysisk aktiv på utallige måder og på forskellige niveauer, fx gå en tur, spille fodbold, slå græsplænen eller danse til din yndlingssang.

Du kan holde dig socialt aktiv ved at bruge tid med din familie eller venner, du kan tale med dine naboer, synge i kor, melde din i en forening eller deltage i sociale aktiviteter.

Du kan holde dig mentalt aktiv ved at læse en bog, løse en sudoku, gå på museum eller reparere cyklen.

Det handler kort sagt om at gøre noget, der kræver koncentration. Du kan holde dig spirituelt aktiv ved at meditere, gå en stille tur langs vandet, deltage i gudstjenester eller dyrke yoga. Eller blot tale med en ven om de store spørgsmål i livet. Det handler overordnet set om ro og fordybelse.

Gør noget sammen

Vores sociale relationer i form af familie, venner og naboer har stor betydning for vores mentale sundhed, fordi de er med til at give os en følelse af at høre til.

Det bidrager til vores identitet og selvfølelse at høre til forskellige fællesskaber. Det kan være store såvel som små grupper eller lokale, nationale eller internationale netværk. Det kan være en madklub, en bogklub, et band, en gruppe venner, et træningsfællesskab eller et online-fællesskab.

Det handler ikke nødvendigvis om at have mange venner. Det, der betyder noget, er kvaliteten af de relationer, vi har. Nære og trygge relationer kan fx hjælpe med både praktisk og følelsesmæssig støtte gennem de udfordringer, som livet rummer.

Gør noget meningsfuldt

At gøre noget meningsfuldt betyder at gøre noget, som giver en følelse af mening og formål i livet. Det kan være alt fra at lykkes med en opgave til at udføre frivilligt arbejde og gøre noget for andre.

Det opbygger din selvtilid og dit selvværd at gøre noget, du er stolt af. Det kan være alt fra at bage en lækker kage, reparere en stol til at lære et nyt sprog.

Jo mere vi engagerer os i et projekt, en sag, en interesse eller i en gruppe, jo større følelse af selvværd og livsglæde får vi.

At gøre noget godt for andre eller hjælpe mennesker, som har det svært, giver en følelse af meningsfuldhed og kan bidrage til både egen og andres mentale sundhed – fx i form af frivilligt arbejde.



Paletten

Aktivitet • Kultur • Fællesskab • Natur

Kun for Ældre Sagen hos THIELE

10% rabat - også på tilbud

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

Flerstyrkebriller med gratis læsebrille

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

Mobil brilleservice

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

Flerstyrkelinser til specialpris

Specialpris på deltidsbrug af flerstyrkekontaktlinser

Mulighed for screening af aldersbetingede øjensygdomme

Se mere på seniorsyn.dk et samarbejde med Ældre Sagen

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



KONGELIG HOFLEVERANDØR

THIELE

LAURITS OLSENS VEJ 1 HVIDOVRE Tlf. 36 47 08 86

Mødested: Kometen, Hvidovrevej 280, kl. 14.00

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

Arr.nr. 4101-A Alle fire foredrag inkl. kaffe/the og brød 280 kr.

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

Arr.nr. 4101-B Jacob Klaris-Jensen

Arr.nr. 4101-C Jesper Winther

Arr.nr. 4101-D Farshad Kholghi

Arr.nr. 4101-D Per Kuskner



Torsdag den 12. September 2024 – Jacob Klaris-Jensen - Mod, Frygt & Vilje

Tag med Jacob Klaris-Jensen på en fantastisk rejse og oplev de eventyr der opstår, når man bevæger sig væk fra alfavej, og ud til de fjerneste afkroge af verden for at bestige nogle af mest spektakulære tinder. Jacob vil igennem foredraget fortælle, hvordan han kommer igennem episke oplevelser såsom at blive taget af en lavine, og ende halvt begravet i sne, flere hundrede meter længere nede af bjerget. Om at stå ansigt til ansigt med døden i Perus høje bjerge, langt fra civilisationen og uden muligheder for hjælp. Ligeledes hvordan kroppen og sindet reagerer, under det maksimale pres, som den udsættes for i den tynde luft i over 8000 meters højde.

Jacob vil ligeledes berette om de eventyr og kulturer, som venter én derude, hvor den sidste turistbus for længst er vendt om. Men også om de afsavn og konsekvenser, som findes ved at være totalt isoleret i månedsvi langt fra vores moderne liv med wifi, venner og familie.

Jacob vil tage udgangspunkt i nogle udvalgte, meget forskellige historier fra sine eventyr, som alle er krydret med fantastiske billeder og små anekdoter.

Som altid vil Jacobs foredrag være kendetegnende ved humor og masser af energi.



Torsdag d. 03. Oktober 2024 – Jesper Winter – Maskinmester i Sierra Leone

Hør fortælling om at være på et hospital i Sierra Leone, i et Vestafrikansk land, som er et af verdens fattigste lande, der for mange mest er kendt fra filmen "Blood Diamond" fra 2006 med Leonardo DiCaprio i hovedrollen. Et land fyldt med kriminalitet og korrupsion. Men hvordan ser landet ud her i 20'erne?

Vi skal høre om det at arbejde ude i den centrale jungle, hvor kontrasterne mellem vores verden og Afrikas fattigdom er total ulige, og på en tid med voldsomme fortællinger, men samtidig også et indblik i et folk, der lever i håb og taknemlighed for det de har. Foredraget er Jespers egne oplevelser og beretninger, og giver os mulighed for at få et indtryk af, både det at arbejde i Sierra Leone og mødet med en anden kultur, som har mange problematikker i forhold til den internationale verden – En verden fjernt fra vores, men med et indblik i et folk med glæde og latter.

**Torsdag d. 14. November 2024 – Farshad Kholghi – En hverdag du ikke vil hjem fra**

Her får vi både et humoristisk, ærligt og tankevækkende foredrag, der giver os et inspirationsboost til at overvinde hverdagens bekymringer, så vi garanteres en opløftende oplevelse og et præcist og motiverende mentalt indspark.

Bag sig har Farshad mere end tyve års erfaring i underholdningsbranchen, både som iværksætter og entertainer. Han har medvirket i flere tv-serier og spillefilm, for ikke at nævne de mange teaterforestillinger, musikalske shows og revyer. Derudover er Farshad også en ofte anvendt debattør i medierne, ligesom han har skrevet flere bøger og antologier.

I de humoristiske og energiske foredrag giver Farshad sine tilhørere en tankevækkende oplevelse, med konkrete redskaber og motivation til at se muligheder frem for udfordringer, tage et personligt ansvar og slå bedre igennem. Selv har Farshads liv båret præg af dramatiske forandringer. Han flygtede sammen med sin familie i 1984 til Danmark fra Iran, og her var han nødsaget til at starte forfra med at skabe sig et nyt liv. Den store omvæltning og de mange nye udfordringer gennem flugten fra Iran og det nye liv i Danmark, har beriget Farshads liv med vigtige erfaringer, der danner fundamentet for hans fortællinger og foredrag.

**Torsdag d. 05. December 2024 – Per Kuskner og Matador**

Per Kuskner er en forfatter, journalist og tidligere redaktør, der udviser en stor passion for nogle af Danmarks mest folkekære serier, som Matador og Olsen-Banden.

I Pers engagerende foredrag kan du se frem til en rejse igennem netop disse serier og hører sjove historier om det, som ikke blev vist på tv.

Per Kuskner fortæller om hans mange års venskab med Lise Nørgaard, som hjalp ham med at fuldende Matador, mennesker, myter & minder. Lise Nørgaard var bl.a. med til at signere bøgerne rundt i landet sammen med ham, ligesom hun var en god kilde og sparringspartner til hans bøger. Lise Nørgaard og Per Kuskner bevarede deres venskab og mødtes privat flere gange, hvor kultur og tv ofte blev diskuteret.

Per har skrevet den hidtil mest omfattende bog omkring Matador med udgivelsen af Matador, mennesker, myter & minder. Her har han beskrevet tilblivelsen af serien og fortalt om universet i Korsbæk med dets mange personligheder.

Få svar på nogle af de spørgsmål, som ellers er svært tilgængelige. Hvem skulle egentlig oprindeligt have spillet rollerne? Hvordan så skuespillerne selv på deres pågældende karakter? Havde deres medvirken i serien er effekt på deres senere karriere, og hvordan forløb en dag på settet? Det er blot nogle af de spændende spørgsmål, som du får svar på.

De mange skægge anekdoter og informationer bliver belyst med en masse billeder, der stammer fra dengang, Matador blev til. Træd med ind i Matadors verden i Pers foredrag!



Foredragene tilrettelagt af Vivian Ersgaard Markussen tlf. 4089 4130.

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

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

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

ARRANGEMENTER

Madpakketur til Avedøre Holme

Arr.nr.: 4102-A

Tirsdag d. 13.08.2024 kl. 11.00

Mødested: Brøndby Havn

Avedøre Holme blev anlagt i 1960'erne og er hovedstadsområdet's største samlede erhvervsområde. Det var oprindeligt nogle småøer, som blev inddæmmet til formålet.

Kun lidt over halvdelen af Avedøre Holme bruges til erhverv. Resten er natur og grønne områder. Stedet kan virke forblæst og øde, men Avedøre Holme byder også på rekreative muligheder og er levested for mange planter, dyr og fugle. Især kyst- og klippefugle holder til her. På diget kan du også kigge på fugle, fiske og løbe på rulleskøjter. Fra Avedøre Holme kan du gå over broen til det fredede Kalvebod Fæled på Amager.

I forlængelse af Avedøre Holme planlægger Hvidovre Kommune i samarbejde med en række andre aktører at anlægge ni nye øer, som til sammen bliver et af Nordeuropas største, grønneste og mest innovative erhvervsområder. Det forventes at stå færdigt i 2040.

Husk at medbringe "madpakke" og drikkevarer. Husk også påklædning efter vejret.

*Tilrettelagt af Lotte Dørge,
tlf. 5123 6702*

Omvisning i Folketinget

Arr.nr.: 4103-A

Uge 34

Mødested: Folketingets besøgsindgang i Rigsdagsgården.

En spændende omvisning på Christiansborg, hvor det danske Folketing holder til.

Christiansborg er arbejdsplads for Folketingets medlemmer, og du hører om, hvordan Christiansborg



fungerer som centrum for folkestyret og lovgivningen i Danmark, samtidig med at du får et unikt indblik i stedets spændende historie. Du ser bl.a. Vandrehallen, grundlovene og Folketingssalen. Besøget afsluttende med en let frokost i Snapstinget.

Et lille link til yderlig inspiration:
https://www.ft.dk/-/media/sites/ft/pdf/publikationer/velkommen-til-ft_18.pdf

Prisen oplyses ved tilmelding.

*Tilrettelagt af Jan Poulsen,
tlf. 4028 6814.*

Klinik for fodterapi



Berit Rimmer
Jette Qvistoff
Hvidovre torv 1
36 75 99 59



Hvidovre
**Fysioterapi
og Rygskole**

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



Bustur til Zengarden

Arr.nr.: 4104-A

Onsdag d. 28.08.2024 kl. 08.50

Mødested: Frihedens Station.

Busturen går til Zengarden ved Stenlille, et lille paradis, som er japansk inspireret med smukke stensætninger (ca. 8000 tons store granitsen, bygget op af ejeren), hvor vi ser en sø med store karper, vandfald, bjerge, grotte, store volierer med papegøjer m.m.

Den anden have er engelsk inspireret, også med sø, tusindvis af georginer fordelt på 250 arter, stauder, roser, liljer, m.m.

Efter dette storslåede syn kører vi til Gyrstinge Skovkro. Her står der en stor buffet og venter os med bl.a. varm fiskefilet, æg og rejer, tarteletter, 2 kolde og 3 varme anretninger plus frisk salat.

I den engelske have kan der bruges kørestole og rolatorer, MEN IKKE i den japanske have. Prisen er inkl. Bus, entre og frokost.

Pris med mad **710 kr.**

*Tilrettelagt af Ove Rasmussen,
tlf. 4083 3745.*

DIN LOKALE FESTARRANGØR

Hold fest med os

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



Pattegris

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

Din lokale festarrangør

Vi samarbejder med lokale leverandører i telte, musik & lyd



Take Away

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



Børnefødselsdag

Smørrebrød

Brunch



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

Malerfirmaet Jan Dohlmann

Trænger boligen til
at blive frisket lidt op?

Så ring til den
dygtige malermester

Tlf.: 60 12 66 77



Vi maler grønt.....



....og kører 100% på EL

Dit ønske
- mit mål !

www.jandohlmann.dk



Tilmelding:

Der kræves tilmelding til alle arrangementer. Tilmeldingen sker ved nedenstående

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

Ved bestillingen bedes du oplyse dit medlemsnummer, navn, telefonnummer og mail samt antal personer og antal spisning for hvert arrangement. Der kan bestilles op til 4 pladser pr. arrangement på samme blanket, det er vigtigt at medlemsnummer påføres for alle dem man er sammen med. Tilmelding bekræftes senest **uge 30. 2024.**

Kontoret åbner for tilmeldinger den **21. maj** og vi vil forsøge at få plads til alle, som melder sig inden den **26. Juni** Hvis det er umuligt, vil de disponible pladser gå til dem, som har meldt sig først. Vi vil som sædvanlig gennemgå tilmeldinger der er på venteliste. Her vil vi, hvor det er muligt oprette ekstra arrangementer.

Betaling og afbestilling:

Ture under 1000 kr.:

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

Ture over 1000 kr:

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

Aktivitetskalender

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

Antal Spisning	Dato	Arr. Nr.		Side
		4101-A	Torsdagsforedrag (alle 4)	18-19
	13.aug	4102-A	Madpakketur	20
	Uge 34	4103-A	Folkeetinget/snapstinget	20
	25.aug	4150-A	Kaffe Mix	8
	28.aug	4104-A	Bustur til Zengarden	21
	1.sep	4122-A	Mandetræf	13
	5.sep	4175-A	Danske Bank	38
	8.sep	4160-A	Søndagscafe	8
	10.sep	4105-A	Byvandring i Svendebjerg-kvarteret i Hvidovre med Bitten Larsen	28
	12.sep	4101-B	Torsdagsforedrag "Mod, frygt & vilje"	18
	25.sep	4195-B	Cafe ven til os	9
	27.sep	4106-A	Vinsmagning - Giro d'Italia	28
	29.sep	4150-B	Kaffe Mix	8
	1.okt	4107-A	Koldkrigsmuseum, Stevnsfort og Stevns Klint Experience	29
	3.okt	4101-C	Torsdagsforedrag "Maskinmester i Sierra Leone"	18
	8.okt	4108-A	Historien om Carlsberg	30
	9.okt	4109-A	Nationalmuseets Lille Mølle	28
	24.okt	4110-A	Thorvaldsens Museum	31
	27.okt	4160-B	Søndagscafe	8
	31.okt	4111-A	Julemærkehjemmet Lijeborg	32
	1.nov	4112-A	Ølsmagning - Skovlyst	32
	7.nov	4113-A	Phendelings Vision	29
	8.nov	4114-A	Vinsmagning med Hvidove Vinhus	32
	14.nov	4101-D	Torsdagsforedrag "En hverdag du ikke vil hjem fra"	19
	17.nov	4170-A	Danmark spiser sammen	9
	20.nov	4115-A	Sct. Bendts Kirke i Ringsted + Radiomuseet	33
	24.nov	4122-B	Mandetræf	13

		27.nov	4116-A	Museet i Magasin, frokost på Skipperkroen	35
		27.nov	4195-D	Cafe ven til os - julefrokost for de pårørende	9
		4.dec	4180-B	Cafe Smag	9
		5.dec	4101-E	Torsdagsforedrag " Per Kuskner og Matador"	19
		11.dec	4117-A	Arbejdermuseet med udstillingen Kvindeliv	35



Tilmeldingskort til arrangementer og rejser omtalt bladet.

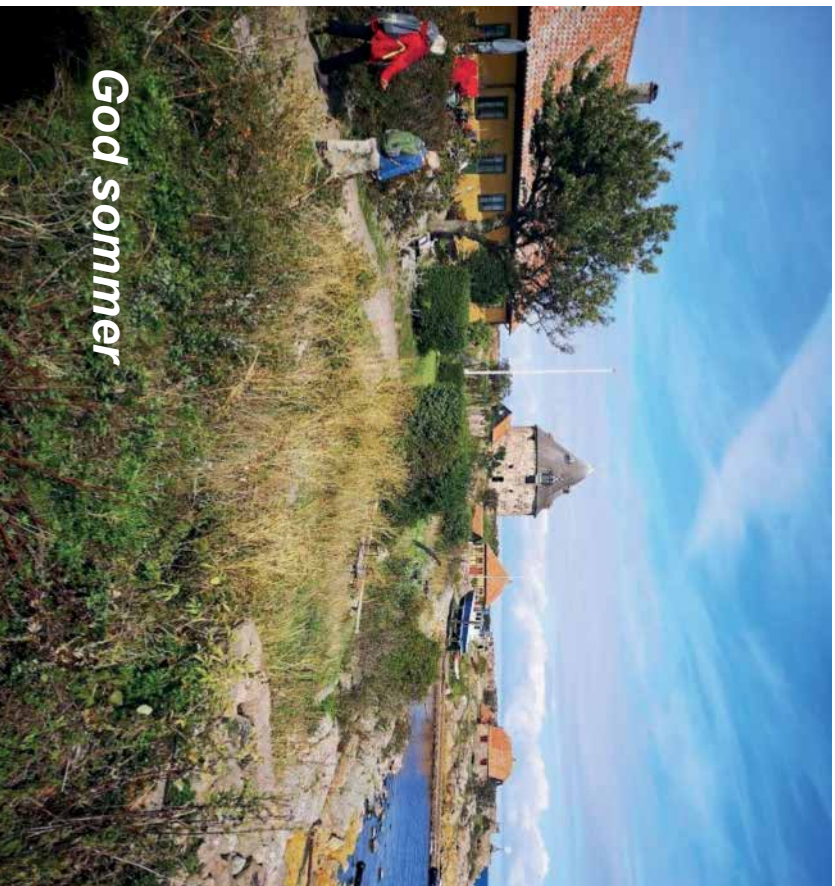
Medl. Nr.: Navn:

Adresse:

Telefon: Mail:

Øvrige deltageres medlemsnumre:

Arrangement nr.	Antal	Spisning	Rejser	
			Enkeltværelse	Afbestillings- forsikring
Alle deltagere skal være medlem af Ældre Sagen. Husk max. 4 pr. arrangement				



God sommer



Vivian Ersgaard
Markussen Formand



Lone Jørgensen
Næstformand



Elin Palm
Bestyrelsesmedlem



Allan Jensen
Bestyrelsesmedlem



Lisbeth Nielsen
bestyrelsesmedlem



Berit Dundal
Bestyrelsesmedlem



Mona Jensen
Suppleant



Sejer Pedersen
Suppleant



Jan Poulsen
Suppleant



Dorte Willumsen
Suppleant



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



Vi tager hånd om alt i dit boligsalg...

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

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

HVIDOVRE

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

BRØNSHØJ

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

RØDOVRE

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

Ejendomsmæglerkæde for Danske Bank koncernen

home
Kom godt hjem



ARRANGEMENTER



Byvandring i Hvidovre 2

Arr.nr.: 4105-A

Tirsdag d. 10.09.2024 kl. 09.50

Mødested: På hjørnet ved Catherine Boothsvej 18.

Endnu en byvandring i Hvidovre, men denne gang med fokus på byudvikling.

Kom med på besøg i kvarteret Svendebjerg, hvor historierne ligger og venter lige under overfladen.

Her møder vi Filantropi og Fordkasse husene. En officer fra Frelsens Hær, et hjem for ugifte mødre, københavnske arbejdere, der myldrede ud til Hvidovres friske luft og frugtbare muld. Vi kommer forbi Hvidovre vandtårn, som er kommunens store stolthed. Der er masser at fortælle i det, der ved første øjekast ligner så mange andre villakvarterer. Vi afslutter turen på Cafe Victoria, hvor vi får 2 stykker smørrebrød.

Pris med mad 225 kr.

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

Giro d'Italia – Vinsmagning

Arr.nr.: 4106-A

Fredag d. 27.09.2024 kl. 14.00

Mødested: Kontoret, Hvidovre C.

Deltagerne vil få mulighed for at smage seks forskellige vine fra tre af Italiens regioner, Veneto, Piemonte og Toscana, hvor de bedste italienske vine kommer fra.

Vinene vil være hverdagsvine og lidt dyrere vine til festlige lejligheder.

De vine, der bliver serveret, kan alle købes i dagligvarebutikkerne.

Under smagningen vil der blive fortalt om vinregionerne, vinene og deres druer, vinområderne, produktionsmetoder, regler for fremstilling af vinene, kvalifikation af vinene, opbindingsmetoder og høstmetoder.

Ole sælger ikke selv vin, men følger med i hvornår supermarkederne har rigtige gode tilbud, så vi får god tips til hvad vi kan købe.

Pris uden mad 150 kr.

*Tilrettelagt af Jens Juul,
tlf. 3678 9654.*



Nationalmuseets Lille Mølle

Arr.nr.: 4109-A

Onsdag d. 09,10.2024 kl. 11.00

Mødested: Ved flagstangen, Christians Voldgade 54, Kbh. K.

Tag med ud og se Lille Mølle på Christianshavn. I den sidste af Christianshavns gamle Voldmøller blev der i 1916 indrettet et meget personligt hjem af ægteparret Flach-Bundegaard.

Lille Mølle er ikke et typisk hjem fra tiden, men rummer dog mange tidstypiske træk. Boligen er indrettet i en både national-romantisk og lidt selvgroet stil.

Det er en stor bolig i fem planer med mange stuer og værelser, gildesal og huler, hvor alt står som da ægteparret levede.

Efter rundvisningen har vi mulighed for at nyde frikadeller med surt i Christianshavns færgescafe.

Pris uden mad 250 kr.

Pris med mad 360 kr.

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



Koldkrigsmuseet Stevnstfort

Arr.nr.: 4107-A

Tirsdag d. 01.10.2024 kl. 07.45

Mødested: Parkeringspladsen ved Friheden Station, Hvidovre.

Vi besøger på turen først Stevnstfortet, der som det eneste forsvarsanlæg i Danmark er bygget i klippegrund og befinder sig op til 18 meter dybt nede i undergrunden i Stevnst Klint. Stevnstfortet blev bygget under Den kolde krig i 1950-53 og nedlagt i 2000, inden det den 1. juli 2008 genåbnede som Koldkrigsmuseum Stevnstfort under Østsjællands Museum. Dets opgave var at kontrollere den sydlige indsejling til Øresund. Sammen med Langelandsfortet skulle det hindre Warszawapagtens store flådekapacitet i Østersøen i at få adgang til verdenshavene. Under den 3,5 km lange guidede rundvisning "Alle fortets hemmeligheder" på ca. 2 timer hører vi historien om Stevnstfortet og dets rolle i Danmarks og NATOs forsvar og får i tillæg en unik mulighed for at se dele af fortet, som normalt ikke er åbent for publikum.



Efter Koldkrigsmuseum Stevnstfort fortsætter vi til besøgscentret Stevnst Klint Experience, hvor vi spiser en varm frokostret i caféen; og hvor en omvisning af 1 times varighed med egen guide tager os med på en rejse 66 millioner år tilbage til den katastrofale begivenhed, der fandt sted, da en asteroide ramte Jorden og udryddede dinosaurerne. Sporene fra nedslaget er gemt i lagene af Stevnst Klint – og det var netop derfor, at Stevnst Klint kom på UNESCOs Verdensarvsliste i 2014.

Turen er ikke egnet for gangbesværede, og da undergrunden i Stevnstfortet er konstant 10 grader, så tag gerne en varm trøje med. Tilmeldings- og betalingsfrist: 15. august 2024.

Ved tilmelding bedes oplyst om frokosten skal være vegetarisk og uden evt. allergener.

Pris (med bustransport og frokost): 885 kr. ved min./max. 23 deltagere

*Tilrettelagt af Sejer B. Pedersen,
tlf. 2721 5371.*



Phendelings Vision

Arr.nr.: 4113-A

Torsdag d. 07.11.2024 kl. 13.00

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

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

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

Pris uden mad 150 kr.

Pris med mad 240 kr.

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

ARRANGEMENTER

Historien om Carlsberg med rundvisning og ølsmagning

Arr.nr. 4108-A

Tirsdag d. 08.10.2024 kl. 11.00

Mødested: Gamle Carlsberg Vej 11, kl. 10.45

J.C. Jacobsen blev født i 1811. Han var søn af Christen Jacobsen, der først arbejdede som brygger på Kongens Bryghus og siden blev selvstændig brygger i 1826 i familiens hjem i Brolæggerstræde. Da faderen, Christen, døde i 1835, overtog J.C. Jacobsens mor det lille bryggeri i Brolæggerstræde, mens J.C. stod for driften.

Men den unge brygger ville andet og mere end at brygge det traditionelle overgærede øl. J.C. Jacobsen blev så begejstret for det bayerske øl, han havde smagt i Waagepetersens Kældere i St. Strandstræde, at han rejste til Altona ved Hamburg og besøgte et tysk bryggeri for at studere det. Men selvom den videbegærlige, unge brygger var opsat på selv at



lære den bayerske metode, hvor man brygger øllet og derefter lagrer og modner det ved en lav temperatur, gik der stadig en årrække, før han kom i gang.

Han havde brug for kolde lagringskældre med god plads. Han ansøgte derfor om lov til at leje sig ind i krudtkamrene under Københavns volde ved en gammel udfaldsport ved Teglgårdsstræde, ud for den nuværende H.C. Ørstedspark, og i 1845 fik han lov til at rykke ind.

I november 1847 blev de første tønder af den undergærede øl brygget

og lagret i de underjordiske kældre på Carlsberg. Syv år senere flyttede familien fra lejligheden i Brolæggerstræde og ud til den nye hovedbygning på Carlsberg i Valby.

Kom, se og hør om Carlsbergs historie og få herefter en ølsmagning i den gamle lagerkælder. Klokkeren ca. 14 går vi i Madklubbens restaurant og spiser frokost for egen regning og ønsker.

Pris inkl. ølsmagning 300 kr.

Tilrettelagt af Vivian

Ersgaard Markussen, tlf. 4089 4130.

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

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

CAFÉ CAPPUCCINO

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

Hvidovre C

Hvidovre Stationscenter 39, Tlf. 36 75 00 31



Besøg på Thorvaldsens Museum

Arr.nr. 4110-A

Tirsdag d. 24.10.2024 kl. 13.45

Mødested: – Foran Museet
Bertel Thorvaldsens Plads 2, Kbh. K

Besøg dette museum og bliv overvældet af bygningens arkitektur samtidig med at du får den omfangsrige historie om Bertel Thorvaldsen, som levede 40 år i Rom og fandt inspiration og lavede skulpturer til såvel kongelige som rige samfundsborgere.

Han blev modtaget som en helt da han vendte hjem til Danmark, og hans værker, som vi skal se og høre en guide fortælle om, vil give os så meget historie med hjem, at man bare må vide mere.

Glæd dig og bliv overrasket – Køb selv en kop kaffe m/ sødt til fra museets Cafe.

Pris uden mad 160 kr.

*Tilrettelæggelse af Dorte Willumsen,
tlf.5048 7440.*

Frisør Clara Velvære

*Velkommen til Frisør Clara Velvære,
- din lokale dame og herrefrisør med mange års erfaring.*

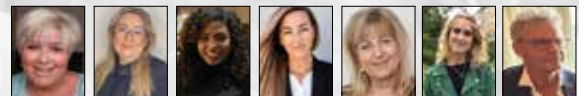


Vi er 5 friske frisører, en negletekniker samt en servicepige med masser af ideer til dit nye hår. Vi tilbyder alt i hårpleje bl.a permanent, dameklip, herreklip, hårfarve uden kemi. Booker du tid hos os inden kl 13.00 i hverdagen tilbyder vi 15% på alle klipninger.

PRISER PR. 01.09.2023

Dameklip incl. vask og styling	485,-
Dameklip uden vask og let tørring	385,-
Herreklip incl. hårvask	365,-
Herreklip uden hårvask	285,-
Permanent i kort hår fra	685,-
Spa manicure til tørre negle	299,-

Vi glæder os til at se dig til vores hyggelige salon, vi ligger overfor Hvidovre Kirke.



Kærlig hilsen
Tina, Mette, Dolly, Michaela, Hanne, Caroline og Henrik

Hvidovrevej 107, Tlf.: 36 48 33 33
www.clara19.dk, hvor du også kan online booke



Julemærkehjemmet Liljeborg

Arr.nr.: 4111-A

Torsdag d. 31.10.2024 kl. 10.00

Mødested: Baldersvej 3, 4000 Roskilde

Vi får mulighed for at kigge indenfor på julemærkehjemmet Liljeborg i Roskilde. Bygningen er i sig selv en oplevelse med sin meget smukke arkitektur og beliggenhed. Besøget omfatter en introduktion til julemærkefonden og dets virke samt fortælling omkring hjemmets tilblivelse og deres arbejde med børnene. Derefter er børnene vores guider til en rundvisning i de smukke lokaler. Besøget slutter med kaffe og kage. Hele deltagergebyret går til Julemærkehjemmet.

Pris **75 kr.**

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

Skovlyst – Ølsmagning

Arr.nr.: 4112-A

Fredag d. 01.11.2024 kl. 14.00

Mødested: Kontoret, Hvidovre C.

Vi skal smage 6 spændende øl fra Skovlyst. Stifter og brygmester Casper Møller kommer og fortæller om bryggeriet og ølbrygning. Vi skal smage 6 øl, Alkoholfri IPA, Birkebryg, Humlebryg IPA, Nældebryg Stout, den lige frigivne Bjældeklang Julebryg og en stærk Wild Boar Rhum Ale.

Pris **180 kr.**

*Tilrettelagt af Jens Juul,
tlf. 3678 9654.*



Hvidovre Vinhus, Vinsmagning

Arr.nr.: 4114-A

Fredag d. 08.11.2024 kl. 14.00

Mødested: Kontoret, Hvidovre C.

De fleste har sikkert lagt mærke til Hvidovre Vinhus, der nu kan findes på Hvidovre Torv. Her kan man nyde forskellige vine ved udeservering på torvet, når vejret tillader dette. Vi har lavet et arrangement i vore lokaler på kontoret i Hvidovre C, så vi kan finde nogle gode vine til julen. Vi skal smage 1 mousserende vin, 2 hvidvine og 3 rødvine samt 1 sød vin fra torvets vinhus. Måske vil der også være nogle gode tilbud, så man kan få "fyldt kælderen op".

Pris **300 kr.**

*Tilrettelagt af Jens Juul,
tlf. 3678 9654.*



**Besøg på Radiomuseet og
Skt. Bendts Kirke i Ringsted**
Onsdag d. 20.11.2024 kl. 10.55.

Mødested: Skt.Bendtsgade 9, 4100 Ringsted.

Vi får en guidet rundtur i Sct.Bendts Kirke, hvor vi hører om kirken og de mange koryfæer, der ligger begravet her; Dronning Dagmar, Knud den store, Valdemar den Store, Valdemar Sejr og mange flere. Efter det kulturelle spiser vi på vandrehjemmet, hvor der serveres Beef Stroganoff med kartoffelmos.

Efter middagen går vi til Radiomuseet. Her får vi en lidt speciel rundvisning og hører om radioens historie fra krystalapparat til nutidens radioer og TV. Der serveres en kop kaffe med lidt til. Turen er inkl. billetter, guider, mad og kaffe

Vi skal gå små 3 km i alt, og turen er ikke velegnet med rolator. Der kører et hurtigtog fra Københavns Hovedbanegård klokken 10:04, det er i Ringsted kl. 10:37,



hvor vi kan mødes på stationen, og derfra går vi til Sct. Bendts Kirke. De selvkørende møder vi ved Kirken.

Pris **295 kr.**

*Tilrettelagt af Ove Rasmussen,
tlf. 4083 3745.*

10 % rabat for Ældresagens medlemmer

på Dagens ret & Månedens menu dog ikke drikkevarer.

HUSK at vise Ældresagens medlemskort.



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

VI ER EKSPERTER I DIT SYN

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

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

Martin Nielsen,
Martin Optik


RODENSTOCK
Because every eye is different

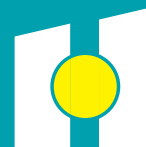
 **MARTIN
OPTIK**

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

*Vi trykker også speciel-
formater, så har du en
speciel størrelse, så kon-
takt os for pris.*



Hellbrandt
TRYK CENTER



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

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

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

Museet i Magasin

Arr.nr. 4116-A

Onsdag d. 27.11.2024 kl. 10.50

Mødested: Vingårdsstræde 6, Kbh.K.

Vi besøger museet i Magasin du Nord og hører den spændende historie om stormagasinet, som bla. afholdt Danmarks første modeshow i 1913 med levende modeller.

Magasin du Nord har altid været på forkant med udviklingen og har deltaget i debatten om kvinders identitet og betydning i samfundet. Opvisningen blev en stor succes og blev den første af mange.

Også i nutiden er Magasin aktiv i samfundsdebatten med f.eks. udstillingen Ansvarlighed gennem 150 år. Efter rundvisningen, som slutter kl 12.30, spiser vi en frokostplatte på Skipperkroen i Nyhavn.

Pris med mad 240 kr.

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



Kvindelig, Arbejdermuseet

Arr.nr.: 4117-A

Onsdag d. 11.12.2024 kl. 10.50

Mødested: Rømersgade 22, København K.

På denne omvisning vil du høre om arbejderhistoriens kendte og ukendte kvinder. Om kampe, lighed og ligeløn. Om retten til egen krop og til en plads i historien. Du møder hverdagslivet for kvinder gennem de sidste 150 år med storvask, bleer, børn og arbejde. Der er blevet kæmpet store kampe om såvel arbejdsforhold som dagligdagen. Vi afslutter dagen med at spise en frokostbøf på Restaurant Jacobsen Kultorget 6 kl.13.

Pris med mad 330 kr.

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



SÅ VAR DER FORÅRSFEST MED "GO" I

BOBBY MOLINO & THE NUT ROCKERS



Sikken en fest vi har haft i "Kometen".
Her blev danseskoene brugt med lækker musik og vores gæster ikke bare dansede, men sang med på alle de gode gamle Swinger.



Bobby Molino & Nutrockers spillede op til dans med rock, pop, dansktop og ballader.



Bordets glæder nydes.

Bordene var flotte og forårsagtige, de frivillige som stod for både alt før og efter festen skal have den STØRTE APPLAUS. Maden var uovertruffen og kokken samt personalet Restaurant Halvleg, gjorde alt for at buffeten så' så indbydende ud.



Derefter kom der gang i gulvet.



En tur i den velforsynede bar med friske bartendere blev der også plads til.

 TAK TIL ALLE FOR EN FANTASTISK FEST MED MASSER AF HUMØR 

FODMAGEREN 
et godt sted at få ordnet fødder

Også åben aften og weekend
Book online på:
www.fodmageren.dk
eller ring 42 49 18 88



Volleyball

Har du lyst til at spille volleyball? Så kom og vær med. Vi har stadig plads til flere. Vi spiller onsdag eftermiddag i Frihedens Idrætscenter, kl. 15.30 – 17.00.

Kontakt Annelise Wildenradt,
tlf. 2650 7418.

Badminton – hbc60plus

Vi spiller i HBC lokaler på Biblioteksvej, og er ca. 100 medlemmer over 60 år. Vi lægger meget vægt på det sociale sammenværd. Vi har følgende spilletider: Tirsdag fra kl. 09–11 og torsdag fra kl. 09–12. Her er plads til spillere på alle niveauer, og har du lyst til at blive en del af fællesskabet, kan du finde os i Hvidovre Avis under ”Det sker”.

Kontakt Lars Møller,
tlf. 2165 8955.

Bankrådgivning

Arr.nr. 4175-A

Torsdag d. 5. sept. 2024 kl. 13.30-15.00

Her vil man i Danske Bank Hvidovre Rådgivningscenter – Hvidovrevej 135 kunne få råd om, hvordan man vil kunne udnytte sin friværdis.

Det kan være lån til nyt køkken, en ny bil, få råd til at blive boende så længe som muligt – eller noget helt fjerde.

Endda med mulighed for afdragsfrihed. Hør mere om dette i Danske Bank – Hvidovrevej ovennævnte dato og tid.

Tilmelding til kontoret på tlf.3647 8515.



Onsdagsdans i Paletten

Så er der mulighed for at få gang i bentøjet ned i Paletten. Det Frivillige Ældrearbejde, Ældre Sagen og Paletten er nemlig gået sammen om et nyt tiltag: Onsdagsdans.

ONSDAGSDANS FOREGÅR:

Onsdag d. 23 oktober kl. 15.00 – 18.00

tilmelding fra d. 2. oktober nede i Paletten og

Onsdag d. 11 december kl. 15.00 – 18.00

tilmelding fra d. 27. november nede i Paletten.

Det koster 60,- at deltage. Beløbet går til en genstand, samt den live musik der vil være under arrangementet.



Ældre  Sagen



Café Claudio

Vi byder 10%
på vores menukort
til medlemmer
af Ældre Sagen

Dog ikke drikkevarer
og dagens ret.
Husk altid at medbringe
dit medlemskort.



Din lokale cafe hvor du altid kan
holde din private fest.

Cafe Claudio – Hvidovrevej 137,
2650 Hvidovre – Tlf. 36 47 47 11
kontakt@cafeclaudio.dk



Kom og få hjælp til din mobil, tablet (iPad) og PC

**IT - Caféen har åben i Ældre Sagens IT- lokaler
Hvidovre Enghavevej 2 opgang B**

onsdage og fredage

(dog ikke helligdage) kl. 10.00 - 12.00

Januar, februar, marts, april, maj,
september, oktober og november.

Pris for besøg i IT-caféen kr. 25.00

Mulighed for hjemmebesøg pris kr. 50.00

For ikke at gå forgæves er tidsbestilling nødvendig.

tlf.: 4413 0791 - Jørgen Bendtsen

tlf.: 6129 0591 - Kurt Holm



Avedøre Kirke

inviterer indenfor til et vælg af spændende aktiviteter

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

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



Spis i Café Hjertetræet

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

Åbningstider:

tirsdag og torsdag kl. 10-13

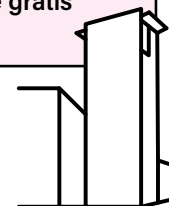
onsdag aften kl. 17-19

Brunch første søndag i md. kl. 11.30-13.30

Dagens ret 60 kr. • smørrebrød 17 kr. • kaffe gratis



Avedøre Kirke og Café, Trædrejerporten 6, 2650 Hvidovre





Canasta

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

Leder: Marian Jørgensen,
Tlf. 2883 5730.



Håndarbejde

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

Leder: Lotte Dørge,
tlf. 5123 6702.

Whist

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

Leder: Leif Provstgaard Jørgensen
tlf. 2463 1609.

Poker

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

Leder: Steen Allan Bondum,
tlf. 2657 3002.

Bridge

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

Leder: Henning Nielsen,
tlf. 2324 4736.

Bowling

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

Leder: Ove Nielsen,
tlf. 2032 3866.



Kom og vær med på vores sanghold

Vi er en gruppe, der samles den første onsdag i måneden fra kl. 14-16 og synger gamle og nye sange fra Højskolesangbogen. Så kan du li' at synge og har du lyst til at dele din sangglæde med andre, så har vi plads til flere på holdet. Du får sunget en masse og Anders akkompagnere os på klaver. Vi holder en lille pause midtvejs, hvor vi nyder vores medbragte drikke samt kage i hyggeligt samvær. Vi holder til i ÆldreSagens lokaler i Hvidovre C.

Leder: Mette Thode Christensen,
tlf. 2575 9545.

Bordtennis

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

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

Døjer du med væske i kroppen?

Manuel lymfedrænage foregår ved lette rytmiske bevægelser og udføres med hænderne ud fra en særlig teknik som kan afhjælpe disse tilstande.

Tunge og trætte ben
Uro i benene
Nedsat blodcirkulation
Væskeophobning
Senfølger efter blodprop
Smerter i kroppen
Gigt og leddegigt
Eftervirkninger af sygdom
Forstoppelse
Vægtproblemer



lymfeklinikken

*Behandlingen foregår privat hjemme hos dig,
eller i mit lokale hos Skønhedsklinikken
Bryde & Simonsen, Hvidovrevej 88A,
50 m. fra Hvidovre Station*



Mette Pedersen
Lymfedrænage Specialist



Gratis tlf.
konsultation

61 20 53 91





Mandagstraveture

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

Maj	Frihedens St.
Juni	Åmarkens St.
Juli	Rådhuset
August	Hvidovre St.
September	Frihedens St.
Oktober	Åmarkens St.
November	Rådhuset
December	Hvidovre St.

Tilmelding er ikke nødvendig, mød bare op.

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

Stavgang

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

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

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

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

Petanque

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

*Ledere:
Karen Kirstine Hare, tlf. 6072 1326.
Henrik Madsen, tlf. 4036 8038.*

Fredags Bar



Så slår vi dørene op for et nyt tiltag nede i Paletten: Fredagsbar. Fredagsbar er et samarbejde mellem Paletten, Ældre Sagen og Det Frivillige Ældre Arbejde.

Fredag d. 9 august fra kl. 15.00 til 18.00 - tilmelding fra fredag d. 2. august nede i Paletten og
Fredag d. 8 november fra kl. 15.00 til 18.00 - tilmelding fra mandag d. 28. oktober nede i Paletten.

Prisen er 90 kr. for 2 stykker luksus smørrebrød og 1 genstand. Der kan købes øl/vand/vin under hele arrangementet og der vil være god musik, som man kan tage en sving om til.

Kom og være med til et hyggeligt og socialt fællesskab.
Vi ses. Wivie og Elin



 Paletten Ældre  Sagen



HVIDOVRE

BEGRAVELSESFORRETNING



Henning Vinløv-Hansen

Telefon 53 61 03 55

info@envaerdigafsked.dk

Lokal, empatisk og erfaren bedemand

- 15 år i Hvidovre



En Værdig Afsked



Motionsgymnastik

Vi fokuserer på gymnastik, som udfordrer kredsløb, styrke og udholdenhed. Træningen vil foregå med opvarmning og øvelser på gulv med bolde og elastikker. Træningstiderne i gymnastiksal 2 i Avedøre Idrætscenter er:

Onsdage kl. 09.30 – 11.00.

(fuldt booked, venteliste, start 04.09.2024).

Torsdage kl. 09.30 – 11.00

(fuldt booked, venteliste, start 05.09.2024).

Tiderne er med forbehold. Instruktør: Inge Nielsen.

Sommergymnastik A

Onsdage kl. 09.30 – 11.00 i perioden 01.05.2024 – 18.08.2024.

Mødested: Græsarealerne på Avedøre Stadion (podebanerne) Byvej 72.

Medbring liggeunderlag/plastikunderlag (elastikker til låns til øvelserne). Instruktør: Inge Nielsen.

Tilmelding sker til Lene Heilvang på tlf. 2573 3959.



Motionsgymnastik udendørs

Start 02.05.2024 – Slut 10.10.24. kl. 09.30.-11.00.

Mødested: På græsset bag Avedøre I.F.'s klubhus, Byvej 58. Mød gerne omklædt.

Motionsgymnastik der udfordrer puls og åndedræt gennem kredsløbs-, styrke-, balance-, og udholdenheds-træning. Holdet er for ældre med en rimelig fysisk form. Medbring liggeunderlag. Elastik lånes af Ældre Sagen. Påklædning er afhængig af vejret.

Der er ikke omklædnings- og toiletfaciliteter. Der er enkelte ledige pladser.

Tilmelding til instruktør Lise B. Holmegaard, tlf. 2047 0331.



Gymnastik

En gang om ugen mødes nogle ældre mennesker for at få kroppen rørt. Vi får gennemarbejdet hele kroppen, og øvelserne er ikke sværere end, at alle kan være med.

Vi forsætter gymnastikken i Avedøre Idrætscenter, Trædrejerporten 1, hver tirsdag kl. 10.30 – 12.00.

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

VI FORTSÆTTER MED DET EKSKLUSIVE TILBUD TIL ÆLDRE SAGEN

**SE EN GOD FILM
OG NYD EN KAFFE & KAGE
FOR KUN 100,-**

Hver første tirsdag i måneden.

4. JUNI



2. JULI



6. AUGUST



**Vi starter
kl. 11 med
kaffe & kage**



ØVRIGE DATOER I ÅR:

3. SEPTEMBER, 1. OKTOBER, 5. NOVEMBER, 3. DECEMBER

FILM ER IKKE PLANLAGT ENDNU

★ ATLAS ★
BIOGRAFERNE

**I RØDOVRE
CENTRUM**
GRATIS
PARKERING



Billard Hold 1

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

Leder: Niels Gerhard Hansen,
tlf. 2343 3116.

Hold 2

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

Leder: Kaj Broch
tlf. 2346 0123.

Krolf

På plænen ved Avedøre Stadion arrangeres der hver fredag kl. 10.00 krolfturnering.

Leder: Lene Riel,
2094 3767.

Madklub

Leder: Søren Lundborg,
tlf. 2264 1185.

Frimærkegruppen

Er du interesseret i FRIMÆRKER, så prøv at besøge os. Vi mødes onsdag i ulige uger kl. 14 (ikke maj – august) i Ældre Sagens lokaler i Hvidovre C.

Per Henrik Jensen,
tlf. 2045 0957.

Engelsk samtalegruppe

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

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

Leder: Margit Hansen
tlf. 6070 4486.

Træarbejde

Engstrandsskolens træværksted på tirsdage kl. 15.45 – 19.00.

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

Vi arbejder primært med træ. På værkstedet findes bl.a. rundsav, båndsav, maskinhøvl, boremaskiner, høvlebænke, værktøj og trædrejebænke.

Kontakt: Poul Sørensen,
tlf. 5130 8591.



Læseklubber

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

Læseklub nr. 1

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

Leder: Jette Kyndby,
tlf. 2088 8226.

Læseklub nr. 2

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

Leder: Bente Nygaard,
tlf. 4056 5204.

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

Tlf. 3647 8515

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

NB! Næste blad udkommer den 07.11.2024.
Deadline til næste nummer er den 30.09.2024.

FASTNET · MOBIL · BREDBÅND – WWW.FASTNET.NU · TLF. 70 30 00 37

“Ingen lyserøde køer, kun
supergode mobilabonnementer”

Fri Tale
30 GB data 14 GB i EU
99,-

89,-

Få 10% rabat
hver måned
som medlem af
Ældre Sagen

12 Timer
12 GB data 10 GB i EU

69,-

Inkl. gratis tale
til alle EU-lande

62,-



Kobbernettet er under nedlukning. Red dit fastnetnummer før det er for sent



Flyt dit fastnetnummer til mobilen

-eller til en fastnettelefon med simkort

Fra kun kr.
38,-^{MD}

***SÆRPRIS**

kr. **450,-**
med Fastnet.nu
abonnement

4100H
til SIM-kort



*Ring 70 30 00 37, bestil abonnement og
oplys dit Ældre Sagen medlemsnummer

Vores kunder siger **9.2/10**  Baseret på 15725 anmeldelser 

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



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

Fastnet.nu

- Fastnet, mobil & bredbånd

Du kan være tryk i vores selskab

