

Ældre Sagen

Glostrup Medlemsblad og arrangementer 2. halvår 2024

Kom 6. juni og hør om de nye aktiviteter og ture -
se bagsiden



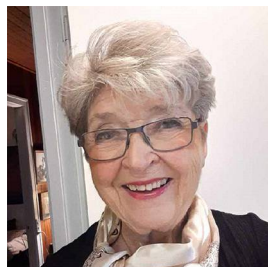
Bestyrelsen



Jens Marcussen
Formand



Steen Ledsager
1. Næstformand



Kirsten Østergaard
2. Næstformand



Povl Lupin
Kasserer



Anna da Silva Bresciani
Sekretær og best. medlem



Christian Lassen
Bestyrelsesmedlem



Ellen Margrethe Krabbe
Bestyrelsesmedlem



Dorthie Rulffs
1. Suppleant



Jan Kenno Brundby
2. Suppleant



Helle Østergaard Nielsen
3. Suppleant

Forside: Fra besøg på Christiansborg 7. februar

Oplag: 3100 eksemplarer. (Husstande modtager kun ét eksemplar)

Tryk: Stenby Tryk

Redaktion: Jens Erik Larsen (opsætning), Jens Marcussen og Steen Ledsager



Kære medlemmer

Velkommen til andet halvårs lokale medlemsblad, hvor jeg er sikker på, I vil finde en masse spændende læsning omkring, hvad Glostrup lokal afdeling kan tilbyde og søger indflydelse omkring.

Aktiviteter

Først en tak til alle de medlemmer, der bakker op om de aktiviteter og arrangementer, som vi arrangerer og de positive tilbagemeldinger vi får. Det er en stor glæde for aktivitetsudvalget, når der planlægges halve år ud i fremtiden, at der er så stor en tilslutning til det, der bliver tilbudt medlemmerne.

Vi introducerede også en ny måde at tilmelde sig på. Umiddelbart efter præsentationen af det kommende halvårsprogram, hvor vi udvidede åbningstiden og bemanningen på kontoret, kunne folk, der ikke er vant til at bestille online, også tilmelde sig ved at møde op personligt på kontoret. På den måde fik de samme muligheder for at tilmelde sig som dem, der benytter sig af online tilmelding. Denne tilgang fungerede godt, så vi planlægger at gentage den efter den næste præsentation.

Her skal også lyde en tak til udvalget for det flotte og mangfoldige program, og mængden af aktiviteter som fortsat ligger på et meget højt niveau, og de mange frivillige der gør det muligt at gennemføre dette.

De faste aktiviteter som Badminton, Besøgsvenner, Bisiddere, Bowling, Dart, Demenscafe, IT-hjælp, Krolf, Petanque, Syng dig glad, Tryghedsopkald, Tennis og ÆSN fortsætter ligeledes med en fast stab af frivillige aktivitetsledere, som med ugentlige, månedlige eller efter behov, gør det muligt at gennemføre alle disse opgaver, så også en stor tak til jer hver især.

Frivillige

Vi er igen mere end 100 frivillige, som yder en værdifuld indsats, men med så mange er der også en naturlig afgang af frivillige, og derfor er der løbende behov for, at der kommer nye til, hvilket der heldigvis gør i de fleste tilfælde.

Lige nu mangler vi imidlertid **besøgsvenner gerne med hund og et par handy mænd/kvinder** til mindre opgaver hjemme hos medlemmerne. Vi har også opgaver som **redaktør** på vort medlemsblad, og har du lyst til at **arbejde med demente og pårørende**, og gerne med en baggrund indenfor dette område, vil vi også gerne høre fra dig. Vi har yderligere tilbud til dig med specialkurser i demens i praksis, som du kan deltage i.

Så skulle du have lyst til at udfylde en af de omtalte opgaver, er du mere end velkommen til at kontakte mig.

Bestyrelsen

Op til årsmødet i marts måned havde vi annonceret efter nye bestyrelsesmedlemmer, og afholdt også et intromøde for interesserede, hvor der mødte en hel del medlemmer op for at blive orienteret om bestyrelsesarbejdet.

Efterfølgende arbejdede den bestående bestyrelse på en udvidelse, men i samarbejde med sekretariatet i Ældre Sagen besluttede vi at fastholde 7 medlemmer efter at alle havde givet tilsagn om at fortsætte, men udvide antallet af suppleanter. Der var vi så heldige at flere stillede op til disse poster, så vi fik udvidet til 3 mod tidligere¹. I vil kunne se oversigten over den nye bestyrelse på side 2.

Lidt om vores arbejde

I bestyrelsen lægger vi vægt på at favne så bredt som muligt med de aktiviteter vi har. Der skal være noget indenfor det sundhedspolitiske, det ældrepolitiske område samt motion og udflugter. Der skal ligeledes være noget for de medlemmer, der fortsat er på arbejdsmarkedet som eks. aften eller søndags arrangementer. Alt skulle meget gerne fremgå af medlemsbladet, men fælles for dem alle er, at man skal være selvhjulpne, hvilket betyder at vi ikke kan tilbyde arrangementer der kræver faglig uddannelse, men mange af aktiviteterne kan man udmærket deltage i hvis man er gangbesværet eller bruger rollator.

Læs nu andet halvårs blad godt igennem, og find nogle af de aktiviteter som netop du har lyst og mulighed for at deltage i. Der er masser af spændende arrangementer at vælge mellem, så god fornøjelse med læsningen.

Jens Marcussen

Kontoret holder ekstra ordinært åbent fredag 7. juni mellem kl. 10 og 12 samt onsdag 12. juni mellem kl. 16 og 18 af hensyn til ikke-digitale tilmeldinger til aktiviteter i 2. halvår.

Fleksibel åbningstid på kontoret

Tirsdage har vi åbent mellem kl. 10 og 12 (mellem 6. august og 17. december 2024 inkl.).

Har du brug for at komme forbi kontoret uden for åbningstid, så ring og aftal tid med Jens Erik Larsen, tlf. 2119 1442.

Arrangementer 2. halvår 2024	Dato	Tilmelding*	Side
Intro af program for 2. halvår 2024	6. juni	4. juni	32
Guidet gåtur på Christianshavn	9. august	6. august	21
Gåtur: Amager Bakke og Operahaven	19. august	13. august	22
Søndagscafé "med John Mogensen"	1. september	26. august	16
"Hvordan kommer vi bedst herfra?"	3. september	27. august	20
Bjørn Winblads Hus	10. september	3. september	25
Heldags bustur til Sprogø	11. september	3. september	24
"Nyhavns hemmeligheder" guidet gåtur	13. september	6. september	24
Skomuseet i Hellerup	19. september	13. september	25
Foredrag med Prostataforeningen	19. september	10. september	23
Søndagscafé, foredrag om hjernen	29. september	23. september	16
Regensen og frokost på Det Lille Apotek	2. oktober	25. september	16
Gåtur: Ishøj (træfigur) samt Arken	6. oktober	1. oktober	22
Roskilde Domkirke	9. oktober	24. september	27
Løvfaldstur til Dyrehaven	11. oktober	1. oktober	22
Søndagscafé med hospitalsklovne	20. oktober	14. oktober	16
Gåtur: Det nye Glostrup/Brøndby	28. oktober	22. oktober	23
Søndagscafé med linedance	3. november	29. oktober	17
Danmark Spiser Sammen	8. november	29. oktober	31
Frihedsmuseet på Esplanaden	13. november	29. oktober	27
Søndagscafé, foredrag Fremmedlegionen	17. november	11. november	17
Vinsmagning	21. november	15. november	27
Happy julejazz med Bottos Jazz Band	28. november	22. november	29
Nyvang inkl. julemarked og julefrokost	30. november	19. november	24
Intro af program for 1. halvår 2025	4. december	Ikke fastsat	32
Glostrup Spiser Julefrokost Sammen	14. december	3. december	31
Nytårskur	12. januar 2025	3. januar 2025	31

* **SENESTE tilmeldingsdato**

“Vi har ingen lyserøde køer, men vi
vi har supergode mobilabonnementer”

Fri Tale
30 GB data 14 GB i EU
99,- **89,-**

12 Timer
12 GB data 10 GB i EU
69,- **62,-**
Inkl. gratis tale
til alle EU-lande

Få 10% rabat
hver måned
som medlem af
Ældre Sagen



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



*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

Der tages forbehold for trykfejl og prisændringer

Fastnet.nu

- Fastnet, mobil & bredbånd

Du kan være tryk i vores selskab



Kontaktpersoner

Kontor:

Stationsparken 18, tlf. 4344 0433

2600 Glostrup

Åbent:

tirsdage kl. 10-12

(mellem 6. august og 17. december 2024). Ekstraåbent: Se box side 4
Bemærk, at tlf. ikke aflyttes uden for åbningstiden

E-mail: aesglostrup@gmail.com (mail læses også uden for kontorets åbningstid)

CVR-nr.: 10625408

Hjemmeside:

www.aeldresagen.dk/glostrup



Formand:

Jens Marcussen tlf. 2265 7400

fm.glostrup.161@aeldresagen.dk

Næstformænd:

Steen Ledsager tlf. 2011 2711

Kirsten Østergaard tlf. 4019 9944

Kasserer:

Povl Lupin tlf. 5059 5635

ks.glostrup.161@aeldresagen.dk

Bestyrelsesmedlemmer og suppleant:

Anna da Silva Bresciani tlf. 6170 8817

Christian Lassen tlf. 2025 3272

Ellen Margrethe Krabbe tlf. 2618 6711

Dorte Rulffs tlf. 6012 2933

Jan Kenno Brundby tlf. 50917295

Helle Østergaard Nielsen tlf. 22781742

Kontaktpersoner for faste

aktiviteter: Se side 12, 13 og 14

Besøgsvener:

Dorte Rulffs tlf. 2393 3717

aeldrespis@gmail.com

Tryghedsopkald:

Lis Bondo Clausen, tlf. 2515 6105

Demenscafé:

Hanne Søby, tlf. 3058 2373

Bisidder:

Steen Ledsager tlf. 2011 2711

Arrangementer og aktiviteter:

Jens Erik Larsen tlf. 2119 1442

aesglostrup@gmail.com

Handyman og it-hjælp:

Kontakt kontoret, tlf. 4344 0433

aesglostrup@gmail.com (mail læses også

uden for kontorets åbningstid)

Ældre Sagens hovedkontor

Tlf. 3396 8686 og mail:

aeldresagen@aeldresagen.dk

Har du mistet dit medlemskort, kan du ringe til Medlemsservice på tlf. 3396 8689.

Rådgivning er åben for henvendelser på tlf. 7089 0081 mandag, tirsdag, onsdag og fredag mellem kl. 10 og 14 samt torsdag mellem kl. 14 og 18

**Støt vores
annoncører, de
støtter os**



Medlemsfordel uden du skal betale ekstra

Læge 365 – lige ved hånden

Som medlem i GF har du adgang til medlemsfordelen Læge 365 – et supplement til din egen læge. Læge 365 er lynhurtig lægehjælp via videokonsultation i app'en "Eyr – Læge via mobil". Nemt og lige ved hånden med ganske få klik. En ekstra tryghed året rundt – hverdage 08-22, weekender og helligdage 10-22.

Lægerne, du taler med via Læge 365, kan give dig lægefaglige råd, lave henvisninger og udskrive og forny recepter. Lægerne taler dansk, og har alle dansk autorisation og erfaring fra sygehuse og almen praksis.

Når du kommer i vores gruppe for Ældre Sagens medlemmer, får du adgang til flere særlige fordele*:



Fordele til
dig i Ældre
Sagen

- Udvidet dækning af elcykler
- Dækning af rejser på op til 90 dages varighed
- Større dækning af guld og sølv ved indbrud
- Dækning af simpelt tyveri på plejehjem
- Straksudbetaling efter grå stær* operation

Kom ind til GF Nordsjælland/Storkøbenhavn og hør mere
eller ring på 38 770 770.

GF Nordsjælland/Storkøbenhavn · www.gf-kbh.dk

Herlev Hovedgade 6, 2730 Herlev · Østergade 30A, 3600 Frederikssund
Frederiksværksgade 6b 3400 Hillerød

*Læs de fuldstændige betingelser på www.gfforsikring.dk/aeldresagen
Som medlem af Ældre Sagen kan du få de særlige fordele og dækninger ved at tilmelde dig
Ældre Sagens gruppe i GF Forsikring. Det vil fremgå af din police, at du er med i denne gruppe.
Du kan kun være med i én særlig gruppe i GF.



Få en bisidder med til samtalen

Skal du til en samtale hos kommunen, lægen, visitationen eller plejecenteret, så kan en bisidder være en stor hjælp. Ældre Sagens bisidderordning har gennem mange år været en del af de lokale medlemstilbud. I Glostrup har det imidlertid ikke været et af de tilbud vi har prioriteret så højt i forhold til fx besøgsvenner og tryghedskald.

Bestyrelsen har nu besluttet, at bisidderordningen skal reaktiveres. Det betyder, at vi har uddannet to nye bisiddere via Ældre Sagens kursusstilbud, så vi klar til at hjælpe de borgere i Glostrup, der har behov for støtte, når de skal til en samtale.

En af årsagerne til, at vi har besluttet at opgradere bisidderordningen er, at der har vist sig at være et behov for den form for støtte. Det har nogle eksempler fra et af de lokale ældrecentre desværre været et bevis for.

Hvad kan du bruge en bisidder til?

Det kan være svært at holde styr på alle detaljer i en samtale eller at huske aftaler, selvom de har stor betydning for vores hverdag. Derfor kan det være en idé at få følgeskab af en bisidder, når du skal tale med offentlige myndigheder, plejehjem, en sagsbehandler, visitator, læge eller andre. Her kan en bisidder være et par ekstra ører og øjne, som kigger og lytter med. Især hvis samtalen føles svær.

Bisidderen gavner begge parter. Den, som du taler med, er også interesseret i, at I opfatter informationer og aftaler på den samme måde. Derfor kan en bisidder være en fordel for alle parter.

Det kan du bruge bisidderen til

En bisidder er typisk med til selve samtalen eller mødet. I kan også bruge lidt tid før mødet, hvor bisidderen kan hjælpe dig med at forberede samtalen og de spørgsmål, du gerne vil have svar på. Efter samtalen kan I vende det, der blev aftalt, og hvad du kan gøre nu. Du skal være opmærksom på, at bisidderen er en person, som støtter dig, men forholder sig neutralt til sagen. Det er ikke en advokat eller en sagsbehandler.

Det må en bisidder i Ældre Sagen

Der er nogle regler for hvad en bisidder må og ikke må. Reglerne er til for at beskytte dig og bisidderen. En bisidder har tavshedspligt og må kun modtage oplysninger fra fx offentlige myndigheder eller give oplysninger videre, hvis du har givet samtykke eller en fuldmagt. Bisidderen kan ikke træffe beslutninger på dine vegne, ligesom bisidderen heller ikke må rådgive om medicin, juridiske eller økonomiske anliggender.

At være bisidder er et gratis frivilligt arbejde. Hvis du ønsker en bisidder, kan du sende en mail til aesglostrup@gmail.com eller kontakte kontoret.



Glostrup Amatør Scene

I efteråret 2024 opfører vi:

TÅRNSPRINGEREN

En monolog af Andreas Dawe

En mand står i det nordlige tvillingetårn
Etagerne under ham brænder
Ingen mulighed for flugt
Kvælende røg og ulidelig varme
Eneste vej væk er



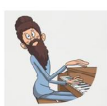
Glostrup kulturfestival 31. august 2024

Kom ned til vores stand i Rådhusparken og få en snak

Måske er teater noget for dig?

Uanset alder - vi kan altid bruge flere:

SCENEBYGGERE - TEKNIKERE - KOSTUMIERER - MUSIKERE - SKUESPILLERE - INSTRUKTØRER



Følg os her:

www.glostrupamatoerscene.dk



GLOSTRUP AMATØR SCENE, LERAGERGÅRD, VÆLDEGÅRDSVEJ 30, 2600 GLOSTRUP

Tilmelding til ture og arrangementer

Du kan tilmelde dig alle ture og arrangementer i 2. halvår 2024 **fra fredag 7. juni 2024 kl. 10.00**. Du kan tilmelde dig på to måder:

- På hjemmesiden www.aeldresagen.dk/glostrup
- Personligt fremmøde på kontoret (i åbningstiden - se side 4)

Framelding og tilbagebetaling

Du kan fortryde og få dine penge igen indtil dagen for sidste tilmelding ved at oplyse dit kontonummer til kontoret. Herefter kan du ikke få penge tilbage, medmindre arrangementet bliver aflyst, eller vi fra ventelisten finder en anden deltager, som betaler. Vi har en bagatelgrænse for tilbagebetaling, således at deltagerbeløb under 50 kr. ikke vil blive tilbagebetalt. Vi udbetaler ikke kontanter.

Hjemmesiden

På hjemmesiden www.aeldresagen.dk/glostrup under Aktiviteter finder du den tur/arrangement, du vil tilmelde dig. Udfyld felterne, betal med Dankort eller MobilePay, hvorefter du kan udskrive en kvittering. Det er vigtigt, at både telefonnummer og e-mail adresse (hvis du har en) er udfyldt, så vi kan kontakte dig, hvis der skulle ske ændringer eller aflysning. Dette gælder også, hvis du "kun" kommer på venteliste. **Uden kontaktinfo går vi ved ledige pladser videre til den næste på ventelisten.**

Fremmøde på kontoret

Du kan tilmelde dig på kontoret i åbningstiden. Medbring dit medlemskort. Betal med Dankort (husk også MitID), MobilePay eller kontanter (dog helst med lige penge). Du får en kvittering. Hvis du tilmelder en ven, skal du medbringe hans/hendes telefonnummer, e-mail adresse og fødselsdato (og gerne medlemsnr.).

Tilmeld dig nyhedsbreve pr e-mail

Følg bestyrelsens anbefaling og tilmeld dig vores e-mail nyhedsbreve. På vores hjemmeside skal du klikke på linket "Tilmeld dig det lokale Nyhedsbrev". Du kan til enhver tid afmelde dig igen, men fx nye arrangementer, som ikke når at komme i bladet, vil blive annonceret i nyhedsbreve. **Husk at opdatere evt. ændring af din mail adresse.**

Kontoret åbner efter sommerferien fra 6. august 2024 - tirsdage mellem kl. 10 og 12 - til og med 17. december. Herudover vil vi have ekstra åbninger ifbm. udgivelse af bladet og i øvrigt efter behov - se side 4

Faste aktiviteter

Tilmelding via hjemmesiden

Badminton

Vi spiller i Glostruphallen, Hal 2 hver torsdag kl. 10 - 11 hele året. Man behøver ikke at være et par eller et hold for at spille, men du skal have spillet lidt tidligere. Vi har ingen undervisning. Bolde medbringer du selv.

Kontakt: Bente Beyer:

Soren.beyer@icloud.com eller kontoret

Pris: Gratis (men husk tilmelding alligevel)



Bowling

Vi spiller hver tirsdag kl. 13:00 - 14:00 i Rødovre Bowlinghal, Rødovre Centrum 99, 2610 Rødovre fra 3. september 2024. Efter aftale med en af aktivitetslederne kan du lejlighedsvis deltage som gæstespiller. (Tidspunkt og pris ikke bekræftet ved deadline for dette blad)

Kontakt: Niels Sørensen tlf. 6166 5860 eller Lisbeth Brandis tlf. 2946 5153.

Pris: 1.330 kr. for sæsonen 2024/25



Dart

Vi spiller hver mandag kl. 12.30 - 15.00 (sommerpause mellem maj og august inkl.) på Skydebane 1 i kælderens under Glostruphallen. Kaffe og småkager medbringer man selv.

Kontakt: Jens Kristensen, tlf. 2714 7838

Pris: Gratis (men husk tilmelding alligevel)



Demenscafé Solkrogen

Solkrogen er mødested for mennesker med demens og deres pårørende. Caféen er et samarbejde mellem Ældre Sagen og Glostrup Kommune og er **åben 3. mandag i måneden** (undtagen juli) mellem kl. 14 og 16.

Kontakt: Hanne Søby tlf. 3058 2373.

Pris: Gratis (**ingen tilmelding**)



Faste aktiviteter, fortsat

Tilmelding via hjemmesiden

It-hjælp

Driller din it, er der frivillige på Biblioteket, der kan hjælpe dig hver onsdag mellem kl. 14:30 og 16:30. Er du dårligt gående eller har du en stationær pc, kan Ældre Sagens frivillige måske komme hjem til dig og hjælpe. Kontakt kontoret med beskrivelse af dit problem.



Krolf

Vi spiller i hold på 4 personer hver tirsdag kl. 10 på banen ved Aktivitetscentret, Sydvestvej 12. Vores udstyr står på Aktivitetscentret.

Kontakt: Kurt Dons Laursen, tlf. 2936 7688

Pris: Gratis (men husk tilmelding alligevel)



Petanque

Vi spiller hver torsdag 13.00 - 15.00 fra april til oktober inkl. bortset fra helligdage. Vi bruger banerne, der ligger mellem Egeparken og Glostrup Hallen. Du medbringer selv egne kugler og kaffe og kage.

Kontakt: Jørgen Thomsen 2614 9883

Pris: Gratis (men husk tilmelding alligevel)



Syng dig glad

Hver anden torsdag mellem kl. 14.00 og 16.00 med start 12. september samles vi i underetagen i Medborgerhuset og synger gamle og nyere sange. Det er ikke et sangkor, men en sanggruppe. Alle kan deltage. Evt. kaffe må du selv medbringe. Max 50 deltagere.

Kontakt: Ruth Fabritius Petersen, tlf. 2650 2950.

Pris: 50 kr. for 2024



Tryghedsopkald

Bor du alene, og har du ikke jævnlig kontakt med andre, kan du tilmelde dig denne ordning. Du bliver ringet op hver morgen mellem kl. 9 og 10. Tager du ikke telefonen, vil vi sørge for, at der kommer hjælp. Ring til Lis Bondo Clausen på tlf. 2515 6105 og hør nærmere samt evt. tilmelding.



Faste aktiviteter, fortsat

Tilmelding via hjemmesiden

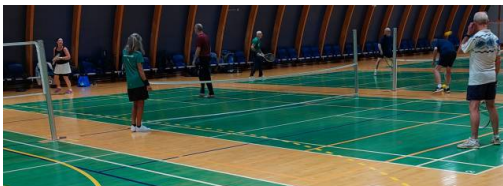
Tennis

Betaling for tennis dækker både uden-dørs i sommerhalvåret og indendørs i vinterhalvåret.

Til nye (uøvede) spillere har vi reser-veret en bane, så du kan spille med ligestillede. Vi har dog ikke mulighed for at tilbyde undervisning.



Udendørs spiller vi på tennisbaner-ne, Stadionvej 80, hver onsdag fra kl. 10.00 - 12.00 mellem 1. maj og 30. september. Man behøver ikke være et par eller et hold for at spille. Ketcher medbringer du selv sammen med go-de sko, som kan tåle at blive røde på grund af gruset.



Indendørs spiller vi fra oktober til april onsdage 11.00 - 13.00 i Hal 2 i Glostruphal-len. Vi spiller med skumbolde på badmintonbaner. Husk indendørssko.

Kontakt: Hanne Løvhøj, tlf. 2853 0968

Pris: Inkl. bolde 45 kr. for hele 2024

Eldre - og Sundhedspolitisk Netværk - ÆSN

ÆSN er et netværk, Ældre Sagen i Glostrup har etableret for at hente og dele viden om vilkårene for og tilbuddene til de ældre i Glostrup. Netværket holder møde 3-4 gange om året, hvor der på forhånd udsendes en dagsorden, som afspejler aktuelle temaer.

Tilmelding til de enkelte møder sker via hjemmesiden. Orientering om mødedatoer vil komme i nyhedsbreve.

Kontakt: Steen Ledsager, tlf. 2011 2711

Pris: Gratis



Andre tilbud fra Ældre Sagen Glostrup

Har du lyst til at få en besøgsven

Savner du en at snakke med om stort og småt? Har du svært ved at komme ud, eller har du blot behov for lidt selskab til et spil kort eller lidt højtlesning? Så kan du få en besøgsven. Ring til Dorte på tlf. 2393 3717 og aftal nærmere.

Vil du gerne være besøgsven?

Vær med til at skabe samvær og nærvær. Som frivillig i Ældre Sagen kan du med aftalte mellemrum besøge ældre, der ikke har så stort netværk eller af fysiske årsager ikke kommer så meget ud. Ring til Dorte på tlf. 2393 3717 og få en snak om, hvad det indebærer at være besøgsven.

Handyman

Har du behov for at få udført småreparationer i hjemmet, f.eks. at fastgøre en ledning eller skrue en krog op (men ikke autoriseret el- og VVS arbejde samt havearbejde), kan vores handyman komme hjem til dig og hjælpe. Kontakt kontoret med beskrivelse af opgaven.

Bisidder

Har du brug for ekstra ører, når du skal til læge eller offentlige myndigheder, er du velkommen til at kontakte vores bisidder - se side 7. Der vil være fuld anonymitet. Se også artiklen side 9.

Betingelser for at benytte disse tilbud

De frivillige hjælpere må ikke modtage betaling for arbejdet, men du skal afholde de udgifter, der er forbundet med opgaven, f.eks. til materialer eller eventuel kørsel. Bestilling af praktisk hjælp kan KUN ske ved henvendelse til kontoret.

Tilbud fra andre afdelinger af Ældre Sagen

Husk, at du som medlem af Ældre Sagen er velkommen til at benytte tilbud fra afdelinger over hele landet. Har du et sommerhus, kunne det måske være relevant at tjekke den lokale afdeling på internettet. Ellers se i bladet "Det Sker".

Modtagelse af bladet

Bladet omdeles af "brevduer" fra Ældre Sagen. Hvis din opgang er aflåst, og du ikke er hjemme, når omdeleren kommer forbi, kan det være, at dit blad ender på kontoret. Husk, at du altid kan læse bladet på vores hjemmeside. Ellers kom forbi på kontoret og få et blad.

Søndagscafeer (hyggeligt søndags samvær)

Ansvarlig for alle søndagscafeer: Kirsten Østergaard, tlf. 4019 9944

Festlig John Mogensen musik

Søndag 1. september kl. 12.00 - 15.00



Et arrangement vi har glædet os meget til at præsentere: Rødterrede duge, håndmadder og øl/vand og vin på borde og festlig John Mogensen musik, som vi skal synge med på. Musik leveres af JJ,s Duo. To sprudlende herrer som ved deres blotte tilstedeværelse bringer fest og farver. Kaffe og småkager i pausen. Drikkevarer kan købes til rimelige priser.

Pris: 165 kr. Ikke-medlemmer kr. 180 kr.

Sted: Aktivitetscentret, Sydvestvej 12

Tilmelding: Senest 26. august

Foredrag med aktiv publikums inddragelse

Søndag 29. september kl. 12.00 - 15.00

Hjernen skal trænes og vedligeholdes hele livet, ellers bliver den ”doven”. Det er aldrig for sent at gå i gang. Der er tæt forbindelse mellem hjerne og krop, som konstant arbejder sammen ved hjælp af sanserne. I dette foredrag ved Lis Puggaard skal du høre om hvordan hjernen fungerer, og hvordan den kan/skal trænes og vedligeholdes i hverdagen. Som altid starter vi med et par stykker smørrebrød. Drikkevarer kan købes til rimelige priser. Kaffe og småkager i pausen.

Pris: 100 kr. Ikke-medlemmer 115 kr.

Sted: Aktivitetscentret, Sydvestvej 12

Tilmelding: Senest 23. september

Besøg af en hospitalsklovn

Søndag 20. oktober kl. 12.00 - 15.00

Hospitalsklovne er idealister som på deres helt specielle måde har forenet ”Mennesket i klovnen og klovnen i Mennesket”. Vi skal have besøg af en Hospitalsklovn som vil fortælle en del af de gode og rørende beretninger der er forbundet med at have påtaget sig en opgave som Hospitalsklovn.

Se videre næste side

Fortsat fra forrige side:

Den røde klovne næse har en magisk virkning. Den skaber ”rum” og mulighed for at komme helt tæt på mennesker i krise og i de allerfleste situationer kan den være med til at ændre atmosfæren således at familier styrkes og kommer hele igennem et trist forløb. Det er ikke et sørgeligt foredrag, men en livsbekræftende oplevelse.

Vi starter som sædvanligt med et par stykker smørrebrød inden foredrag. Drikkevarer kan købes til rimelige priser.

Pris: 165 kr. Ikke-medlemmer 180 kr.

Sted: Aktivitetscentret, Sydvestvej 12

Tilmelding: Senest 14. oktober

Workshop Linedance

Søndag 3. november 12.00 - 15.00

Vi gentager det populære arrangement, hvor vi skal bevæge os lidt, før vi spiser en sandwich og får kaffe og kage! Det bliver festligt. Det er også OK kun at se på, men så snyder du dig selv for en oplevelse.

Pris: 120 kr. Ikke-medlemmer 135 kr.

Mødested: Glostrup bibliotek, kælderens

Tilmelding: Senest 29. oktober



Foredrag om Fremmedlegionen

Søndag 17. november 12.00 - 15.00

Tidligere faldskærmsjæger i Fremmedlegionen, Brian Lange, fortæller om sine 15 år i den legendariske enhed. Vi hører den personlige beretning om drengen fra Haderslev, der drømmer om at blive elitesoldat. Brian beskriver det krævende optagelsesforløb, øvelser og flere af de mange missioner han har deltaget i rundt omkring i verden. Den nu tidligere koporalfchef fortæller om de mest kritiske øjeblikke og om livet i den verden, der normalt opfattes som lukket og ikke for sarte sjæle. Det lægger op til et meget spændende foredrag. Vi starter med smørrebrød. Drikkevarer kan købes for egen regning. I pausen serveres kaffe og småkager.

Pris: 165 kr. Ikke-medlemmer 180 kr.

Sted: Aktivitetscentret, Sydvestvej 12

Tilmelding: Senest 11. november

Vi holder spændt øje med nyt om pensionen

Mens lønnen stiger, halter pensionen bagefter. Det lyder som en fejl, men den er god nok. Læs om Ældre Sagens landsdækkende kampagne for en ”Rimelig pension” som du kan se på TV, i avisannoncer, i ugeblade og på trafikreklamer. Mia Lyhne er valgt som det humoristiske indslag i kampagnen.

Kort fortalt

Problemet med pensionen er, at mens lønnen stiger, halter pensionen bagefter. Det gør den, fordi pensionen først bliver justeret to år efter lønstigningerne på det private arbejdsmarked. Det synes vi, er for lang tid at vente som tiderne er nu og de store lønstigninger, der er lovet på baggrund af inflationen.

Danmarks pensionister mærker nemlig prisstigningerne på blandt andet fødevarer mere end de fleste. Vi foreslår derfor at fremrykke reguleringen i denne særlige situation, så pensionister og andre på overførselsindkomst får flere penge mellem hænderne allerede i 2024. Det mener vi er rimeligt.

Ældre Sagen arbejder for at sikre økonomisk tryghed for ældre i Danmark. Et godt liv hele livet kan vi kun sikre, hvis pensionen er rimelig.

Pensionen er i de senere år sakket klart bagud i forhold til lønudviklingen. Det står i skarp kontrast til princippet om, at indkomsten for pensionister, der har taget deres tørn på arbejdsmarkedet, skal følge indkomsten for de nuværende erhvervsaktive. Derfor oplever mange pensionister lige nu en urimelig situation - det skal der gøres noget ved nu.

Det er tid til handling nu

Der er to særlige årsager til, at Ældre Sagen råber op om en rimelig pension: den høje inflation og den forsinkede regulering af pensionen.

Pensionen reguleres altid to år senere end lønudviklingen på det private arbejdsmarked. Det skyldes, at det tager tid at opføre lønudviklingen.

Forsinkelsen er ikke et problem, når inflationen og lønudviklingen er stabil. Men når inflationen pludselig stiger, som vi så det for et par år siden, bliver pensionisters økonomi udfordret.

Derfor er det tid til handling. Det er tid til at få skabt en rimelig pension igen.

Vores opfordring til regeringen:

At fremrykke reguleringen af pensionen, dvs. at pensionen forhøjes ekstraordinært efterfulgt af en afdæmpet regulering senere hen, så den finanspolitiske holdbarhed ikke påvirkes.

At indføre et pensionistfradrag på linje med beskæftigelsesfradraget.

At droppe forslaget om at neutralisere den stigning i pensionen, som følger af stigningen i årslønnen på 0,45 pct. ved afskaffelsen af Store Bededag.

Du kan læse mere om kampagnen på aeldresagen.dk

Steen Ledsager



**Vi holder spændt øje
med nyt om pensionen**

**Pensionen
skal være rimelig.**

**Det er vel okay
at bede om?**

Hvordan kommer vi bedst muligt herfra?

Tirsdag 3. september 14.00 - 16.00

For mange kan det være ubehageligt at tale om, ja endda at tænke på. Men en dag skal vi alle dø. Vi har fået vores faste annoncør, Per Nedergaard fra Begravelse Danmark, til at sammensætte et interessant program for denne eftermiddag, hvor vi først får en rundvisning på Glostrup Krematorium ved Henning Bahn. Derefter holder Per et oplæg i kappelsalen på krematoriet, hvor han bl.a. kommer ind på disse spørgsmål: Hvorfor er det en god idé at tage stilling til din egen begravelse. For din egen og ikke mindst dine pårørendes skyld. Det kan du gøre ved at udfylde brochuren Min Sidste Vilje (find den via Google), som er en hjælp til både dig og dine nærmeste efterladte. Der er i stigende omfang ønsker til bæredygtige kister, skal evt. urne nedsættes på gravsted på kirkegården, skovbegravelse eller ønsker til at asken spredes over havet? Livet er noget særligt, det bør dit sidste farvel også være.

Pris: Gratis

Sted: Glostrup Krematorium, Gamle Landevej 1

Ansvarlig: Jens Erik Larsen, tlf. 2119 1442

Tilmelding: Senest 27. august



LOKALE BEDEMÆND I
GLOSTRUP

Katja Rohde og Per Hansen

43 96 00 83

Træffes hele døgnet

*"Livet er noget særligt.
Det bør det sidste farvel også være"*



Mød os på Hovedvejen 127

Begravelse
Danmark

3 Guidede gåture

Vi udbyder 2 byvandring med Kim Greiner samt en rundvisning på Regensen, også med guide. Turene med Kim Greiner starter kl. 11.00, så mød op på det angivne sted kl. 10.45. Nærmere oplysning kan fås hos **turleder** Kirsten Østergaard, tlf. 4019 9944. **Pris** for turene er 95 kr. og 105 kr. for ikke-medlemmer. Priser er ekskl. transport og evt. efterfølgende frokost. Regensen: Se nedenfor.

Fredag 9. august kl.11.00

Vi får fortællingen om den driftige bydel **Christianshavn**. Om Børnehuset, der udviklede sig til Tugt-, Rasp- og Forbedringshuset. De to smukke barokkirker, Christians-Kirken og Vor Frelser Kirke (sidstnævnte indgår i en roman af Jules Verne). Vi stopper op ved ”Huset på Christianshavn”, Rottehullet, den verdensberømte ”Eiffelbar”, og meget mere. Rundturen tager 2 timer og slutter nær Christianshavns Torv. **Mødested:** Christianshavns Torv (gadeniveau ved metroen). **Tilmelding** senest 6. august.

Fredag 13. september kl. 11.00

På byvandringen ”**Nyhavns hemmeligheder**” får vi historien om Kongens Nytorv, Gyldenløves Palæ og Havnens tilblivelse. Udover mange andre spændende ting, skal vi også høre om søfolkene, den frække periode med Nyhavnspigerne, Sømandshjemmet og rulleforretningerne. Byvandringen tager 2 1/2 time inkl. et pitstop i en idyllisk gård, hvor vi holder 1/2 times pause og kan nyde en kop kaffe eller et glas vin for egen regning. **Mødested:** Mindeankeret i Nyhavn. **Tilmelding** senest 6. september.

Onsdag 2. oktober kl. 10.00

Regensen, kollegiet hvor der har boet studenter siden 1623, er normalt en lukket verden, men guiden åbner dørene og fortælle om Regensens historie, arkitektur, om kollegiet berømtheder og ikke mindst de mange gamle traditioner, der stadig holdes i hævd. Efter rundvisningen går vi kl. 11.30 til det nærliggende ”Det lille Apotek”, en af Københavns ældste restauranter, og spiser pariserbøf. Turen er ikke egnet for dårligt gående. **Mødested:** St. Kannikestræde 2 (ved den grønne port) **kl. 9.45. Pris:** 225 kr. og 240 kr. for ikke-medlemmer, **inkl.** frokost, dog ikke drikkevarer. **Tilmelding** senest 25. september.



Gåture med oplevelser

Dette er en fællesoverskrift for gåture uden guide med et særskilt tema for hver tur. ”Lad være med at gå så hurtigt, at du ikke ser” - citat fra den norske film ”Songs of Earth”, kunne også være en overskrift for disse ture. Vi går ikke hurtigere, end at alle kan følge med. Deltagelse i turene er **gratis**, men du betaler selv for transport og evt. frokost. Nærmere oplysning hos turleder.

Mandag 19. august kl. 11.00 - 15.00

Målet for dagens tur er **Amager Skibakke og den nye Operahave**, hvor den medbragte madpakke kan spises. Alternativt kan der købes frokost i Væksthuset i Operahaven (husk medlemskort, da 25 pct. rabat for Ældre Sagen). **Mødested** Glostrup st. stueplan ved rulletrappen kl. 11.00. **Turleder:** Birgit Jørgensen, tlf. 4227 2667. **Tilmelding** senest 13. august.



Søndag 6. oktober kl. 10.15 - 16.00

Målet for dagens tur er **træfiguren ”Oskar” i Ishøj**. På tilbagevejen kan vi spise frokost enten i Café Kanula eller Arkens café. **Arken** har en spændende udstilling med Ursula Reuter Christiansen. Offentlig rundvisning kl. 14. Frokost og entre er for egen regning. **Mødested:** Glostrup st. stueplan ved rulletrappen kl. 10.15. **Turleder:** Birgit Jørgensen, tlf.. 4227 2667. **Tilmelding:** Senest 1. oktober.



Fredag 11. oktober kl. 10.00 - 14.00

Vores sædvanlige **løvfaldstur i Dyrehaven**. Tager du ikke med toget fra Glostrup (10:19 med skift til C-linjen), skal du være på Klampenborg st. kl. 11.00. Den medbragte madpakke spises ved Eremitage Slottet. Evt. efterfølgende for egen regning kaffe mv. på Peter Liep. **Turleder:** Mette Hansen, tlf. 4035 1704. **Tilmelding** senest 1. oktober.



Gåture med oplevelser, fortsat

Mandag 28. oktober kl. 10.00 - 14.00

Halvårets sidste gåtur bliver en gåtur i ”**Det nye Glostrup**” omkring banen. Vi starter på Glostrup st. (ved Letbane udstillingen) og går ad Sydvestvej, over Ringsvejsbroen til hele Kirkebjerg området (overvejende Brøndby kommune). Evt. frokost et sted i området. **Turleder:** Jens Erik Larsen, tlf. 2119 1442. **Tilmelding** senest 22. oktober.

Foredrag: Pas på din prostata!

Torsdag 19. september kl. 13.30 - 15.30

Hans Møller og Mogens Mathiesen fra PROPA fortæller med udgangspunkt i ”rigtige” historier. ”Vores gode ven Jørgen døde af prostata kræft. Det kunne sandsynligvis være undgået ved en simpel blodprøve.” Hans og Mogens fortæller deres historier om prostatakræft og lægger ud fra det op til spørgsmål og debat.

Arrangementet er nok mest for mænd, men partnere vil i den grad kunne få argumenter for at ”få ham sendt afsted til lægen”.

Pris: Gratis

Sted: Medborgerhuset, lokale ”Nordvang”,

Ved Brandstationen 1.

Ansvarlig: Jens Erik Larsen, tlf. 2119 1442

Tilmelding: Senest 10. september



Bustur: Sprogø

Onsdag 11. september kl. 9.00 - 18.00

Besøg på Korsør Overfartsmuseet, entre og rundvisning med guide. Frokost: 2 stk. smørrebrød + en stor genstand. Rundvisning på Sprogø med bus og guide ca. 3 timer. Eftermiddagskaffe og kage inden returkørsel. Turen er ikke egnet for gangbesværede.

Pris: Medlemmer 765 kr. Ikke-medlemmer 790 kr.

Mødested: Glostrup Station
(sted oplyses senere)

Turleder: Kirsten Østergaard,
tlf. 4019 9944

Tilmelding: Senest 3. september



Bustur: Nyvang inkl. julefrokost og -marked

Lørdag 30. november kl. 9.15 - 17.00

Efter entré bliver der dejlig julefrokost med lune og kolde retter og ris a la mande med flot mandelgave. Der bliver tid på egen hånd til at besøge den mange boder og kigge på julepynt mm. Når lækkerstulen melder sig, venter der gløgg og 3 æbleskiver i madteltet. Vi kører fra Nyvang igen omkring kl. 15.30 efter en dejlig dag i "julens tegn".



Pris: Medlemmer:
720 kr. Ikke-medlemmer 780 kr.

Mødested: Glostrup st., busholdeplads
(bus med Ældre Sagen skilt)

Turleder: Birgit Jørgensen, tlf. 4227 2667

Tilmelding: Senest 19. november

Bjørn Winblads Hus

Tirsdag 10. september kl. 11.00 - 12.00

Det smukke hjem rummer Bjørn Wiinblads egne værker og ikke mindst hans kunstsamlinger fra hele verden. Huset, tegnestuen og værkstedet er propfyldt med kunst, bøger og musik, der inspirerede ham i hans arbejde. Bjørn Wiinblad levede et spændende liv omgivet af mange gode venner, royale, kunstnere, forfattere, politikere og verdenskendte skuespillere, som han elskede at glæde med sine middagsselskaber.



Pris: 210 kr. inkl. kaffe mv. Ikke-medlemmer 225 kr.

Mødested: Glostrup st. ca. kl. 10.

Ansvarlig: Marianne Marcussen, tlf. 2220 7374

Tilmelding: Senest 3. september

Skomuseet i Hellerup

Torsdag 19. september kl. 11.00 - 14.00

Museet er oprettet i 1934 og tilhører Kbh. Skomagerlaug stiftet 1509. Samlingen omfatter afdeling med ortopædiske sko, historiske sko, skoværksted fra ca. 1890, træsko gennem tiden, rundtur på en Københavns skofabrik fra 1950 til 1970 (vist ved plancher), kongelige sko, balletsko, og fx Bamses støvler. Rundvisning foretages med 10 personer ad gangen. Der serveres kaffe/the og øl og vand kan købes for kr. 10.00. Efterfølgende har vi reserveret bord på **Esthers-spisehus**, hvor vi skal nyde en let frokost bestående af: Smørstegte Rødspættefileter med Rejer og Majonaise og rugbrød samt Gl. dags Æblekage.



Pris: 255 kr. Ikke-medlemmer 270 kr.

Mødested: kl. 10.45 ved Skomuseet, Vespervej 40, 2900 Hellerup

Ansvarlig: Kirsten Østergaard, tlf. 4019 9944

Tilmelding: Senest 13. september



Det er ikke altid de oplagte løsninger, der giver de største besparelser



Begynd din energiforbedring med at finde ud af, hvor du bruger dine penge mest fornuftigt

Mange boliger kan med fordel energiforbedres. Men det kan godt være svært at overskue, hvad der bedst kan betale sig at gå i gang med. Er det nye vinduer eller døre, mere isolering eller måske en ny varmekilde?

I Danske Bank samarbejder vi med bygningsrådgivere, der kan hjælpe dig med at lægge en plan, og vi kan hjælpe dig med at finansiere den.

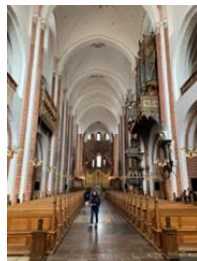
Begynd din energiforbedring på danskebank.dk eller kontakt Glostrup Afdeling på 45 12 67 00



Rundvisning i Roskilde Domkirke

Onsdag 9. oktober kl. 11.00 - ca. 13.30

Oplev hele Danmarks historie, 800 års arkitektur og 40 kongegrave. Hør spændende fortællinger om uret med Skt. Georg og dragen, om helhesten og om Kongesøjlen med Peter den Stores højde på. Bliv klogere på kirkens liv før og efter reformationen, og slut af med at nyde det imponerende kirkerum. Efterfølgende frokost inkl. i prisen.



Pris: 310 kr. Ikke-medlemmer 340 kr.

Mødested: Glostrup st. ca. kl. 10.

Turleder: Marianne Marcussen, tlf. 2220 7374

Tilmelding: Senest 24. september

Frihedsmuseet

Onsdag 13. november kl. 11.00 - ca. 13.00

Besættelsen var meget mere end historien om modstandskampen og rummer mange flere gråtoner end den ofte sort/hvide fortælling om modstandshelte og vovede sabotageaktioner. Rundvisningen kommer omkring historier fra besættelsen, vi ikke taler om, og stiller spørgsmålet: "Var det nu så simpelt?" Hvis mere end 20 tilmeldinger, starter 1. hold kl. 10.30. Prisen er inkl. spisning i cafeen.

Pris: 300 kr. Ikke-medlemmer 330 kr.

Mødested: Museumsbutikken i stueetagen

Ansvarlig: Marianne Marcussen, tlf. 2220 7374

Tilmelding: Senest 29. oktober

Vinsmagning

Torsdag 21. november kl. 17.30 - 20.30

Få en super aften og smag på rød- og hvidvine velegnet til julemaden samt bobler til Nytårsaften udvalgt af Sola Vine. Vi serverer vores sædvanlige lækre Tapas.

Pris: Medlemmer 260 kr.

Ikke medlemmer 280 kr.

Sted: Aktivitetscentret, Sydvestvej 12

Ansvarlig: Kirsten Østergaard,
tlf. 4019 9944.

Tilmelding: Senest 15. november





SPECIALKLINIK FOR TANDPROTESER

GRATIS TAND- PRO- TESER

– laver
vi ikke

men til
gengæld
har vi faste
lave priser

FOR EKSEMPEL:

Helprotese	7.219
Stål-unitor	11.452
Klikprotese med 3 tryklåse	13.861

Klinikken har **MERE END 52 ÅRS ERFARING. ALT** fremstilles på **EGET LABORATORIE**, hvilket giver optimal kvalitet og kortere behandlingstid. Ligger tæt på bus 300 S og S-tog. **RING** for **GRATIS** konsultation på **tf. 43 73 45 06**

KLINISK TANDTEKNIKER

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

Happy julejazz og smørrebrød

Torsdag 28. november kl. 18.00 - 21.00

Vi gentager succesen med Bottos Jazz Band fra 8. februar. Bandets repertoire spænder fra jazz, dixieland til swing, alt sammen under den kategori, man kalder Happy jazz. Bandets intensitet og glæde ved at spille er smittende, og mens vi bliver underholdt, spiser vi et par stykker smørrebrød. Drikkevarer kan købes til rimelige priser. Har du lyst til en svingom, er der rig mulighed for det.

Pris: Medlemmer 185 kr. Ikke medlemmer 225 kr.

Sted: Glostrup bibliotek, kælderens

Koordinator: Kirsten Østergaard, tf. 4019 9944 .

Tilmelding: Senest 22. november



KLINIK LAVENDEL

v/Hanne Olsen

Brøndbyøster Boulevard 6, 1.sal, 2605 Brøndby

Jeg tilbyder behandling med infrarødt varmetæppe, som giver lindring og velvære til både krop og sjæl.

Ring og aftal tid med mig på tlf. +45 3043 0810

Se også på min hjemmeside www.lavendel.dk. Her kan du se, hvilke andre behandlinger du kan få i klinikken.



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

Fredag 8. november kl. 12.00 - 15.00

For Ældre Sagen er det sammen med andre organisationer m.fl. vigtigt at bekæmpe ensomhed i Danmark. Det gør vi bl.a. med vores traditionelle spise-sammen arrangement. Drikkevarer kan købes til rimelige priser. Vi serverer kaffe og småkager, mens vi sælger lodder til lotteri og synger et par sange.

Pris: Medlemmer 110 kr.

Ikke-medlemmer 130 kr.

Sted: Glostrup Bibliotek, kælderens

Tilmelding: Senest 29. oktober (men arrangementer bliver erfaringsmæssigt hurtigt udsolgt, så hurtig tilmelding tilrådes)



Glostrup spiser julefrokost sammen

Lørdag 14. december kl. 12.00 - 15.00

Ingen skal spise julefrokost alene. Vi holder derfor igen et arrangement, hvor menuen vil være traditionel julefrokost. Drikkevarer, herunder snaps, kan købes til rimelige priser.

Pris: Medlemmer 75 kr. Ikke-medlemmer 100 kr.

Sted: Glostrup Bibliotek, kælderens

Tilmelding Senest 3. december

Nytårskur for alle medlemmer i Glostrup

Søndag 12. januar 2025 kl. 13.00 - 15.00

Bestyrelsen og Aktivitetsudvalget vil gerne byde alle medlemmer Godt Nytår! Vi håber, alle er kommet godt ind i det nye år, at 2024 blev godt overstået, herunder løsning på pensionsreguleringsproblemet (jf. side 18-19), og at vi fælles får taget godt fat i alle aktiviteter i 2025.

Pris: 40 kr.

Sted: Aktivitetscentret, Sydvestvej 12

Tilmelding: 3. januar 2025



Hyggeaften med introduktion af aktiviteterne i 2. halvår 2024

Torsdag 6. juni kl. 19.00 - 20.30

Aktivitetsudvalget afholder hyggeaften med kaffe/te og småkager, hvor vi i løbet af aftenen vil præsentere de enkelte aktiviteter, så du har mulighed for at stille eventuelle afklarende spørgsmål. Bemærk, at der først vil være mulighed for tilmelding via hjemmesiden fra fredag 7. juni kl. 10.00. Du er også meget velkommen til at komme med forslag til kommende arrangementer (fra 1. halvår 2025).

Pris: Gratis (men tilmelding nødvendig) **Sted:** Aktivitetscentret, Sydvestvej 12

Ansvarlig: Jens Erik Larsen, tlf. 2119 1442.

Tilmelding: Senest 4. juni (tilmelding åben fra 21. maj)

Og sæt allerede nu kryds i kalenderen til informationsmøde om arrangementerne i 1. halvår 2025. Det bliver onsdag 4. december 2024.



Besøg på Skands 11. marts. Medlemmer får 20 pct.rabat ved køb i butikken

Fra arrangementer i foråret 2024:

Fra temaaftenen 7. marts

