

# Vallensbæk

*Information fra lokalbestyrelsen*

Ældre @ Sagen



**Ældre Sagen  
Vallensbæk  
havde besøg  
af Stats-  
ministeren  
den 25. januar  
2024.**

**Juli 2024**

Foto: Ældre Sagen (Peter Egevang).



# Formanden *har ordet*

**Anders Austen Nielsen**

## *En bred vifte af aktiviteter og ture*

**N**u har vi afsluttet 1. halvdel af vores sæson i 2024, hvor vi har gennemført vores planlagte arrangementer og aktiviteter.

Den 25. januar 2024 havde vi besøg af Stats- og Ældreministeren. De ville gerne høre om vores besøgsvenner/værter tjeneste og mødes med nogle af de frivillige besøgsvenner og deres værter. Det var et rigtig godt arrangement og besøgsvenner og værter fik en rigtig god snak med Statsministeren.

Vi siger nu velkommen til 2. halvår af vores sæson i 2024, hvor vi glæder os til at gennemføre alle de arrangementer og aktiviteter, som I kan læse mere om inde i bladet.

Indenfor det socialt humanitære område har vi haft fuld gang i alle vores aktiviteter. Alle aktiviteter indenfor det socialt humanitære område fortsætter i 2. halvår af 2024. Læs mere om dem inde i bladet. Stor tak til Erna, Bill, Vita, Jette og alle jer frivillige, som leverer arbejdskraft, så vi kan gennemføre aktiviteterne samt sikre fastholdelse af vores frivillige indenfor området.

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

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

I Ældre Sagen og Ældre Sagen Vallensbæk har vi en bred vifte af aktiviteter og ture, som er velbesøgte og som du kan gøre brug af. Læs mere om dette inde i bladet.

Jeg vil takke alle i bestyrelsen og alle vores frivillige, som yder en stor indsats, og som er dem, der gør det muligt, at vi kan tilbyde en så bred vifte af forskellige tilbud, som beskrevet ovenfor og inde i bladet. Så grib chancen og tilmeld jer vores arrangementer.

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

***God fornøjelse***

## Kanalrundfart med operasangere i København

Foto: Canal Tours



**Tirsdag den 13. august 2024 kl. 14.30.**  
**Forventet sluttid: kl. 16.10.**  
**Mødested: Ved Stranden 26,**  
**1061 København – Kanalen over**  
**for Christiansborg Slot.**

Tag med på den succesrige Opera rundfart i de Københavnske kanaler. Denne gang med en ren skattekasse af charmerende rariteter og kendte hits fra teatrets, filmens og populærmusikkens verden.

Du vil nyde en fornøjelig musikalsk underholdning, hvor 2 talentfulde operasangere og deres pragtfuldt spillende pianist vil fremføre håndplukkede arier. Ren operamagi med de store følelser og muntre toner. Samtidig kan du nyde synet af de mange smukke seværdigheder, du passerer på sejlturen.

Læs videre næste side ►

### Kryds af på huskelisten - forår 2024



Dato	Arrangement	Side	X
13. aug. 2024	Kanalrundfart med opera i København.	3	<input type="checkbox"/>
17. aug. 2024	Lufthavnen rundvisning.	4	<input type="checkbox"/>
3. sept. 2024	Gå tur. Øllets historie indre KBH.	5	<input type="checkbox"/>
25. sept. 2024	ABBA Show.	5	<input type="checkbox"/>
10. okt. 2024	Omvisning på Den Hirschsprungske Samling.	7	<input type="checkbox"/>
6. nov. 2024	Banko.	9	<input type="checkbox"/>
17. nov. 2024	Juletur.	11	<input type="checkbox"/>
23. nov. 2024	Danmark Spiser Sammen (DSS).	12	<input type="checkbox"/>
27. nov. 2024	Wallmans juleshow.	13	<input type="checkbox"/>

Fortsat fra forrige side

## Kanalrundfart med operasangere i København

Du er velkommen til at medbringe dine egne drikkevarer. Intet salg ombord. Turen sejles i åbne både - uanset vejret, så medbring evt. varmt tøj/regntøj.

- Max. antal deltagere: 30.
- Pris for medlemmer: kr. 235,00.
- Pris for ikke medlemmer: kr. 285,00.
- Tilmelding og betaling online via hjemmesiden fra den 7. juli 2024 og senest den 25. juli 2024.

*Arrangementsansvarlig:  
Inge Guldberg, telefon 5116 2204.*

# Rundtur i lufthavnen



**Lørdag den 17. august 2024 kl. 9:30.**  
**Forventet sluttid: kl. 12.00.**  
**Mødested: Indenrigsvej 14, 2770  
Kastrup**

**K**om med via sikkerhedskontrollen ind bag det 29 km. lange hegn i Københavns Lufthavn.

Turen, der tager ca. 2 ½ time, foregår til fods såvel som i bus. På turen besøger vi blandt andet brandstationen og garagerne med nogle af de helt store køretøjer.

Vi kører på lufthavnens område helt tæt på flyene, og vi besøger brandøvelsespladsen og fragtområdet.

**NB.** Lufthavnen kræver: Fornavn, Efternavn, E-mail, CPR-nummer og fuld adresse for hver deltager.

- Max. antal deltagere: 20.
- Pris medlemmer kr. 250,00.
- Pris ikke medlemmer kr. 300,00.
- Tilmelding og betaling online via hjemmesiden fra den 7. juli 2024 og senest den 27. juli 2024. Samtidig med tilmelding skal du give dine personlige oplysninger på telefon til Ole Løndal, se nedenfor. Vi sletter oplysningerne umiddelbart efter rundvisningen.

*Arrangementsansvarlig:  
Ole Løndal, telefon 5362 2625.*



# Gå tur *i København - Øllets historie*

**Tirsdag den 3. september 2024**  
**kl. 10.00.**

**Forventet sluttid: kl. 14.00.**

**Mødested: Gråbrødre Torv**  
**under træet.**

I dag skal vi gå en lille tur i det Lindre København. Ole fortæller om øl brygget gennem de seneste 4-5000 år, mens du samtidig hører lidt om de steder vi kommer forbi. Hvorfor var øllet så populært og hvorfor var det i perioder tillige nødvendigt at drikke øl i stedet for vand. Var øl flydende kost (nogle syntes det)? Hør også de overraskende små historier om øldriking, konkurrencer m.m. Vi besøger undervejs et vandingssted, ligesom vi et andet sted

spiser frokost selvfølgelig ledsaget af øl. Turen er på ca. 2,5 km.

- Max. antal deltagere: 15.
- Pris for medlemmer: kr. 250,00.
- Pris for ikke medlemmer: kr. 300,00.
- Tilmelding og betaling online via vores hjemmeside fra den 7. juli 2024 og senest den 23. august 2024.

*Arrangementsansvarlig:*  
*Ole Løndal, telefon 5362 2625.*

*Foto: Brew Pub.*



## *ABBA Show*



Foto: Pressefoto.

**Onsdag den 25. september 2024**  
**kl. 16.00.**

**Forventet sluttid: kl. 18.00.**

**Mødested: Korsagergård, Vejlegårdsvej 121, 2625 Vallensbæk.**

Engelske Joanne Murray og danske Helene Hørlyck har turneret over hele verden med mere end 500 shows som frontfigurer i et af verdens populæreste ABBA

Læs videre på næste side ►

Fortsat fra forrige side

## ABBA Show



TRIBUTE bands "Bjørn Again".  
Lad feberen ramme jer - og mød  
op til en underholdende efter-  
middag. Hør Waterloo, Dancing  
Queen, Thank You For The Music  
m.fl. Den 6. marts optrådte ABBA  
show for Ældre Sagen Odense, og  
det var en vaskeægte succes.  
Øl og vin kan købes.  
Døren åbnes kl. 15.30.

- Max. antal deltagere: 80.
- Pris medlemmer: 175,00 kr.  
Snacks er med i prisen.

- Pris ikke medlemmer: 210,00 kr.  
Snacks er med i prisen.
- Tilmelding og betaling online via  
hjemmesiden fra den 7. juli 2024 og  
senest den 11. september 2024.

Arrangementsansvarlig:  
Inge Mauritzen, telefon 2096 3090.

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

**HH**  
INSTALLATION

Din lokale elektriker *Hjælper* private & erhverv

5 %  
Medlemsrabat

[www.hh-installation.dk](http://www.hh-installation.dk)  
Tlf. 70261218

# Besøg på Den Hirschsprungske Samling med omvisning

# Tema: Kvindernes moderne gennembrud

Torsdag, den 10. oktober 2024 kl. 11.00.  
Forventet sluttid: kl. 12.00.  
Mødested: Stockholmsgade 20,  
2100 København Ø.

Under omvisningen får vi at vide, hvordan kvindernes moderne gennembrud så ud.

Det moderne gennembrud er en fasttømret del af fortællingen om det moderne Danmarks fødsel. Det er en tid præget af Georg Brandes' skelsættende krav om nye fortællinger og opgør med gamle hierarkier.

Den Hirschsprungske Samling løfter sløret for et andet moderne gennembrud. Her viser man værker af et hidtil uset antal kvindelige kunstnere, der brød igennem på

kunstscenen i den skelsættende periode, hvor verden åbnede sig, og kvinderne fik et større mulighedsrum.

Efter omvisningen kan vi i fællesskab indtage en frokost for egen regning (der tilbydes 10% rabat mod fremvisning af entrébillet) på restaurant "Under Uret".

- Min. antal deltagere: 20.
- Max. antal deltagere: 25.
- Pris for medlemmer: kr. 150,00.
- Pris for ikke medlemmer kr. 180,00.
- Tilmelding og betaling online via vores hjemmeside fra den 7. juli 2024 og senest den 19. september 2024.

Arrangementsansvarlig:  
Friederike Wenning,  
tlf. 4364 3734.



## Bowling i Rødovre Bowlinghal

Alle onsdage 14.00-16.00 i perioden september 2024 til og med maj 2025 (dog ikke helligdage).

Mødested: Rødovre Centrum 99  
2620 Rødovre.

Alle onsdage mødes et antal bowlingspillere og hygger sig med at bowle i et par timer. Vi er omkring 17-18 personer.

Hvis du gerne vil deltage, ringer du til Jens Gert Andersen

- Prisen for deltagelse betales i 2 rater. Sept.-dec. 2024 kr. 1.000,00 og jan.-maj 2025 kr. 1.250,00.
- Tilmelding/betaling gælder for hele sæsonen og sker online på hjemmesiden fra 7. juli (rate 1) 2024 og igen med start 17. december (rate 2).

Arrangementansvarlig:  
Jens Gert Andersen. Tlf.: 2691 4583.

# Havebasserne

Trænger din have til en kærlig hånd?

Havebasserne er stiftet af Michael og har gennem de sidste 25 år arbejdet med havearkitektur og alle former for haveservice. Vi arbejder også med vilde haver og grønne tag.

Vi kører dagligt i Vallensbæk, Greve, Solrød og Køge. Vi er et fast team på 14 dygtige havefolk, både stærke mænd og dygtige damer, som alle sætter en stor ære i at levere et flot stykke arbejde.

Vi giver naturligvis rabat til pensionister og medlemmer af Ældre Sagen.

Ring til os på  
28 87 49 44 / 26 42 49 44



Michael



Helle

Vi udfører også glatførebekæmpelse i vinterperioden og er godkendt af kommuner.

[www.havebasserne.dk](http://www.havebasserne.dk)



# Bankofest på Korsagergård

Onsdag den 6. november 2024  
kl. 19.00.

Forventet sluttid kl. 22.00.

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

Igen i år skal vi have vores tradi-  
tionelle festlige Banko-spil, hvor  
vi tror at op mod 80 forventnings-  
fulde bankospillere møder op for  
at få en hyggelig aften og snak over  
spillene, og en del skal nok også  
hente gode præmier med hjem.

Præmierne er alle ting til julen,  
såsom ænder, stege med tilbehør,  
forskellige vine, øl og lidt snaps.  
Blomster og chokolade kommer der  
sikkert også på gavebordet. Mon  
ikke der også kommer en julekurv  
i det sidste spil. Alt dette kan lade  
sig gøre, fordi vi har nogle samar-  
bejdspartnere, der også støtter os.

Der plejer at være stor tilslutning,  
så hurtig tilmelding anbefales.

Bankospillet er for medlemmer  
af Ældre Sagen og nærmeste  
pårørende.

Der serveres vin/ øl og vand  
under spillene og i pausen serveres  
kaffe/te og kage, alt er inkluderet  
i prisen.

Plader sælges for 10 kroner pr  
stk. og gælder til alle 10 spil.

Dørene til salen åbnes kl. 18.30.

- Max. antal deltagere: 80.
- Pris medlemmer: kr. 100,00.
- Pris ikke medlemmer: kr. 120,00.
- Tilmelding og betaling online via  
hjemmesiden fra den 7. juli 2024  
og senest den 16. oktober 2024.

Arrangementsansvarlig:  
Inge Mauritzen, telefon 2096 3090.

Sæt  i din  
kalender

## Vil du være frivillig?

### Vi har brug for børnehavetanter og -onkler

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

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

### Vi har brug for læsetanter og -onkler

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

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

Periode kører fra medio september til ugen op til påske

### Vi har brug for sprogter og -onkler

Supplerende sprogthjælp til børnehavebørn inden opstart i 0. klasse. Som sprogte/onkel  
kommer du hver 14. dag i 1½ time. Du får i den tid 2 grupper af 3 børn i en  
periode, som har det lidt svært med sproget. Derefter vælger daginstitutionen 2x3 nye børn.

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

Kontakt gerne nu: [inge-mauritzen@privat.dk](mailto:inge-mauritzen@privat.dk) eller 20963090.





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

# Vil du vide hvad *din bolig* er værd?

*Kontakt din lokale mægler i Vallensbæk og hør mere*



**Janne Lynge**  
Ejd.mægler, MDE



**Troels Døssing**  
Ejd.mægler, MDE



**Mathias C. Kølle**  
Ejd.mægler, MDE,  
vurderingskonsulent  
for Totalkredit



**Kristina  
Nymann Kiss**  
Salgskordinator



**Poul Erik Bech**

Vi gør en forskel for dig og dit salg

Vallensbæk Strandvej 286

2665 Vallensbæk Strand

Tlf. 43 54 42 54 • 266@edc.dk

# Danmarks hyggeligste juletorv på Gisselfeld Kloster

**Mødetid: Søndag den 17. november  
2024 kl. 11.00.**

**Mødested: Korsagergård, Vejlegårds-  
vej 121, 2625 Vallensbæk.  
Forventet sluttid: kl. 16.00.**

**K**om med på Gisselfeld Kloster og oplev Danmarks hyggeligste Juletorv, der i år fejrer 25 års jubilæum. Det bliver noget ganske særligt. På juletorvet spredes duften fra de mange og inspirerende stande (80-100), hvor der bydes på masser af alverdens julelækkerier og ægte julehygge – man kan bl.a. købe håndlavede nisser, julesmåkager, adventskranse, juleophæng, øl, likør, portvin, lys, keramik, uldvarer, tasker og pyn-tegrønt for blot at nævnte få af de ting, der kan købes.

Det vil være muligt at komme

gratis indenfor på slottet, idet dele af hovedbygningen er åben for publikum og vil til lejligheden være flot julepyntet. Julemanden vil også være til stede for de barnlige sjæle.

**N**oget spiseligt + drikke kan indtages i Restaurant Villa Gallina og andre madstande på juletorvet, så man behøver ikke at gå sulten hjem. Der er lidt for enhver smag.

Bustransport ud og hjem er inkluderet i prisen.

- Max. antal deltagere: 30.
- Pris for medlemmer: kr. 335,00.
- Pris for ikke medlemmer: kr. 400,00.
- Tilmelding og betaling online via hjemmesiden fra den 7. juli 2024 og senest den 7. september 2024.

Sæt  i din kalender

*Arrangementsansvarlig: Inge Guldberg, telefon 5116 2204.*

## Handyman gennem Ældresagen

Står du og har brug for hjælp til små ting, der driller i dit hjem, så ring til en af vores handymænd. Du kan dog ikke få hjælp til el-installationer, flytning af tunge møbler, havearbejde og andre områder, hvor der er brug for professionelt uddannede håndværkere.

Ring og få en snak med



**Handyman Steen mobil: 2182 1533 eller  
Handyman Niels mobil: 6129 3002**





# Danmark Spiser Sammen



Arrangement: DSS

Lørdag den 23. november 2024  
kl. 13.00.

Forventet sluttid: kl. 16.00.

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

Iuge 47 er der Danmark Spis-  
er Sammen (DSS) ligesom  
tidligere år.

Kom og vær med til et par hyg-  
gelige timer på Korsagergård.

Vi skal have nogle hyggelige  
timer sammen, hvor der ser-  
veres en dejlig

2-retters menu med en lille  
flaske vin, en øl eller sodavand  
til (flere drikkevarer kan købes  
i Cafe'en) og efterfølgende kaffe  
med kage og levende musik.

Tilmelding sker online.

Der er et max. på 80 personer.

- Pris medlemmer: kr. 150,00
- Pris ikke medlemmer: kr. 200,00
- Tilmelding og betaling online via  
hjemmesiden fra den 7. juli 2024 og  
senest den 10. november 2024.

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

Foto: Finn Hillmose



  
**TUANA BLOMSTER**  
*Som Du Ønsker*

**Kanaltorvet 6**  
**2620 Albertslund**  
**Tel.: 4362 5011**  
**tuanablomster@gmail.com**  
**www.tuanablomster.dk**

10% til Ældre Sagens medlemmer ved forevisning af medlemskort

Foto: Pressefoto.



# Walmans Dinnerparty **JUL** 2024

**Onsdag den 27. november 2024**  
kl. 17.15.

**Forventet sluttid: kl. 23.00.**

**Mødested: Cirkusbygningen,  
Jernbanegade 8, 1608 V.**

**K**om og oplev det flotte show i den julepyntede Cirkusbygning. Kl. 17.30 lukkes vi ind i foyeren. Vi har A- billetter. Pladserne er reserveret samlet, men sæt jer sammen med dem I ønsker. I får serveret den 4-retters menu, I har bestilt på forhånd. Drikkevarer for egen regning bestilles ved ankomst til jeres pladser. Kl. 18.00 kommer vi i salen og kl. 18.30 starter det for-

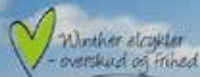
rygende show. Akrobatik, dans, musikalske fortolkninger m. fl. Ca. kl. 23.00 slutter showet, og man er velkommen til at blive siddende og nyde musikken i natklubben. Minimum 24 og max 40 pladser er til rådighed.

- Min. antal deltagere: 24.
- Max. antal deltagere: 40.
- Pris med Ældre Sagens rabat medlemmer: kr. 995,00.
- Pris ikke medlemmer: kr. 1.195,00.
- Tilmelding og betaling via hjemmesiden fra den 7. juli 2024 og senest den 4. oktober 2024

**Arrangementsansvarlig:**  
*Inge Mauritzen, telefon 2096 3090.*

Sæt  i din kalender





## CYKLER LAVET I SAMARBEJDE MED ÆLDRE SAGEN

**Ekspert  
i El-cykler**

★★★★★  
5 stjernet Cykelhandler  
& værksted

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

**10% RABAT TIL MEDLEMMER  
AF ÆLDRE SAGEN**

\*Gælder ikke i forvejen nedsatte cykler



Albertslund Cykler  
Kanalens Kvarter 2,  
2620 Albertslund

Telefon 43 641 466



Ishøj Cykler  
Vejlebrovej 84, st.,  
2635 Ishøj

Telefon 51 522 635

# Vi søger FRIVILLIGE til ÆLDRE SAGEN Vallensbæk!

Ældre Sagens afdeling i Vallensbæk har pt. mere end 2.900 medlemmer og 136 frivillige. Vi er en aktiv afdeling med mange aktiviteter der gør hverdagen lidt lysere for mange ældre borgere i Vallensbæk.

Afdelingen har en bestyrelse på 7 personer plus suppleanter. Alle i bestyrelsen inkl. suppleanter, har deres områder at arbejde med. Selvom man i Ældre Sagen kan være medlem fra man er 18 år, må vi erkende, at bestyrelsen hovedsageligt består af ældre personer, som på et eller andet tidspunkt ikke længere

ønsker at være aktive i Ældre Sagen. Vi søger derfor nye frivillige til bestyrelsen og vores aktiviteter. Vil du være med i fællesskabet, hvor vi aktivt prøver at støtte/opmuntre de ældre borgere i Vallensbæk?

**Så skriv eller ring mail til vores formand Anders Nielsen på mail [FM.Vallensbaek.187@aeldresagen.dk](mailto:FM.Vallensbaek.187@aeldresagen.dk), tlf. 43643734 eller til vores næstformand Bill Søndergaard, telefon: 40 25 97 81, mail: [bill.soendergaard@gmail.com](mailto:bill.soendergaard@gmail.com).**

På Ældre Sagens hjemmeside kan du læse mere om, hvad vi står for samt hvilke aktiviteter vi tilbyder.



**Vallensbæk Revyen 2024**  
**30års**  
**Jubilæum**  
29. oktober – 1. november kl. 19:00  
samt 2. november kl. 14:00

 Egholmskolen  
2665 Vallensbæk Strand

 Følg os på Facebook hvor vi opdaterer løbende

## Nytårsfest med showparret Martin og Stine

Humøret steg allerede ved indgangen til Korsagergård, da 75 gæster fra Ældre Sagen Vallensbæk mødte op til Nytårsfest den 23. januar. Salen var pyntet op med lys m.m., Allan Steen satte sig ved klaveret og begyndte at spille dinner musik. Gæsterne købte drikkevarer, og fik derefter hurtigt serveret en lækker Tapas tallerken, som Café Svanen havde leveret. I 1 ½ time hyggede gæsterne sig med maden og musikken.

Kl. 19.30 valsede showparret Martin & Stine ind i salen med deres store musikanlæg. Klapsalverne var allerede oppe i de store højder. Magen til sprudlende underholdning skal man lede længe efter. Showparret havde optrådt i Wallmann's Saloner i julemåneden 2023, så de var helt på toppen. Det var en blanding af revy,

sjove historier og store syng-med showmedleys. I 20 år har Martin & Stine fået publikum til at lægge nakken tilbage af grin. Det skete også her. Efter 3 kvarters underholdning var der pause, og den blev brugt til at Ældre Sagen serverede kaffe med "store" stykker hjemmebagt kransekage til. Det var jo en Nytårsfest. Snart kom showparret på scenen igen. I forskellige kostumer blev vi underholdt i yderligere 3 kvarter. Til sidst fik showparret stående applaus og gæsterne fik efter råb på ekstranummer hørt sangen "Sikke en fest vi har haft nu i nat", hvor alle sang med. Til slut skød Martin en stor guldrerpentin ud i lokalet. Der var ikke et øje tørt. Sikke en aften.

Tekst: Inge Mauritzen. Foto: Jerry.





# Ældresagen tilbud ...

## Tilbud om bisidder

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

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

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

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

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

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



**Vi kan altid tilbyde aktiviteter til frivillige**

## Havevenner

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

Havevenner mødes mandag i ulige uger april-oktober (dog ikke i juli måned) i tidsrummet kl. 14:30-16:00 i Højstruphøve.

Primær kontakt person  
Erna Ploug Andersen

## Besøgsven

**Vi søger frivillige til de socialhumanitære aktiviteter i Ældre Sagen.**

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

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

## Besøgsvært

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

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

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

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

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

## Tilbud om tryghedsopkald



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

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

Hvis du ønsker at benytte dig af tilbuddet, skal du kontakte os på vores telefon 2256 5559



# REPAIR CAFE på Korsagergård

Den 3. februar åbnede REPAIR CAFE på Korsagergård. Åbningstid den 1. lørdag og 3. onsdag i hver måned fra kl. 10.00 til 14.00. Repair Cafe er et samarbejde mellem Ældre Sagen og Vallensbæk Kultur og Borgerhus og har pt. 9 frivillige. Mange har allerede lagt vejen forbi medbringende ting, de ville have hjælp til. En skulle have repareret en lomme i et par cowboybukser - en anden kom for at få skiftet lynlås i en nederdel - en kom for at få sat en ny pære i en symaskine og få rensset og smurt maskinen - en for at få sat ny ledning i en lampe - en skulle have syet en julenisse sammen - ja der har til nu ikke været grænser for, hvad man er mødt op med. Nogle har fået at vide, at det de kom med



*Mange kom forbi medbringende ting, de ville have hjælp til.*

*Tekst og foto: Inge Mauritzen.*

ikke kunne repareres. Flere har ikke kunnet finde manualen derhjemme til produktet de er mødt op med, og har så ikke altid kunnet få hjælp. **En bøn til dem der ønsker hjælp i REPAIRE CAFÉ Kom ikke lige inden lukketid.**

Bill Søndergaard mobil: 40259781 og Karen Sønnichsen mobil: 21386102

## Årsmøde 2024

Ældre Sagen afholdt den 13. Aemarts Årsmøde på Korsagergård. Som det har været kutyme de tidligere år, var Vallensbæk

Kirkes ungdomskor inviteret til at åbne mødet med dejlige forårs-sange under ledelse af Caroline Borello Leche.

Otte korpiger var mødt op, hvoraf en har været med i 4 år. ►

**HS.VVS**

**40 54 83 68**

**Vi strækker os længere...**



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

Nysøvej 32, 2665 Vallensbæk - Mail: [hsvvs@post.tele.dk](mailto:hsvvs@post.tele.dk)



Der blev bl.a. sunget: Når forårs-solen kommer, Edelweiss, Du kysser min pande, samt en sang som var skrevet for de Ukrainske flygtninge. Efterfølgende blev der serveret smørrebrød.

### Så gik årsmødet i gang

Kirsten Aagaard blev valgt som dirigent. Hun styrede slagets gang med bravour. Anders Nielsen lagde ud med beretningen om lokalbestyrelsens virksomhed til godkendelse. Ligeledes fortalte Anders hvad Ældre Sagen står for, om den nye Ældrereform og at folkepensionen var under pres. Regnskabet blev gennemgået og



*Tekst: Inge Mauritzen.  
Foto: Jerry Nielsen*

*Lissy Hede-gaard blev hyldet for sin medvirken gennem 20 år.*

sidst men ikke mindst, var der valg af bestyrelsesmedlemmer og suppleanter. Alle blev siddende på deres poster. Derefter takkede formanden Anders Nielsen for god ro og orden.

---

## Vaccination 2024 mod influenza og Covid19. Mandag d. 30. september 2024

**Sted: Korsagergård, Vejlegårdsvej 121, 2625 Vallensbæk.**

Igen i år er det muligt at blive vaccineret mod influenza og Covid 19.

De Danske Lægers Vaccinations Service tilbyder som led i forskningsprojektet DANFLU og i samarbejde med Gentofte/Herlev hospital vaccination mod influenza og Covid19.

Forskningsprojektet DANFLU undersøger, om en højdosis influenzavaccine, kan føre til færre indlæggelser. Borgere der er fyldt 65 år kan deltage i forskningsprojektet.

**Tid: bestilles online.**



Læs nedenstående vigtige information, angående vaccinationsarrangementerne og forskningsprojektet:

- For at blive vaccineret til vores arrangementer, skal man deltage i forskningsprojektet og være fyldt 65 år. På selve vaccinationsdagen vil deltagerne blive randomiseret til at modtage enten en højdosis eller standard dosis vaccine.
- Hvis der er nogle borgere der ikke ønsker at deltage i forskningsprojektet, men stadig vil vaccineres, må de afvente yderligere information fra sundhedsstyrelsen.
- Der skal bestilles tid på <https://www.minvaccination.dk/forskningsprojekt/>. Tidsbestilling vil først være tilgængelig ca. midt august. Her vil e-boks-brevet løbende blive sendt ud til alle borgere over 65 år. Man kan godt bestille tid, selvom man ikke har modtaget brev via e-boks. På hjemmesiden kan man ligeledes læse mere om projektet.
- Det vil være muligt at blive vaccineret mod Covid19 ved samme arrangement.

# JAZZ eftermiddag

Ældre Sagen i Vallensbæk fik en forrygende underholdning af "Blå Mandag Jazzband" den 17. marts på Korsagergård. Først blev der serveret smørrebrød til gæsterne, og derefter gik løjerne i gang. Blå Mandag Jazzband har i år 40-års jubilæum. Deres første optræden var på Slagteriernes Forskningscenter med stort publikum. Alle 80 billetter var udsolgt på kort tid hos Ældre Sagen, da mange havde hørt dette band på andre spillesteder. Man ville simpelthen ikke ville gå glip af den fest og glæde de spreder. Sangerinden Lisa, som har været med i mange år, synger eventyrligt



*Hyggesnak, god mad og dans - "Blå mandag" var en succes, som vi gentager til næste år.*

og vi må sige, at der blev klappet konstant både under og efter hver melodi. Efter 3 melodier smed bandet stråhattene, som de påstod ►



## SPECIALKLINIK FOR TANDPROTESER

### FOR EKSEMPEL:

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

Klinikken har over **50 ÅRS ERFARING**

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

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

### KLINISK TANDTEKNIKER

Lise-Lotte Laugesen  
Vallensbæk Strandvej 288 • 2665 Vallensbæk Str.  
[www.1tandbedre.dk](http://www.1tandbedre.dk)

**GRATIS  
TAND-  
PROTESER**

– laver vi ikke  
men til gengæld  
har vi faste lave priser

sled toppen af håret af. Flere i bandet gav et solonummer. Der blev spillet/sunget Alle sømænd er glade for piger, Så'n't är Livet, Nyboders pris, Buona Sera og en

selvskrevet tekst til melodien fra Olsenbanden. m.m. ”Sikke en herlig søndag eftermiddag”, kommenterede gæsterne på vej ud af salen. Tekst: Inge Mauritzen. Foto: Jerry.

---

## Modeshow

Den 24. marts var Ældre Sagen til Modeshow hos Charlotte F i Albertslund Center. Igen var modeshowet en succes. Som ved de tidligere modeshows, blev billetterne flået væk. Fyrrer spændte damer satte sig klar med en lille flaske hvidvin og en skål snacks. Det var ren hygge. Fire CATWALK damer spankulerede professionelt frem og tilbage på den røde løber iført mange af den kommende sommers friske farver. Flere havde deltaget før og vidste, at man måtte komme ind i forretningen bagefter og shoppe løs.



*Fire CATWALK damer spankulerede professionelt frem og tilbage på den røde løber.*

*Tekst og foto: Inge Mauritzen.*

---

## Fest for alle vores frivillige

Frivilligfest den 17. april for Ældre Sagen. Denne gang blev arrangementet afholdt i Vallensbæk Golf Klub. 52 frivillige var mødt op. Der blev serveret smørrebrød med drikkevarer samt kaffe med wienerbrød. Duo'en ”Singstarz” var engageret til at underholde. Dejlig musik, som netop passede ind i de frivillige gæsters smag. Nogle tog sig en swingom. Singstarz har i de sidste 15 år kørt omkring og underholdt i foreninger, firmaer og til private fester. Reper-

toiret finder de først, når de fornermer hvad gæsterne kan ønske.

*Tekst: Inge Mauritzen. Foto: Jerry.  
Hyggesnak, god mad og dans.*



# IT-kurser og tilbud om IT-hjælp



## IT-billed kursus

Torsdage den 12., - 19. og 26. september 2024, kl. 10:00 til 12:00.  
Mødested: Kultur- og Borgerhuset, lokale Skyen.

## Gem dine billeder og rediger dem i Windows

- Medbring din pc i opladt stand. Windows 10 og Windows 11.
- Pris medlemmer: kr. 50,00
- Tilmelding og betaling online via hjemmesiden fra 7. juli 2024 og senest 1. september 2024.

## IT: iPhone og iPad

Mandag den 9., 16. og 23. september 2024, kl. 10:00 til 12:00.  
Mødested: Kultur- og Borgerhuset, lokale Skyen.

## Lær at bruge de forskellige faciliteter i din Ipad og iPhone

- Medbring din iPad og iPhone i opladt stand.
- Pris medlemmer: kr. 50,00
- Tilmelding og betaling online via hjemmesiden fra 7. juli 2024 og senest den 1. september 2024.

Arrangementsansvarlig:  
Ole Løndal, telefon 5362 2625.

## IT hjælp

Har du brug for hjælp til din PC, telefon eller tablet sidder vi klar i Kultur- og Borgerhuset på biblioteket alle tirsdage i lige uger kl. 11:00 til 13:00.



# På tur i Den Grønne Kile

Den 21. maj drog vi i højt solskin på turen Den Grønne Kile. Vi mødtes kl. 10:00 på Østerbro Station (som den hed oprindeligt). Den er flot restaureret med de originale farver og fremstår

nøjagtig, som da Heinrich Wenck tegnede den og flere af Kystbanens lokalstationer. Den har dog fået tilført 2 lysekroner, der oprindeligt hang på Hovedbanegården. Der er stadig 2 tilbage. Ole fortalte ►

## På tur i Den Grønne Kile

til overraskelse for de fleste, at stationen i dag ligger hvor KB oprindeligt havde anlagt sin første cricketbane og senere fodboldbane før de måtte flytte. Over Kastellet, hvor vi så de 3 mindesmærker over danske faldne soldater, og hvor bl.a. Struense og Verner Best sad i arresten bag kirken. Struense for senere at blive henrettet.

Videre via Nyboder til Kongens Have hvor vi besøgte Nordeuropas længste staudehave - 240 m x 7 m - hvor blomsterne viste deres pragt. Legepladsen, Chr.4's lysthus (Hermespavillonen) og rosenhaven før vi fandt Café og Øl-halle, hvor vi nød en skøn frokost.

Mætte og lidt trætte sluttede vi af i den flotte Ørstedspark, hvor vi blev betaget af flere statuer, blomsterne og kong Frederik den 7's bro, som oprindeligt stod uden for Nørreport og som han red over, når han tog en tur på sin hest rundt om voldene.

*Tekst og foto: Ole Løndal.*



*Mætte og lidt trætte sluttede vi af i den flotte Ørstedspark.*

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

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

Vi søger faste instruktører, som kan indgå i en fast turnus sammen med de nuværende instruktører. Vi sørger for, at du bliver uddannet i at være instruktør.

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

## Oprettelse af ekstra stolegymnastikhold (mandagshold) på Korsagergård

Der er så stor tilslutning til det stolegymnastik hold vi har om tirsdagen, at vi har venteliste. Kommunen har derfor spurgt om vi kunne oprette et stolegymnastikhold. Det har vi sagt ja til, så fra mandag den 9. september 2024 fra kl. 12.00 til 13.00 kan man også hver mandag komme til stolegymnastik.

Der er plads til max. 30 på holdet.

**Hvis du vil deltage på holdet, skal du tilmelde dig til arrangementansvarlig Ruth Nielsen på tlf.: 2339 1947 eller maile til [FM.Vallensbaek.187@aeldresgaen.dk](mailto:FM.Vallensbaek.187@aeldresgaen.dk).**



# Nu i 20 år og stadig med lange skridt

Forår, sommer, efterår og vinter i al slags vejr kan man hver tirsdag i Vallensbæk og deromkring møde flokke af ivrige stavgængere fra Ældresagen.

**Tekst: Bodil Henriksen**

I 2004 var Stavgang, eller Nordic Walking, en ny motionsform i stærk fremgang. I Ældre Sagen både på landsplan og i lokalforeninger fik man øje på motionsformens fordele som holdaktivitet. Her i Vallensbæk greb en gruppe ildsjæle ideen og tilbød fra sommeren 2004 Stavgang hver tirsdag. I år er der 20-års fødselsdag.

**L**one Danielsen, der har været aktiv i gruppen alle 20 år, siger: "Jeg husker tydeligt den allerførste tirsdag. Det var kort efter, at jeg var gået på efterløn. Jeg savnede mine kollegers selskab og søgte nye bekendtskaber. Det fik mig til at møde op og se, om Stavgang var noget for mig.

Frieda Clausen fra Ældresagen var den egentlige initiativtager og grundlægger. Vi mødtes



ved Idrætscentret. Frieda havde fremskaffet 10 sæt stave, og vi blev undervist i hold hen over flere tirsdage. Det var jo en helt ny motionsform, så alle skulle læres op fra bunden af på en gang. Behovet for uddannede instruktører var derfor stort, så det varede ikke længe, før Frieda spurgte, om jeg havde lyst til at blive instruktør. Jeg sagde ja og gennemgik en omfattende instruktøruddannelse.

Derefter virkede jeg som instruktør i de næste 13 år. Jeg fik såmænd også engageret min mand, som i en del år stod for det administrative med bl.a. månedsprogrammer og deltagerlister. Siden har jeg været en glad menig stavgænger, og deltager, når jeg har tid og lyst til motion og godt selskab. Og ja, jeg fik og får stadig mange bekendtskaber gennem Stavgang. Nogle har endda ud-



## "Stavgang er en effektiv form for motion"

*viklet sig til at være blandt mine venner."*

**G**rundlæggeren Frieda Clausen, som dengang sad i Ældresagens lokalbestyrelse, lagde mange kræfter i at få aktiviteten kørt i gang, og hun stod i spidsen i de første år. Siden overtog Lilian Ho-Lanng rollen som Lokalafdelingens ansvarlige i mange år, og nu er det Jette Andreasen, der er det faste bindeled til lokalbestyrelsen. Men helt fra starten havde Frieda øje for, at man skulle være flere deltagere med instruktørkompetencer til at tilrettelægge

og gennemføre turene. Uden de mange instruktører er det ikke muligt at tilbyde Stavgang hver uge året rundt.

Oprindeligt var Idrætscentret og senere Havnen det faste mødested. I dag skifter mødestedet hver måned, fx Tueholmsøen, Strandparken, Korsagergård, Sognegården, Idrætscentret og Golfcentret. Vores færden i lokalområderne udløser mange venlige kommentarer, såsom "God tur". "Går I da også i dag. Det står jo ned i stænger. I er seje." og "Hvor går I fra i næste uge" og fra børn, der selv er sendt udendørs af pædagoger og lærere: "Hvor gamle er I", "Hvor bor I?", "Er I blinde?" og oftest "Hej, hej" og "God tur".

**V**i er også kendt hos en del spisesteder i Vallensbæk og nabokommunerne, hvor vi holder frokost efter stavgang den sidste tirsdag i hver måned for de deltagere, der har tid og lyst.

Gennem alle 20 år har der været en høj tilslutning og et stort fremmøde, alt efter vejret og alle de andre gøremål, som pensionisttilværelsen byder på.

Vi slutter med udsagn fra nuværende deltagere om det, som har værdi for dem:

*"Instruktørerne er gode til at variere ruterne, så jeg overraskes fortsat af nye syn på turene.*

Læs videre på side 27 ►

# 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](http://www.jandohlmann.dk)

Fortsat fra side 25

## Nu i 20 år og stadig med lange skridt

*"Da min hund døde, begyndte jeg at gå stavgang for at holde mit aktivitetsniveau oppe."*

*"Jeg ser megen forskelligt natur på forskellige årstider."*

*"Det er rigtig godt, at vi indleder turen med opvarmning."*

*"Jeg kommer steder, hvor jeg aldrig har været før."*

*"Dejligt at jeg kan vælge mellem 3 holdniveauer alt efter min dagsform."*

*"Jeg har fået udbygget mit lokale netværk."*

*"Stavgang er en nem motion, og den ugentlige fællestur giver mig noget ekstra."*

*"Jeg sætter pris på, at der er en tur hver tirsdag året rundt, hvor jeg kan møde eller blive væk, som det passer mig."*

*"Det er organiseret godt, og jeg får løbende tilsendt et godt materiale."*

*"Jeg har fået det bedre fysisk og kan gå hurtigere nu."*

**I juli måned er mødestedet P-pladsen på Vallensbæk Havnevej og i august er det pladsen ved Sognegården.**



### Søndag

3 store stk. smørrebrød  
1 øl og 1 snaps 79,-

### Mandag-torsdag fra kl. 17

Dagens ret 79,-  
Ugens dessert 10,-

### Ring og bestil madønsker

Alle former for selskaber - store som små

Idræts Allé 2 . 2625 Vallensbæk . Tlf: 29 71 73 03  
[www.cafesvanenvallensbaek.dk](http://www.cafesvanenvallensbaek.dk)  
Mail: [vallrest@hotmail.com](mailto:vallrest@hotmail.com) - Find os også på facebook





**Festlige eftermiddage i**

# HyggeCafé

på Pilehavehus



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

**Vi holder åbent på følgende  
lørdage i 2. halvår af 2024**

Lørdag den 10/8 kl. 14.00 - 16.00.

Lørdag den 14/9 kl. 14.00 - 16.00.

Lørdag den 12/10 kl. 14.00 - 16.00.

Lørdag den 16/11 kl. 14.00 - 16.00.

Lørdag den 14/12 kl. 14.00 - 16.00.

(Julehygge)



*Det er gratis at deltage men af hensyn  
til indkøb m.v. bedes i tilmelde jer til:  
Erna Ploug Andersen, telefon: 2092 04 87,  
mail: balderploug@gmail.com  
Bill Søndergaard, telefon: 40 25 97 81,  
mail: bill.soendergaard@gmail.com*

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

Foto: Finn Hillmose



## Tilmelding, betaling og afmelding

# Ældre @ Sagen - Vallensbæk

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

■ **Betaling sker med Visa/Dankort eller Mobil Pay nr. 738747.**

**Der tages ikke mod kontant betaling for arrangementer ved indgangen.**



### Hjælp til tilmelding og betaling af arrangement

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

### Afmelding

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

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

**Husk at oplyse medlemsnummer og arrangementsnummer.**

■ Kassereren kontaktes på mail: [else.kock@gmail.com](mailto:else.kock@gmail.com) eller telefon 2299 0693.

### ■ Kontor tid

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

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

### ■ Generel kontakt

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



*Kig ind og bliv inspireret...*

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

**SKOVGAARD VINE**

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

<b>Aktivitet</b>	<b>Hvornår</b>	<b>Sted</b>	<b>Kontakt</b>
<b>Badminton 1</b>	Tirsdag kl. 11.15-12.4 Torsdag kl. 11.30-12.30	Ildrætcenteret	Michael Munk Tlf.: 2687 4406
<b>Badminton 2</b>	Onsdag kl. 14.30-16.00 Fredag kl. 11.30-12.30	Ildrætcenteret	Jette Knudsen Tlf.: 3058 6986
<b>Bowling</b>	Onsdag kl. 14.00-16.00	Rødover Bowlingcenter Rødovre Centrum 99	Jens Gert Andersen Tlf.: 2691 4583
<b>Bridge</b>	Tirsdag kl.12.00-17.00	Højrupgaard	K & P Hansen Tlf.: 5057 0731
<b>Cykelture</b>	Torsdag kl. 13.00-16.00	Ildrætcenteret	Benny Mortensen Tlf.: 2042 2485
<b>English Conversation</b>	Torsdag kl. 10.00-12.00	1. sal, Højrupgård	Heather Strandberg Tlf.: 4353 5401
<b>Advanced English Conversation</b>	Torsdage kl. 10.00-12.00	Stuen Højrupgård	Niels Erik Tulstrup Tlf.: 4373 3423
<b>IT kursus</b>	Vedr. kursusdage Se her i bladet	Vedr. sted, se her i bladet	Ole Løndal Tlf.: 5362 2625
<b>Litteratur- gruppen</b>	3. tirsdag i måneden kl. 10.00-12.00	1. sal, Højrupgaard	Bente Rosberg Tlf.: 2646 7246
<b>Motionsfloorball</b>	Mandag kl. 17.00-18.30 Torsdag 17.00-18.30	Tumlesalen Pilehaveskolen	Hassan Heggazy Tlf.: 2480 9024 Arne Essa Madsen Tlf.: 2480 9024
<b>Petanque</b>	Mandag og torsdag kl. 10.00-14.00	Ildrætscentret v. tennishallerne	Jan Dyppe Tlf.: 2671 0221
<b>Seniordans</b>	Mandag kl.14.00-16.00	Korsagergaard	Helga Schwedler Tlf.:3022 1832
<b>Stavgang</b>	Tirsdag kl. 11.00-12.00	4 steder i Vallensbæk	Jette Andreasen Tlf.: 2163 3385 Erik Hommelgaard Tlf.: 2116 0321
<b>Stole gymnastik 1</b>	Mandag kl. 10.00-11.00	Rønnebækhus	Ruth Nielsen Tlf.: 2339 1947
<b>Stole gymnastik 2</b>	Mandag kl. 12.00-13.00	Korsagergaard	Ruth Nielsen Tlf.: 2339 1947
<b>Stole gymnastik 3</b>	Mandag kl. 10.15-11.15	Korsagergaard	Annette Kristensen Tlf.: 4037 5278
<b>Svømning</b>	Mandag kl. 14.00-15.30 Torsdag kl. 13.00-14.30	Pilehaveskolens svømmehal	Erik Hommelgaard Tlf.: 2116 0321
<b>Whist</b>	Torsdag 12.00-15.00	Korsagergaard	Bjarne Hansen Tlf.: 4364 9448

**Husk at checke mødested og tid inden du tager afsted**



## Kontor

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

## Kontortid

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

## Bestyrelsen

### ■ Formand

**Anders Austen Nielsen**

Spættebo 13,  
2665 Vallensbæk Strand  
Tlf.: 2029 8205

Mail:

FM.Vallensbaek.187@aeldresagen.dk

### ■ Næstformand og sekretær

**Bill Søndergaard**

Hyttesvinget 13,  
2665 Vallensbæk Strand  
Tlf.: 4025 9781

Mail: bill.soendergaard@gmail.com

### ■ Kasserer

**Else Kock Christensen**

Nordmarksvænge 89,  
2625 Vallensbæk  
Tlf.: 2299 0693

Mail: else.kock@gmail.com

## Bestyrelsesmedlemmer

**Ole Løndal**

Løkketoften 35,  
2625 Vallensbæk  
Tlf.: 5362 2625

Mail: ole.londal46@gmail.com

**Erna Ploug Andersen**

Kolleruplund 46,  
2665 Vallensbæk Strand  
Tlf.: 2092 0487

Mail: balderploug@gmail.dk

**Jette Andreasen**

Hyttebovej 64,  
2665 Vallensbæk Strand  
Tlf.: 2163 3385

Mail: jette@post6.tele.dk

**Inge Mauritzen**

Nordmarksvænge 64,  
2625 Vallensbæk  
Tlf.: 2096 3090

Mail: inge-mauritzen@privat.dk

## Suppleanter

**Karen Sønnichsen**

Egeskovvej 36,  
2665 Vallensbæk Strand  
Tlf.: 2138 6102

Mail: kaeg@webspeed.dk

**Airi S. Pedersen**

Valmuebakken 12,  
2625 Vallensbæk  
Tlf.: 2122 3710

Mail: airiped@gmail.com

## Tilforordnede

### ■ PR, læse-, sprog- og børnehavetanter

**Inge Mauritzen**

*(Kontakt: Se under bestyrelsen)*

### ■ Stavgang

**Jette Andreasen**

*(Kontakt: Se under bestyrelsen)*

### ■ Hygge Café og Café Husk

**Erna Ploug Andersen**

**Bill Søndergaard**

*(Kontakt, se under bestyrelsen)*

### ■ Havevenner

**Erna Ploug Andersen**

### ■ Tryghedsopkald

**Lisbeth Schou**

Stærebo 30,  
2665 Vallensbæk Strand  
Mail: schoumeister@gmail.com  
Tlf.: 2256 5559

### ■ Redaktør – Lokalblad

**Anders Austen Nielsen**

*(Kontakt, se under bestyrelsen)*

### ■ IT **Ole Løndal**

*(Kontakt: Se under bestyrelsen)*

### ■ Webmaster og "Det Sker"

**Anders Austen Nielsen**

*(Kontakt den aktivitetsansvarlige eller formanden)*

■ **Handymand: Steen: Tlf.: 2182 1533 og Niels Tlf.: 6129 3002.**

■ **Fotograf: Jerry Nielsen**

Returadresse:  
Ældresagen, Højrupgård,  
Højrupgårdsvej 1, 2625  
Vallensbæk



## Café Husk i Højstruphave

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

**Vi holder åbent kl. 16.00 - 18.00  
på følgende tirsdage i  
2. halvår af 2024.**

- 6. august. Kaffe, kage og guf og musik.
- 3. september. Kaffe, kage og guf og musik.
- 1. oktober. Kaffe, kage og guf og musik.
- 5. november. Kaffe, kage og guf og musik.
- 3. december. Kaffe, kage og guf og musik (Julehygge).

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

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

Erna Ploug Andersen,  
telefon: 2092 0487

mail: balderploug@gmail.com

Bill Søndergaard,  
telefon: 4025 9781

mail: bill.soendergaard@gmail.com

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



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

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

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

Tryk:  
Jungersen Grafisk ApS  
Holsbjergvej 39  
2620 Albertslund  
Distribution af bladet:  
Ole Løndal

Næste nummer  
udkommer i første uge  
af februar 2025.

Der tages forbehold for  
trykfejl og prisstigninger.