

---

# Ældre Sagen

Nr. 70 – 35. årgang – Juli 2024  
Program for 2. halvår 2024

**ISHØJ**



*Brohuset Etape 2, fotograf Erling Rahbek*

---

# BESTYRELSEN

**Per Nørskov**

Formand

Tlf: 20 21 59 64

pernoeskov@gmail.com

**Marie Louise Christiansen**

Sekretær

Tlf: 24 25 05 84

mariec361@gmail.com

**Mogens Elbek**

Næstformand

Tlf: 21 97 26 95

m.elbek@ishoejby.dk

**Benny Flindt**

Kasserer

Tlf: 25 71 61 30

bennyflindt@live.dk

**Torben Eg**

Tlf: 31 39 08 46

emeg@ishoejby.dk

**Bent Jönsson**

Besøgsvenner

Tlf: 24 22 78 48

bendelius@jubii.dk

**Karin Mortensson**

Tlf: 40 13 58 52

mortensson71@gmail.com

**Erling Rahbek**

Tlf: 21 28 63 10

erlingrahbek@ishoejby.dk

**Ulla Stjerno**

Tlf: 26 91 92 70

ulla@stjerno.dk

**Stig Førsting**

Tlf: 20 24 04 97

last@foersting.dk

**Preben Hansen**

Webmaster

Tlf: 23 24 10 11

preben@tranegilde.com

**Kirsten Elbek**

Tlf: 61 46 54 36

kirsten.elbek@gmail.com

**Inga Juel Johansen**

Bladredaktør

Tlf: 24 24 31 97

ingajuel44@gmail.com



---

# INDHOLD

Formanden har ordet	4	Frem med cyklen & på med hjelmen	27
Vigtig læsning - information til vores medlemmer	6	Har du lyst til at være med?	28
Ved køb af billetter til ture og arrangementer	6	Hvorfor spise alene, når du kan spise sammen med andre	29
Undervisning	7	Den store gevinst får du ikke men hygge og sjov	30
Heine Mindstrup hylder John Mogensen samt synger hits fra 60, 70 og 80`erne	8	Madhold	31
Spøgelserne i København	9	Rummikup	31
Foredrag om Fremmedlegionen	10	Mangler du hjælp til små opgaver i hjemmet?	32
En dansktopsangers fantastiske historie	13	Hygge/Senior bowling	34
Operaen på Holmen	14	Dameværrelset	35
Juleunderholdning med sangerinde Lise Nees	16	Herreværrelset for mænd 60+	36
Enigma - Museum for post, tele og kommunikation	17	Rejseklub	38
Pusle Helmuth	18	Rollator gå hold, kom og vær med	39
TV 2, TEGLHOLMEN,	19	Tryghedsopkald	39
Tæt på de kongelige og kendte i over 30 år	20	Kreativ strikkeworkshop!	40
Hygge Petanque	22	Billedmalerværksted	41
Cykling uden aller	22	Italiensk for dem, der kan noget i forvejen	42
Bisidder i ældresagen ishøj	23	Engelsk for øvede	43
Hygge billard	26	IT hjælp	44
Rollatorbanden	27	Eneundervisning i forbindelse med It-cafeen	45
		Får du nok ud af din smartphone / android telefon?	46

---

# FORMANDEN HAR ORDET

Vi kom rigtig godt i gang, straks i det nye år med alle vores aktiviteter, samt vores nyhed Billard.

På grund af succes med Billard, prøver vi med endnu en nyhed, denne gang Petanque. Jeg vil undersøge interessen til vores medlemsmøde 1. august, i Brohuset fra kl.12.15. Se meget mere inde i bladet

Der kommer betydelig flere til vores medlemsmøder end tidligere, det er selvfølgelig grundet et rigtigt godt sammensat program.

Skal jeg nævne en, må det være højdespringeren,” En kriminalteknikers arbejde i politiets tjeneste”, som tiltrak 147 medlemmer. Det er det højeste antal, vi nogen sinde har været til et medlemsmøde, men der er plads flere.

Om vores ture, har Sofiero blomsterpark / Kullen været den tur, der har haft den største tiltrækning og blev derfor også udsolgt på dagen ved lodtrækning, 57 billetter blev solgt. Men de øvrige ture har der også været stor interesse for, men her er reglen ikke nødvendigvis, at vi får udsolgt på dagen, men at vi får som regel udsolgt efterfølgende, ved at vores medlemmer tager et telefonopkald til turlederen for at få en status om turen er udsolgt.

Det er vores aktivitetsudvalg der arrangerer medlemsmøder og ture, i dette udvalg kunne vi godt bruge en til to mere. Den 1. august til medlemsmødet kl. 12.15, sidder Kirsten Elbek for at få en samtale med dem der har lyst om opgaven som frivillig i aktivitets udvalget.

Vi har sammen med seniorrådet afholdt 2 topaktuelle temamøder i år med succes, Det er noget vi vil forsætte med 1 til 2 gange årligt. Det er møder, der ikke nødvendigvis kan blive annonceret i bladet, på grund af et aktuelt emne og hastigheden for afvikling. Følg venligst hjemmesiden og følg med på Facebook (Ældresagen ishøj) samt sidste nyt fra formanden på vores medlemsmøder.

Efter vores bestyrelse seminar besluttede vi igen at vi IKKE ville sætte priserne op resten af 2024 på månedsture, medlemsmøder, øl og vand. Samt at alle vores aktiviteter forsat er gratis at deltage i. Vi afholder også en frivillig fest igen i feb. 2025

I februar24 inviterede vi alle vores frivillige til fest i Brohuset med hygge rigtig god mad og underholdning for 92 frivillige deltog ud af de 112 mulige.

Brohuset er under ombygning (etape 3) hvad betyder det for os? Der kan opstå støj og støv under ombygningen. Det får ikke direkte indflydelse på de rum vi benytter i dagligdagen. Ombygningen vil foresætte i 2024 og 2025.

Der er noget der bliver talt rigtig meget om nu, og sikkert også det nærmeste år, det er indførelsen af ældreloven, og når vi føler, at vi ved noget konkret, vil vi så indkalde til et Temamøde i samarbejde med seniorrådet.

Personligt er jeg optimist, jeg tror på forbedringer på flere områder der omhandler de ældre borgere. Men der er også mange udfordringer, som vi må se om vi kan få has på. Jeg tror at det vil tage tid, før vi kan sige hurra vi er i mål.

Formandens sure opstød: Det er ærgerligt at jeg hører fra nogle af vores medlemmer at de ikke kommer til vores medlemsmøder og heller ikke deltager i køb af ture. Årsag: At man har fået at vide, at man skal stå i kø i halve og hele timer. Alle der kommer til vores medlemsmøder ved, at det ikke passer, vi har ingen kø og ikke haft det de sidste 2 år. Vi tager gerne mod kritik, men sladder er alt ødelæggende. Til dem, der ikke har været nede til med-

lemsmøde, kom ned og besøg os, foredrag/musik i 2 timer, kaffe og brød pris for medlemmer kr. 20 husk medlemskort

Bestyrelsen vil ønske alle vores medlemmer og frivillige en rigtig god sommer, tak for jeres opbakning



*Per Nørskov  
formand for Ældresagen Ishøj*

---

# VIGTIG LÆSNING - INFORMATION TIL VORES MEDLEMMER

Du sidder lige nu og læser efterårsprogrammet fra Ældresagen Ishøj. Skulle der ske ændringer i programmet, så gå ind på vores hjemmeside eller facebook. Der vil ændringerne fremgå.

Der er også mulighed for at ringe til arrangøren for info om den aktuelle tur. For alle ture som vi aflyser, vil man få refunderet det indbetalte beløb.

[www.aeldresagen.dk/ishoej](http://www.aeldresagen.dk/ishoej) og [Facebooksiden/aeldresagenishøj](https://www.facebook.com/aeldresagenishoj).

---

## VED KØB AF BILLETTER TIL TURE OG ARRANGEMENTER

Mod forevisning af et gyldigt medlemskort med eget navn kan man købe en billet. Man har mulighed for at købe en ekstra billet ved fremvisning af gyldigt medlemskort fra en anden person. Man kan altid undersøge muligheden for ledige pladser på vore ture efter de er udbudt på medlemsmødet i Brohuset. Ring til den person der er arrangør af turen.

**Numre uddeles kl. 12.45 og lodtrækningen finder sted kl. 13.**

**Tilmeldinger og betaling er bindende, der tages forbehold for ændringer.**

# UNDERVISNING

Kursusprogram for efterår 2024  
Kun for medlemmer af Ældresagen

## Tilmelding

Kan kun ske ved telefonisk henvendelse, eller pr. mail til den enkelte underviser.

Al undervisning foregår i Brohuset Vejlebrovej 45, på nær Billedmalerskolen som foregår i Billedlokalet på Kulturskolen Vejledalen 9.

**Betaling: Vi har som forsøg også undladt at opkræve kursusgebyr her i efteråret.**

Skulle der være spørgsmål, der ønskes besvaret inden tilmeldingen, er du velkommen til at kontakte Erling Rahbek tlf. 21 28 63 10 eller mail [erlingrahbek@ishoejby.dk](mailto:erlingrahbek@ishoejby.dk)



KØBENHAVNS  
Fodplejeskole

Når kun det BEDSTE er godt nok til dine fødder !

**nēw feet**  
MEDICAL FOOTWEAR



Husk dine fødder skal bære dig hele livet...

**KØBENHAVNS Fodplejeskole**

🌐 [kbhfodplejeskole.dk](http://kbhfodplejeskole.dk)

☎ 53 20 74 22

🏠 Marievej 1C - 2630 Taastrup



---

**MEDLEMSMØDE:**

# HEINE MINDSTRUP HYLDER JOHN MOGENSEN SAMT SYNGER HITS FRA 60, 70 OG 80`ERNE

Torsdag 1. august 2024 kl. 14.00 i Brohuset, Vejlebrovej 45

Heine Mindstrup vil fortælle om John Mogensen, som han boede overfor og syngte og spille de mest velkendte sange.

Derudover vil der være underholdning og fællessang til musik fra 60, 70 og 80`erne.

Alt er tilladt man må nynne, syngte og gyngte.

**Pris:** 20 kr. betales ved indgangen 13.30 - 14.00.

**Arrangør:** Ulla Stjernø, 26 91 92 70





**TUR TIL:**

# SPØGELSERNE I KØBENHAVN

Torsdag 22. august 2024. Guidet tur af Vivian Ersgaard Marcussen.  
Mødested: Ishøj Station kl. 15.10 eller Gråbrødre Torv v/  
Platantræet kl. 16.00

I Københavns gamle huse vrimler det med spøgelser og disse spøgelseshistorier står i både gamle og nyere arkiver.

Spøgelserne "lever" i bedste velgående, og vi besøger husene hvor dem der bor og arbejder, jævnligt får besøg af såvel den lille sultne pige, den drilske under taget, og flere som huserer i det Grønlandske hus. Vi besøger byens ældste kirkegård og får fortællingen om Københavns mest tragiske ulykke i vores egen tid.

Ta' med i skæret fra staldlygten og nyd både de smukke huse og gårde hvor danske helte og berømt heder har holdt til og lyt de sandfærdige fortællinger.

**Pris:** 100 kr. for rundvisning uden spisning.

**Pris:** 200 kr. for rundvisning med spisning. Vi slutter af med spisning et hyggeligt sted.

**Max antal deltagere:** 30.

**Arrangør:** Laila Førsting, 21 74 04 97

Tilmelding er sket i juni – kontakt Laila for evt. overskydende billetter

Tilmelding er bindende.



**MEDLEMSMØDE:**

# FOREDRAG OM FREMMELEGIONEN

Torsdag den 5. september 2024 kl. 14.00 i Brohuset, Vejlebrovej 45

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 Lange beskriver det krævende optagelsesforløb, øvelser og flere af de mange missioner, han har deltaget i rundt omkring i verdenen.

Den nu tidligere koporalchef fortæller om de mest kritiske øjeblikke, og om livet i den verden, der normalt opfattes som lukket og ikke for sarte sjæle.

Brian Lange har sprunget over 1000 faldskærmspring, har stor erfaring i dykning, taler 4 sprog flydende, har 27 års erfaring med Taekwondo og erfaring fra indsættelse i missioner over alt på jorden.

**Pris:** 20 kr. betales ved indgangen 13.30 - 14.00.

**Arrangør:** Kirsten Elbek, 61 46 54 36  
Denne dag sælges billetter til: Operaen



# Biltzing Begravelser

Vi er din lokale bedemand, der dækker Ishøj, Tåstrup og Vestegnen samt resten af Sjælland efter aftale.

Ring trygt til vores døgnservice

**43 30 11 00**

Find os på vores hjemmeside:

[BiltzingBegravelser.com](http://BiltzingBegravelser.com)



**Merete Biltzing**

Certificeret bedemand  
og uddannet sygeplejeske



## Hair lounge Frisør



Dame Klip	270 kr.	Farver	fra 350 kr.
Herre Klip	220 kr.	Striber med folie	fra 450 kr.
Pensionist dame	250 kr.	Striber med hætte	fra 350 kr.
Pensionist herre	200 kr.	Vask & føn	fra 150 kr.
Børne klip (0-12 år)	150 kr.	Olaplex kur	Fra 400 kr.
Permanentkrøller	fra 450 kr.	Retning af bryn	70 kr.
Permanent glatning	fra 1200 kr.	Farvning af bryn eller vipper	70 kr.

Kærbo Plejehjem

Ishøj Blvd. 2, 2635 Ishøj

Tlf. nr. 22 60 70 23 Facebook: Hair Lounge Ishøj



**MEDLEMSMØDE:**

# EN DANSKTOPSANGERS FANTASTISKE HISTORIE

Torsdag 3. oktober 2024 kl. 14.00 i Brohuset Vejlebrovej 45

Vi skal møde Flemming Werge, der igennem mere end 50 år har været i underholdningsbranchen. Flemming vil føre os gennem den danske sangskat, hvor han blev specielt kendt med sangen UGLEVISEN, der har fulgt ham lige siden. Flemming fortæller om sit brogede liv i popsangens verden og hans karriere i showbranchen samt mødet med branchens berømteder.

Med fortælling og sang bringer han os gennem den gyldne tid i popmusikkens verden. Vi skal opleve et musikalsk foredrag om den lange rejse i showbusiness,

Flemming fortæller os om sit møde med alle de kendte koryfæer, så som Bamse, John Mogensen Tommy Seebach og Johny Reimer.

**Pris for medlemmer:** 20 kr. betales ved indgangen 13.30-14.00

**Arrangør:** Mogens Elbek, 21 97 26 95

Denne dag sælges billetter til: ENIGMA museet

Numre uddeles kl. 12.45 Lodtrækning kl. 13.00



TUR TIL:

# OPERAEN PÅ HOLMEN

Guidet rundtur mandag den 21. oktober 2024 kl. 11.00.  
Mødested: Ved Operaen kl. 10.45, eller på Ishøj Station kl. 9.45.

Oplev operaens smukke foyer, kom med ind i salen og om bag scenen hvor enorme flytbare scenefelter gør det muligt at opføre flere forskellige forestillinger. Se kontrasten fra store scene til Takkelloftet, hvor scenens fleksibilitet er i centrum og hvor Tai Rs moderne abstraktion pryder foyeren.

**Pris:** 100 kr. for rundvisning og 200 for rundvisning med spisning – drikkevarer for egen regning.

**Max antal deltagere:** 30

**Arrangør:** Karin Mortensson, 40 13 58 52

**Tilmelding og betaling:** Torsdag 5. september på medlemsmødet.

Numre uddeles kl. 12.45 – lodtrækning kl. 13.00.

Tilmelding er bindende.





# DANHOSTEL

## Ishøj Strand



## Vi skaber kontakt mellem mennesker og natur

Når du kommer til Ishøj Strand, fornemmer du straks roen, uanset om vi byder dig velkommen til vores dejlige familieværelser, de lyse konferencefaciliteter eller den velindrettede campingplads. Overalt finder du ro, oplevelsesrum og udeaktiviteter, lige fra birkelundens ro, bålpladsens varme eller hyggen i indianertipien. Vi tilbyder også:

Mødelokaler og arrangementer til alle livets højdepunkter og mindesamvær. Derudover kan du som medlem af Ældresagen få 10% rabat på værelsesprisen.

**Danhostel Ishøj strand, Ishøj strandvej 13, 2635 Ishøj.**

**Tlf. 43 53 50 15, mail: [ishoj@danhostel.dk](mailto:ishoj@danhostel.dk)**

---

**MEDLEMSMØDE:**

# JULEUNDERHOLDNING MED SANGERINDE LISE NEES

Torsdag 7. november 2024 kl. 14.00 i Brohuset, Vejlebrovej 45

Det traditionelle juleunderholdningsprogram med alle de gode, gamle julesange. Imellem sangene krydres det med sjove julehistorier, og naturligvis er der flere syng-med-sange. Et program som giver jer den perfekte danske julestemning.

**Pris:** 20 kr. betales ved indgangen 13.30 – 14.00.

**Arrangør:** Karin Mortensson, 40 13 58 52

Denne dag sælges billetter til: TV2 rundvisning.

Numre uddeles kl. 12.45 lodtrækning kl. 13.00



---

## HER KUNNE DIN ANNONCE VÆRE?

Ældre @ Sagen

---



**TUR TIL:**

# ENIGMA - MUSEUM FOR POST, TELE OG KOMMUNIKATION

Guidet rundvisning torsdag den 14. november 2024.

Mødested: Ishøj Station kl. 9.45. – eller ved Museet, Øster Alle 3, 2100 Kbh.n.Ø kl. 10.50.

**Alle bedes medbringe deres medlemskort til ÆldreSagen.**

ENIGMA er museet for post, tele og kommunikation og er vokset ud af det gamle Post & Telemuseum, der lå i Købmagergade. Den første del af museet har til huse i det smukke gamle posthus på Øster Allé ved Trianglen på Østerbro.

Enigma åbnede som egentlig museum efter færdiggjort ombygning 25. februar 2023. Der blev lagt ud med fire udstillingsområder. Kommunikation i krise beskæftiger sig med, hvordan krige og kriser påvirker kommunikationen – det er dette område vi bliver guidet rundt i .

Museets navn kommer af det græske ord enigma, der betyder gåde.

Enigma er imidlertidig også navnet på en tysk kodemaskine, som museet har et af de ældst kendte eksemplarer af. Hvor den blev brugt vides ikke. I begyndelsen af 1990´ere blev den fisket op af vandet ved Flensborg Fjord.

**Pris:** 100 kr. for rundvisning uden spisning.

**Pris:** 200 kr. for rundvisning med spisning. Drikkevarer er for egen regning.

**Max antal deltagere:** 20.

**Arrangør:** Kirsten Elbek, 61 46 54 36

**Tilmelding og betaling:** Torsdag den 3. oktober 2024. Numre uddeles kl.

12.45 – lodtrækning kl. 13.00.

Tilmelding er bindende.



**MEDLEMSMØDE:**

# PUSLE HELMUTH

Torsdag 2. januar 2025. kl. 14.00 i Brohuset, Vejlebrovej 45

Der venter os et nærværende, levende, ærligt og humoristisk foredrag, når Pusle indtager lokalet med sin spændende historie krydret med billeder undervejs.

Som datter af skuespillerparret Frits Helmuth og Jeanne Darville og med Osvald Helmuth som bedstefar, stod det nærmest skrevet i stjernerne, at Pusle skulle optræde.

Således blev hun barnestjerne og charmerede biografgængerne med sit kække smil og sine godnatbajere, da hun som blot treårig blev landskendt for de første "Min søsters børn"-film.

I dag er Pusle en voksen dame. Livet har budt på "ups and downs", og de har givet Pusle en ordentlig portion livserfaring, som bruges til refleksion. I foredraget giver Pusle en advarsel og opfordring til de forældre /bedsteforældre, der måske går rundt med en lille ny talentspire i familien: Lad børnene være børn og pas godt på dem, for at være barnestjerne er en voksenrolle.

**Pris:** 20 kr. betales ved indgangen 13.30 – 14.00

**Arrangør:** Kirsten Elbek, 61 46 54 36



**TUR TIL:**

# TV 2, TEGLHOLMEN, TEGLHOLM ALLE 16

Guidet rundvisning mandag 20.januar 2025 kl. 16.00  
Mødested: Ishøj Station kl. 15.10

Rundvisningen begynder i et lokale med en fortælling om husets historie, organisation, public service-forpligtelser, finansiering, programplanlægning, seertal, reklamer m.v.

Derefter går turen rundt i huset og her ser vi bl.a. News-studiet og får et indblik i, hvordan TV 2 arbejder døgnet rundt. Turen går også forbi webstudie.

Da TV 2 er en medievirksomhed, der konstant påvirkes af begivenheder på nyheds- og sportsområdet, kan der forekomme ændringer i programmet.

Rundvisningen varer ca. to timer, og der serveres kaffe undervejs.

Der må ikke medbringes større tasker under besøget.

**Pris:** 100 kr. for rundvisning uden spisning.

**Pris:** 200 kr. for rundvisning med spisning.  
Drikkevarer for egen regning.

**Max antal deltagere:** 25

**Arrangør:** Ulla Stjernø, 26 91 92 70

**Tilmelding og betaling:** Torsdag 7. november 2024. Numre uddeles kl. 12.45 – lodtrækning kl. 13.00.

Tilmelding er bindende



**MEDLEMSMØDE:**

# "TÆT PÅ DE KONGELIGE OG KENDTE I OVER 30 ÅR"

Torsdag 6. februar 2025 kl. 14 i Brohuset Vejlebrovej 45

I Trine Larsens journalist-karriere kunne hun skrive "hofreporter" på sit visitkort. I denne jobbeskrivelse lå, at hun fulgte i hælene på den danske kongelige familie. Det er blevet sagt om Trine Larsen, at hun er den uden for Kongehuset, der kender Kongehuset bedst.

Trine Larsen fortæller om livet som hofreporter, hvor hun har dækket den danske kongefamilies store begivenheder fra fødsler, bryllupper til skilsmisser og begravelser.

I Trine Larsens underholdende foredrag gives et unikt indblik i kongefamiliens liv med masser af historier og anekdoter.

Trine Larsens foredrag er krydret med masser af personlige billeder fra Trines liv i hælene på royale familier

**Pris for medlemmer:** 20 kr. betales ved indgangen 13.30-14.00

**Arrangør:** Ulla Stjernø, 26 91 92 70



# Helle's Smørrebrød & Grill

**HOS HELLE**

**Kør ind til Helle, når du er sulten.**

Hos Helles Smørrebrød har vi altid lækkert og frisksmurt smørrebrød fremstillet af friske råvarer. Vi gør det nemt og let for dig, hvis du skal holde fest eller andet arrangement, hvor du har brug for frisksmurt smørrebrød. Vi har alt i lækkert smørrebrød lige fra håndmadder til luksus smørrebrød i flere prisklasser.

*Nu tilbyder vi også dagens ret mandag til torsdag fra kl. 17.00, der kan nydes på stedet eller fås med hjem i en termoboks. Se ugens menu på Facebook ved at søge på:*

***Helles Smørrebrød***

Åbent daglig mandag til torsdag fra kl. 6.15 til 20.00, fredag 06.15 til 15.00. Lørdag, Søndag og Helligdage fra 10.00 til 16.00.



***Husk at vi yder 10% rabat til medlemmer af Ældresagen i Ishøj.  
Ved speciel bestilling gives ingen rabat***

**Helles Smørrebrød & Grill  
Industridalen 7, 2635 Ishøj (i Bauhaus)  
Telefon 26 35 86 30**

---

# HYGGE PETANQUE

Kunne det være et nyt tiltag for Ældresagen Ishøj?  
Hvordan kommer vi videre?

1. august afholder vi medlemsmøde. i den forbindelse vil jeg sidde på en stol i Brohuset Vejlebrovej 45 og skrive interesserede op i tidsrummet 12.30-13.15. Man kan også ringe til mig.

Hvis der er mindst 8 der tilmelder sig, laver vi et opstartsmøde nogle dage efter, hvor vi tale om det praktiske.

Petanque banen forefindes på Kærbo, og det er gratis at deltage for Ældresagens medlemmer

Mange hilsner og på gensyn.  
Per Nørskov, 20 21 59 64



---

# CYKLING UDEN ALDER

Har du lyst til at komme ud og få vind i håret i en rickshaw cykel?

Vi kører rundt i Ishøj kommune efter dit ønske. Det kan være en tur til stranden, en tur til vores nye Byskov eller bare rundt og se kommunen.

**Arrangør:** Bent Jønsson, 24 22 78 48 eller Ishøj Kommune, 24 98 07 30



---

# BISIDDER I ÆLDRE SAGEN ISHØJ

Du har mulighed for, at få en bisidder til dine samtaler med sagsbehandlere, ergoterapeuter eller andre offentlige medarbejdere.

Bisidderen har tavshedspligt og ofte er det bedre at have en uvildig bisidder med end en bekendt eller et familiemedlem.

Bisidderen vil mødes med dig, inden mødet med den offentlige person.

Bisidderen vil deltage i visitationsmødet, 4 ører hører jo bedre end 2.

Bisidderen vil kunne hjælpe dig til møder omkring, visitering til:

Møde med den forebyggende hjemmepleje, visitering af hjemmehjælp, personlig pleje, ansøgning om hjælpemidler til personer med nedsat funktionsevne. m.v.

Ønsker du en bisidder, så kontakt:

**Kontakt person:** Connie Bjørn Nissen, 22 48 02 66

**Mail:** [conniebjornnissen@gmail.com](mailto:conniebjornnissen@gmail.com)





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

### **Bag os er EDC Poul Erik Bech Fonden**

Fonden er den primære ejer af EDC Poul Erik Bech. Med overskuddet herfra støtter fonden bl.a. foreninger, der gør en forskel for udsatte børn og mange andre.

Læs mere på [poulerikbech.dk/forskel](https://poulerikbech.dk/forskel)



## **Poul Erik Bech**

Vejlebrovej 114 • 2635 Ishøj • Tlf. 43 73 50 00 • [273@edc.dk](mailto:273@edc.dk)



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

**EDC Poul Erik Bech** er, med flere end 80 butikker, Danmarks største og eneste landsdækkende mæglervirksomhed. Vores netværk sikrer, at vi er i kontakt med et stort antal købere, uanset hvor i landet de kommer fra. Køberen findes ofte uden for lokalområdet, hvilket giver dig en markant øget mulighed for at sælge din bolig til den bedste pris.

Start med en **gratis og uforpligtende** vurdering af din bolig

*Kontakt din lokale mægler i Ishøj*

Tlf. 43 73 50 00 • 273@edc.dk



**Janne Lynge**  
Ejd.mægler, MDE



**Troels Døssing**  
Ejd.mægler, MDE



**Kristina  
Nymann Kiss**  
Salgskordinator

---

# HYGGE BILLARD

Tid: tirsdage og fredage alle uger kl. 10 – 12

Sted: Kærbo, Ishøj Blvd 2, Ishøj

## Vi har startet hold der spiller hygge Billard

Vi er 12 der mødes og hygger os med at spille billard. Man kan spille tirsdag eller fredag, eller begge dag. Der er plads til alle, både kvinder og mænd. Man skal ikke tilmelde nogen bestemt dag, men kommer de dage man kan. Der er plads til alle, både dem der har prøvet det før og dem der aldrig har spillet billard før. Det er kun ren hygge.

Der er plads til flere på holdet. Både kvinder og mænd, Også dem der ikke har prøvet det før, og dem der har.

Det er gratis at deltage.

Er der nogen der gerne vil være med til hygge billard, kan de kontakte mig på mail eller mobil.

**Kontakt:** Jens Etzerodt

**Mobil:** 40 42 49 77

**E-mail:** jens.etzerodt@gmail.com



# ROLLATORBANDEN

Kom og gå med os. Vi går hver onsdag kl. 10

Vi starter fra Vejledalen 23-27 på parkeringspladsen. Der er ingen tilmelding, så bare kom og gå med os.

Har du spørgsmål så kontakt:  
Bjarne Olsen, 21 25 55 70 eller

**Mail:** [blo@mail.tele.dk](mailto:blo@mail.tele.dk)



---

# FREM MED CYKLEN & PÅ MED HJELMEN

KØR MED OS RUNDT I ISHØJ OG OMEGN  
Mødested: Ishøj Stationsplads ved busserne.

Vejrforholdene bestemmer om vi kører 20, 30 eller 40 km. (Gennemsnitshastighed ca. 15 km/t )

Du bestemmer selv, hvor langt du vil køre og kan vende om, når det passer dig.

El-cykler ingen hindring.

Der er 1-2 PIT-stop, hvor vi kan nyde den medbragte kaffe, kage eller anden forfriskning og det sociale samvær.

INGEN TILMELDING & INGEN AFBUD

**Holdleder:** Poul Lund, 40 54 98 61

**Mail:** [poul.lund@outlook.dk](mailto:poul.lund@outlook.dk)



---

# HAR DU LYST TIL AT VÆRE MED?

Som borger i Ishøj har du mulighed for at få en besøgsven, hvis du er syg, handicappet eller på anden måde føler dig isoleret og mangler overskud til at komme ud blandt andre.

## **Bliv besøgsven i Ældre Sagen i Ishøj**

Vi er en flok glade besøgsvenner, som besøger borgere i Ishøj Kommune, der ikke har mulighed for at komme udenfor egne fire vægge - eller bare er alene. Vi hygger os sammen over en kop kaffe, går en tur i nærområdet eller en tur i Ishøj Bycenter.

Vi har hele tiden brug for besøgsvenner til at opfylde den efterspørgsel, der er efter os.

Vi er mænd og kvinder i alle aldre, så har du lyst til at være med i vores team - så gør noget ved det. Du skal være så hjertelig velkommen.

Ring og få en snak med Bent Jönsson, 24 22 78 48 eller send en mail til: [bendeli-us@jubii.dk](mailto:bendeli-us@jubii.dk)

**JEG GLÆDER MIG TIL AT HØRE FRA DIG !!!!**



---

# HVORFOR SPISE ALENE, NÅR DU KAN SPISE SAMMEN MED ANDRE

Ældre Sagen I Ishøj tilbyder et ugentligt Cafearrangement til en rimelig pris.

Frivillige hjælpere laver maden og kagerne til arrangementerne. Du er også velkommen til at deltage i dette eller borddækningen hvis du har lyst.

Det er nogle hyggelige arrangementer hvor snakken går lystigt. Der kan også være forskellig underholdning eller informationer om, hvad der ellers er mulighed for at deltage i, i Ishøj. Der er sikkert noget, der passer til dine interesser.

## Cafe Torslunde:

Tirsdage i lige uger kl. 14- 16, Torslundevej 145 ( kun kaffe og kage)

**Kontakt:** Stig Nordborg Nielsen,  
24 87 80 80

**Pris:** 20 kr.

## Cafe Tranestuen:

Torsdage kl. 12 – 15, Vejledalen 27

**Kontakt:** Kristian Pedersen, 22 50 25 04

**Pris:** 50 kr.

## Cafe på Torsbo:

Fællesspisning en tirsdag om måneden.

**Kontakt:** Anne Madsen, 42 15 16 93 eller  
anne2146@gmail.com

Se menukort og pris på vores hjemmeside.

## Cafe Åkanden Vejlebrovej 105

Åben hver anden mandag (lige uger) fra kl. 13 til 15

**Kontakt:** Poul Fransen

**Pris:** 50 kr.

**En opfordring:** Følg med på hjemmesiden og facebook siden.

[www.aeldresagen.dk/ishoej](http://www.aeldresagen.dk/ishoej)

Adr. facebook: ældresagenishøj



---

# DEN STORE GEVINST FÅR DU IKKE MEN HYGGE OG SJØV

Hver onsdag kl. 14.00 til 17.00, Vejledalen 27

Du har mulighed for at spille to slags kort, nemlig Whist og Canasta.

Vi spiller i selskabslokalerne i de ældrevenlige boliger ”Tranegården” Vejledalen 27. Adgang ad den udvendige trappe for enden af bygningen.

Vi har i øjeblikket ingen canasta hold. Vi vil gerne se nogle igen til dette spil.

Det koster 5 kr. pr. gang pr. person at deltage – der serveres kaffe/the - kage tager vi selv med.

God fornøjelse og på gensyn.

**Kontakt:** Christen Cilieborg, 21 96 45 22

**Mail:** ccilieborg@gmail.com



---

# MADHOLD

Det foregår i Brohuset, Vejlebrovej 45 i køkkenet

Brohuset har et fantastisk køkken med alt tilbehør.

Vi er et hold i Ishøj som afholder en social sammenkomst, hvor vi laver mad. Det foregår hver 3. onsdag i måneden. Vi aftaler fra gang til gang, hvad vi laver næste gang. Vi betaler selv, og både mænd og kvinder er velkomne. Vi forestiller os, at vi kan være ca. 10 personer.

**Har du spørgsmål så kontakt:**

John Pedersen, 93 60 45 60

**Mail:** servicejohn@gmail.com



---

# RUMMIKUB

Vi er 14 personer der spiller Rummikub hver anden fredag, i ulige uger, ca. 3 timer (11-14), Brohuset Vejlebrovej 45, lokale C

**Der er ledige pladser for både herrer og damer, det er hyggeligt og sjovt.**

Kender man ikke spillet, er andre på holdet hjælpsomme, så alle får en hyggelig dag

**Spørgsmål:** Inge Vesterdahl, 30278994

**Mail:** ingelisv@gmail.com



---

# MANGLER DU HJÆLP TIL SMÅ OPGAVER I HJEMMET?

Hans Jørgen tilbyder alle medlemmer en hjælpende hånd med småting, så som at hænge et billede op, trække ledning til et elektrisk apparat, der skal flyttes, hænge en gardinstang op, eller hvad du har af opgaver, der er for småt til en håndværker.

Ring hvis du vil have hjælp, aftal med Hans Jørgen, hvad du skal have udført, og han sørger for du får den hjælp, du har brug for.

Du skal kun betale for materialer og 75 kr. i transport.

**Hans Jørgen Hansen**

Telefon 23 63 61 01





# Café SeSa

café / restaurant / bar

Vi i Café SeSa glæder os til at byde jer velkommen til vores supermoderne café, restaurant og bar på Ishøj Havn. Du kan vælge mellem de mange lækre retter, som består af friske og smagfulde råvarer. Tiden i Café SeSa kan tilbringes både indenfor og udenfor i smukke omgivelser. Du har altid mulighed for at holde din fest hos os. Vi har plads til selskaber/arrangementer på op til 300 gæster om sommeren. Om vinteren har vi plads til selskaber på op til 100 gæster. Cafe/restaurant, hvor man kan nyde et lækkert måltid med udsigt over vandet, men har også velegnede lokaler til private lejligheder, hvad enten det er bryllup, fødselsdage, konfirmation, barnedåb, firma arrangementer eller mindre firmafrokoster. Cafe SeSa tilbyder blandt andet a la carte retter, 3-Retters menu, Aften buffet, Koldt bord, Frokost buffet og Brunch buffet.



Kontakt venligst vores dygtige team for at høre nærmere om de forskellige muligheder, tilgængelighed og priser. Husk, at det er en god ide at reservere i god tid.

## Café SeSa

Søhesten 32- 2635 Ishøj

Telefon 26350016

Kontakt os på mail: [info@cafesesa.dk](mailto:info@cafesesa.dk)

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



---

# HYGGE/SENIOR BOWLING

Tid: mandag i ulige uger kl. 11.00 - 12.00

Sted: Big Bowl: Gammel Jernbanevej 31 Valby (tidligere Rossini)

Vi har startet et senior-bowlinghold i Big Bowl Valby

Vi er 12 der mødes for at have det sjovt og hygge os med bowling.

Der er plads til alle, både kvinder og mænd. Der er dem der har prøvet at bowle før, og dem der aldrig har prøvet det, Der er ingen konkurrence, det er kun hygge/motion bowling.

Der er plads til flere på holdet, og bowling kan også kombineres med spisning eller andet bagefter, hvis der er interesse for det.

**Pris:** 1 time 45 kr.og 2 timer 69 kr. sko og kaffe ad libitum er inkluderet i prisen.

Tilmelding til bowling sendes til mig pr. e-mail, og er bindende, så booker jeg de baner der er brug for.

Afbud sendes også til mig.

**Kontakt:** Jens Etzerodt, 40 42 49 77

**E-mail:** jens.etzerodt@gmail.com



---

# "DAMEVÆRELSET"

For Damer 60+ og medlem af Ældre Sagen.



Der afholdes møde den sidste tirsdag i måneden kl. 12.00 til 15.00 i Brohuset, Vejlebrovej 45.

De 50 tilmeldte damer hygger sig med frokost, kaffe/te samt kage, som pt. koster kr. 65 kr.

Der arrangeres fra tid til anden et foredrag, en tur ud af huset, et modeshow mm., for hvilket der må påregnes ekstra betaling.

På grund af den store interesse for Dameværelset, har vi desværre set os nødsaget til at oprette en venteliste.

**Kirsten Elbek (tovholder)**

Telefon 61 46 54 36

Mail: [damevaerelset.ishoej@gmail.com](mailto:damevaerelset.ishoej@gmail.com)

---

# HERREVÆRELSET FOR MÆND 60+

Tid: 2. fredag i hver måned kl. 11-16.

Sted: Brohuset Vejlebrovej 45, 2635 Ishøj eller ude i byen.

Vi mødes for at hygge os sammen og spise frokost, og nogle måneder tager vi på udflugt.

Der er planlagt flere initiativer som foredrag hjemme, besøg på museer m.m.

Deltagelse i "Herreværelset" er gratis, men forudsætter medlemskab af Ældre Sagen. Indkaldelse til møderne sker til medlemmerne af Herreværelset pr. e-mail,

med oplysninger om mødet og sidste tilmeldingsfrist.

**Pris:** Udgifter til ture og frokost er for egen regning.

**Mere info:** Alex Leegaard Holm

**Telefon:** 22 61 33 00

**Mail:** [Alexsus.holm@gmail.com](mailto:Alexsus.holm@gmail.com)



# Ældre Sagen

## Ishøj lokalafdeling

Årlig Influenza vaccination i oktober måned 2024  
på følgende steder:

7.oktober fra 9.00 til 15.30 Kulturium's Aula

11. oktober fra 9.30 til 15.30 Kærbo Omsorgscenter

17. oktober fra 9.00 til 12.00 Torsbo Plejehjem



Når efteråret og vinteren nærmer sig, så bliver det også sæson for influenza. Men du kan forebygge influenza og de alvorlige følgesygdomme ved at blive vaccineret og ved at passe godt på din krop. I en årrække har Ældre Sagen sammen med **Danske Lægers Vaccinations Service A/S**, som en af

spillerne på markedet, stået for influenzavaccinationen af ældre medborgere i hele Danmark. I Projektet undersøges der, om en højdosis influenzavaccine kan føre til færre indlæggelser. Det er et randomiseret forsøg, hvor halvdelen af deltagerne vil modtage en standard dosis influenzavaccine og den anden halvdel vil modtage en højdosis influenzavaccination.

Man vil, på selve vaccinationsdagen, blive informeret om hvilken vaccinen man er blevet randomiseret til. Hvis det, fra myndighedernes side besluttes, at der desuden skal vaccineres mod Covid19, vil det også være muligt at få denne vaccination samtidig. I august måned, vil Gentofte/Herlev Hospital sende et E-boks-brev, til alle borgere fra 65 år og opefter, og tilbyde dem muligheden for at deltage i projektet. Der er ikke nogen krav for deltagelse, udover at man skal have læst information forinden og bestilt tid til vaccination. Der fremsendes naturligvis yderligere information til jer angående projektet og arrangementet på et senere tidspunkt. **De aktuelle datoer** vil også blive oplyst på vores Hjemmeside, Facebook og som skrevet, direkte til de enkelte personer over 65 år. Vaccinationen forudsætter, at man deltager i undersøgelsen.

*På Ældresagen i Ishøjs vegne*  
**Mogens Elbek**  
**Tlf 21972695**



DANSKE LÆGERS VACCINATIONS SERVICE

---

# REJSEKLUB

Rejseklubben formidler kontakt mellem medlemmerne om rejser. Nogen finder sammen om et rejsemål, som andre kan melde sig til på, og de kontakter selv et rejsebureau. Efterfølgende bliver rejsen udbudt til andre medlemmer af ÆldreSagen Ishøj på hjemmesiden og Facebook, med oplysninger om rejsens indhold og kontaktperson.

## Hold dig orienteret på hjemmesiden:

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/ishøj/aktiviteter-og-aktiviteter#/kategori/rejserogture>

Rejseklubben mødes en gang om måneden. Før hvert møde udsendes, på mail, en dagsorden, som senere opfølges af et referat. Mødedatoerne vil fremgå af dagsordenen, og være, om muligt, den 2. onsdag i måneden kl. 13 i Brohuset.

Deltagelse i Rejseklubben koster 25 kr. som opkræves på mødet. Det forudsætter, at medlemmerne har medlemskab af ÆldreSagen.

## Tovholder

Elisabeth Bentzen, 51 51 49 18

Mail: [eb@fay.dk](mailto:eb@fay.dk)



---

# ROLLATOR GÅ HOLD, KOM OG VÆR MED

Vi er nogle friske folk som går en tur hver onsdag kl. 11 fra Vejlebrovej 105, 2635 Ishøj.

Vi går så længe vi har lyst, og holder pauser undervejs.

Ingen tilmelding, bare kom, med eller uden rollator.

Har du spørgsmål ring/ skriv til mig,

Hanne Kirsten Petersen

Telefon: 50 54 25 88

Mail: hpetersen05@hotmail.com



---

## TRYGHEDSOPKALD

Ønsker du et tryghedsopkald hver morgen mellem 8- 9, for at sikre at alt er ok, så ring/ mail til mig, så sørger jeg for at kontakte Ældes sagen i Vallensbæk, som vi har indgået er samarbejde med.

**Bent Jönsson**

Telefon 24 22 78 48

Mail: bendelius@jubii.dk



# KREATIV STRIKKEWORKSHOP!

Kan du strikke ret og vrang – og har du måske lyst til at prøve noget nyt, hvor du også kan lave dit eget design med fokus på enkelhed, personlighed, fantasi og med brug af forskelligt garn og pinde i forskellige størrelser? Så kom med i denne workshop med ny inspiration.

Det er ikke et traditionelt strikkekursus – hvor vi altid følger opskrifter. Der er ingen undervisning, men vi hjælper og inspirerer gerne hinanden, men du må da gerne have lyst og mod til at kaste dig ud i at prøve noget forskelligt af – så kan vi sammen komme på nye ideer og metoder. Vi vil helt sikkert komme hjem med noget nyt, flot og unikt – mens vi har det hyggeligt med strik og snak.

Du bestemmer helt selv, hvad du vil strikke – der er masser af ideer i gruppen til at prøve noget nyt af. Det er også muligt at kombinere eget design med en grundopskrift. Hvis du hellere vil følge en opskrift, så gør du bare det.

Du medbringer selv dit garn – en masse forskelligt – gerne rester – men nok til en bluse eller sjal og en del pinde i størrelsen 5-12 – vigtigt at have flere pinde med – du kan både tage rundpinde og almindelige strikkepinde med.

Du må også gerne tage noget garn med, du ikke selv vil bruge – så bytter vi også garn.



**Tovholder:** Susanne Leegaard Holm  
Mobil: 20 70 19 37

**Mail:** [madamholm@gmail.com](mailto:madamholm@gmail.com)

**Mødested:** Brohuset, Vejlebrovej 45 - lokale D

**Mødedatoer:** Onsdage 25/9, 9/10, 23/10, 6/11, 20/11 og 4/12 – alle dage kl. 10.00-13.00

Inden vi starter modtager du et velkomstbrev.

Deltagelse er gratis, men forudsætter medlemskab af Ældresagen.

Har du lyst til at være med eller har du spørgsmål, så kontakt Susanne senest 11.09.2024.



# BILLEMALERVÆRKSTED



I Billedmalerværkstedet inspirerer vi hinanden til at eksperimentere med forskellige teknikker og materialer.

Vi arbejder grundigt med bunden, da den er vigtig for et godt resultat. Vi kan eksperimentere og arbejde med modelling paste, silkepapir, tyl, limlak, sprayfarver, poscatudser, stencils m.m.

Der arbejdes med mange forskellige teknikker som lag på lag, ridseteknik, skabeloner, malet silkepapir, vilde streger, tynde laserende lag og forskelligt værktøj.

Hvis du vil deltage – skal du være rimelig selvkørende og have noget at byde ind med – da vi er et fællesskab – der hjælper hinanden og kommer med input og ideer til at udvikle os.

Medbring 2 lærreder i størrelsen 50 x 60 eller større - dog max 80 x 100 cm, og gerne et par mindre på 30 x 30 cm. Alle øvrige materialer er til stede på Billedmalerværkstedet.

Værkstedet løber fra tirsdag d. 24/9 – 3/12 2024. Vi mødes hver gang kl. 9.30-13.00, dog holder vi fri i efterårsferien uge 42.

Mødestedet er Billedlokalet, Kulturskolen, Vejledalen 9, 2635 Ishøj.

**Tilmelding sker kun ved først at kontakte Tovholder Dorte Riiser på tlf. 2624 5303**

- for at høre, om der er plads. Derefter kan du tilmelde dig hos Dorte.

Materiale betaling efter aftale med Dorte Riiser.

---

# ITALIENSK FOR DEM, DER KAN NOGET I FORVEJEN

Vi fortsætter med italienskurset, hvor vi bygger videre på det, som vi har lært de tidligere år. Det vil derfor ikke være muligt at deltage for begyndere.

Har du ikke gået på kurset før, så ring til mig på 2360 8270, så vi i fællesskab kan vurdere, om du har forudsætninger for at følge med.

Kurset er nu gratis, men deltagerne skal selv betale bøger og andet materiale.

Har du deltaget tidligere, så mød bare op første gang. Men jeg vil være glad for en melding, hvis du ikke ønsker at fortsætte.

Første gang bliver tirsdag d. 10. september og vi slutter 10. december.

## **Benvenuti!**

Gunnar Bach Pedersen ( [gunnar@bach-pedersen.dk](mailto:gunnar@bach-pedersen.dk) )



# ENGELSK FOR ØVEDE



Vi har det sidste år kørt som en studiegruppe, hvor vi skiftes til at finde undervisningsmateriale (noveller, madopskrifter og turistbrochurer) og at være moderator.

Det har vi været glade for, og vi fortsætter her i foråret.

Vi er pt. nok på holdet, men interesserede kan skrive eller ringe til mig og evt. komme på venteliste.

## **Undervisningen foregår:**

11 mandage kl. 9.30 – 11.00.

Start den 16. september og slutter 25. november 2024

## **Tilmelding til:**

Inge Lønborg Hansen, 27 21 31 46.  
ingelonborghansen@gmail.com



Se menuer og priser  
på [www.olekok.dk](http://www.olekok.dk)  
eller ring på tlf. 43 74 00 15

**Diner transportable**  
Daglig frokostlevering, smørrebød,  
receptioner, buffeter, festmiddage.

**Selskabslokaler**  
150 pladser i to lokaler eller op til 80  
kuverter til middag med kaffe og dans.

**Helaftensarrangement**  
Pris pr. kuvert man - tors. kr. 595,-  
Fre - lør. og helligdage. kr 645,-

Baldersbækvej 2, 2635 Ishøj  
Tlf. 43 74 00 15  
MOB.22355083  
**WWW.OLEKOK.DK**



# IT HJÆLP

Driller IT-udstyret, så vil Hanne, Stig, Erling og Preben, gerne prøve at hjælpe dig. Du kommer bare til IT-Cafeen medbringende dit IT-udstyr og dine IT-udfordringer. Hjælpen er gratis, og der er findes ingen dumme spørgsmål.

IT-Cafeen ligger i Brohuset, Vejlebrovej 45, 2635 Ishøj. Lokale A

Vi har åbent alle mandage fra kl. 09:30 til 11:30. Vi holder dog lukket hele juli og december, samt helligdage og eventuelle fridage.

Vi gør opmærksom på, at vi desværre ikke har kapacitet til at løse it problemer ved et privat besøg.

Husk også at medbringe strømfor- syning og nødvendige brugernavne og adgangskoder!

Computeren bør/skal være fuldt opda- teret, inden du henvender dig. Er den ikke det, kan det være meget tidskrævende at

komme i gang med at hjælpe dig. Skønner vi, at det alene er småopdateringer der mangler, forsøger vi dog at hjælpe.

Den teknologiske udvikling løber stærkt, og IT-udfordringerne kan derfor være store og komplicerede.

Vi kan derfor ikke love, at vi kan løse alle problemer, og forbeholder os ret til at takke nej til at yde hjælp, hvis vi skønner at vi ikke kan klare opgaven.

I sådanne tilfælde kan du få gratis hjælp i Ishøjs Ungdomsskoles Dataværksted.

Det er åbent på onsdage om aftenen 18:30 – 21:30. Adressen er: Brohuset Vejlebrovej 45. Lokale C. Der er dog lukket i skolernes sommerferie (der ligger i hele juni, juli og august) samt i skole fri- og helligdage fra skolekalenderen.

Kan kontaktes på mail. ungdomsskole@ishoj.dk eller tlf. 43 57 60 00



---

# ENEUNDERVISNING I FORBINDELSE MED IT-CAFEEN

Ældre Sagen i Ishøj tilbyder nu mulighed for ”eneundervisning”, hvis du har problemer med, eller blot ønsker at opfriske enkelte ting, du har glemt omkring brug af din PC.

Det kunne måske være at indsætte billeder i en tekst, oprette mapper, eller blot få opfrisket brugen af Windows 10, eller Word/ Excel, her er der en masse smarte ting, der kan lette hverdagen.

Det er vigtigt at der aftales en tid på forhånd, der passer dig og en underviser, det er også vigtigt at vi har fået forklaret, hvad vi kan hjælpe med, og dermed finde den rette underviser.

Det skal bemærkes, at der afsættes max. 2 timer per ”eneundervisning”

Tilmelding er vigtig. Det foregår ved at kontakte It-Cafeens personale enten på mail eller telefon, du er selvfølgelig også velkommen til at møde personligt op i It-cafeen og få en snak.

Se It-cafeen's åbningstider andet sted i bladet.

**Tilmelding** skal ske via e-mail til: [it-cafe@aes-ishoj.dk](mailto:it-cafe@aes-ishoj.dk)

**Eller telefon/sms til:**

23 24 10 11, Preben Hansen

21 28 63 10, Erling Rahbek



---

# FÅR DU NOK UD AF DIN SMARTPHONE / ANDROID TELEFON?

En mobiltelefon som vi kender dem fra "gamle dage" findes stort set ikke mere.

Den tid hvor mobiltelefonen kun bruges til at ringe op på / modtage samtaler på er også stort set forbi.

Smartphonen er udover samtalefunktionen en computer med en platform, hvor man via apps har adgang til sociale medier, mails, søgefunktioner og andre kontakter som f. eks bank, e-boks og hvor kun fantasien sætter grænser.

Hvis du ønsker at vide mere om din smartphone, kan du kontakte:

**Kontakt:** Stig Førsting

20 24 04 97

last@foersting.dk

Så aftaler vi et tidspunkt, hvor jeg kan fortælle dig om de mange muligheder du har med din smartphone.

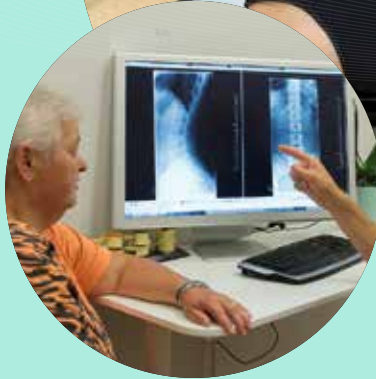


KIROPRAKTISK KLINIK ISHØJ

# SUNDHED OG FOREBYGGELSE GENNEM HELE LIVET

Specialister i undersøgelse  
og behandling af smerter  
i led og muskler.

- › kiropraktik
- › massage
- › træning
- › chokbølgebehandling
- › laserbehandling
- › røntgen
- › ultralydsscanning



**CARSTEN**  
Massør



**KLAUS**  
Kiropraktor



**LISBETH**  
Kiropraktor



**PERNILLE**  
Massør

**KIROPRAKTISK KLINIK**  
ISHØJ

Se mere på [www.kiropraktor-ishoj.dk](http://www.kiropraktor-ishoj.dk)

Kiropraktisk Klinik Ishøj - Brohuset, Vejlebrovej 47, 1. sal, 2635 Ishøj - tlf.: 4354 3320

# SOMMER UDSALG

- og andre stærke priser

**GRATIS LEVERING**  
til Ældre Sagens medlemmer.  
Vi leverer, samler, opstiller  
og tager emballagen med  
retur på senge  
og møbler.

Spar  
**27%**



Galaxy  
3+2 pers. sofa  
SÆT  
PRIS **15.999,-**

Betrukket i stof i dessin Rosso Black. Med lige armlæn.  
3 pers. 208 cm. 2 pers. L 148 cm. Samlet normalpris 21.798,-

**SPAR 5.799**

Vores  
stærke pris  
**13.999,-**

STRESSLESS WING  
LÆNESTOL MED  
SIGNATURE  
STEL

Stressless

Vores  
stærke pris  
**3.999,-**

STRESSLESS WING  
FODSKAMMEL MED  
SIGNATURE  
STEL

Sort Paloma læder med Signature stel.  
Fås i flere størrelser.

halo  
design

COPENHAGEN

**Vegas LED gulvlampe**  
Sort metal lampe med  
2 fleksible arme.  
Lysstyrken er regulérbar,  
og lampen anbefales  
af fagfolk til svagtseende.  
Inkl. LED. H140 cm.  
Normalpris 1.799,-

MEMLEMSPRIS  
Vegas LED gulvlampe

**NU 1.399,-**

**SPAR 400**

møblér med Wengberg

Industridalen 4 · 2635 Ishøj  
Tlf.: 32 62 60 94  
www.mobler.dk

Mandag - fredag 10.00-18.00  
Lørdag og søndag 10.00-16.00



- GOD SERVICE
- DEN BEDSTE RÅDGIVNING
- FIND OS PÅ FACEBOOK

HUSK AT VI LEVERER DINE NYE MØBLER I EGNE BILER!