

# Ældre Sagen

GENTOFTE

Nr. 2 juli-december 2024

Information fra Lokalbestyrelsen i Gentofte (Det Gule Blad)



## **EFTERSOMMER og EFTERÅR**

*De mange gratis glæder er lige her, hvor du bor.*

*Lad os sammen nyde det i vores dejlige kommune og glæde os over det.*

Ældre Sagen Gentofte byder alle velkommen til en ny sæson med aktiviteter og arrangementer. Læs vores hjemmeside, skriv dig op til Nyhedsbrevet, hent Det Gule Blad og find os nu også på Facebook med nyheder. Vi glæder os til at se jer.

## Redaktion

Ordrupvej 60, 3. sal, 2920 Charlottenlund. Tlf.: 39 90 51 52

Lokalredaktør: Jette Lohse.

dgb@aeldresagen-gentofte.dk

## Hjemmeside

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

Her kan du også tilmelde dig vores

## Nyhedsbrev

### Information fra lokalbestyrelsen

Det Gule Blad udkommer i januar og juli.

Deadline for modtagelse af stof til næste udgave af bladet er den **15. oktober 2024**

## 2024

Der tages forbehold for ændringer og eventuelle trykfejl.

### Mail til Ældre Sagen Gentofte

[aeldresagen@aeldresagen-gentofte.dk](mailto:aeldresagen@aeldresagen-gentofte.dk)

Foto: Fotografier uden fotografens navn er Ældre Sagens private.

Foto, forside: Jette Lohse.

## Bliv frivillig

Se, hvordan du kan være med til at gøre en forskel som frivillig i Ældre Sagen.

Sammen med os kan du gøre en forskel for et andet menneske.

Du kan være frivillig på forskellige måder:

- Du kan give et ældre menneske støtte og omsorg.
- Du kan være med til at organisere Ældre Sagens frivillige tilbud.

Hvis du ønsker at blive frivillig i Ældre Sagen, kan du kontakte Frivilligafdelingen tlf. 33 96 86 89 eller gå ind på hjemmesiden [www.aeldresagen.dk](http://www.aeldresagen.dk) og udfylde skemaet.

## Dine fordele som medlem af Ældre Sagen

Når du er med i Ældre Sagen, bidrager du sammen med mere end 975.000 andre til et Danmark, hvor det er godt at blive ældre.

### sdag

Se de mange medlemsfordele på [www.aeldresagen.dk](http://www.aeldresagen.dk).

## Nye medlemmer og kontingent

Indmeldelse foretages ved direkte indbetaling af kontingent til Ældre Sagens hovedkontor, Snorresgade 17-19, 2300 København S.

Telefon **33 96 86 89**, eller gå ind på hjemmesiden [www.aeldresagen.dk](http://www.aeldresagen.dk) og udfyld skemaet.

Et personligt medlemskab koster kr. **135 halvårligt**. Familiemedlemskab koster kr. **220 halvårligt** og dækker **2 personer i husstanden**.

Kontingentet betales i januar og juli måned.

## Gratis rådgivning

Ældre Sagens jurister og socialrådgivere rådgiver hvert år over 47.000 medlemmer og pårørende. Rådgivning er telefonisk, og du kan ringe gratis om alle sociale og juridiske spørgsmål.

**Telefonnummeret er 70 89 00 81.**

Åbent mandag, tirsdag og onsdag kl. 10-14 og torsdag kl. 14-18.

Dag	Dato	Arrangement	Tilmelding slutter
Mandag	12.8.24	Kontoret åbner efter sommerferien	
Tirsdag	13.8.24	IT-klubben åbner efter sommerferien m fuld bemanning	
Mandag	9.12.24	Kontoret går på juleferie	
Tirsdag	20.12.24	IT-klubben går på juleferie	
Onsdag	18.9.24	Stevns Klint Experience	4.9.24
Mandag	30.9.24	Rundvisning på Gavnø	28.8.24
Onsdag	2.10.24	Hvorfor er der stadig megen social kontrol i nogle muslimske indvandergrupper?	20.9.24
Mandag	7.10.24	Rundvisning i Odd Fellow Palæet	2.10.24
Tirsdag	5.11.24	Tips og tricks til at skrive fortællinger fra din livshistorie	10.10.24
Fredag	22.11.24	Senior Ballroom	13.11.24
Mandag	25.11.24	Indkøbstur i bus til Sveriges største indkøbscenter	10.11.24
Torsdag	5.12.24	En-dagstur til Lübeck og julemarked	3.11.24
Søndag	6.10.24	Søndagscafé	2.10.24
Søndag	24.10.24	Søndagscafé	20.10.24
Mandag	6.1.25	Kontoret åbner efter juleferie	

IT- klubben holder julelukket, så der er ikke åbent i juleferien for IT- hjælp.

**BEMÆRK ÅRSMØDE:** Lørdag d. 22.3.25 .

TILMELDING til **aktiviteter** (faste holdaktiviteter) online fra d. 12.8.24 kl. 8.00 eller ved personlig henvendelse på kontoret i åbningstiden.

TILMELDING til **arrangementer** online fra d. 12.8.24 kl. 13 eller ved personlig henvendelse på kontoret i åbningstiden.

## Årsmødet 2024 i Ældre Sagen, Gentofte

Den 16. marts afholdt Ældre Sagen i Gentofte Årsmøde i kantinen på Gentofte Rådhus. Ca. 65 medlemmer ud af 12.365 var mødt op.

Dagsordenen for Årsmødet var:

- 1: Valg af dirigent.
- 2: Beretning om lokalbestyrelsens virksomhed til godkendelse.
- 3: Forelæggelse af lokalbestyrelsens regnskab til udtalelse.
- 4: Orientering om lokalbestyrelsens fremtidige virke.
- 5: Indkomne forslag, som skal være lokalbestyrelsens formand i hænde senest 14 dage før mødet.
- 6: Valg af lokalbestyrelsesmedlemmer for to år.
- 7: Valg af suppleanter for et år.
- 8: Eventuelt.

Allerførst bød formanden Henrik Mauritsen velkommen, hvorefter John Ibsø blev valgt som ordstyrer.

Formanden fortalte først lidt om Ældre Sagens nationalpolitiske indsats, hvor han bl.a. nævnte det økonomiske efterslæb for pensionister og behovet for en gennemgribende reform af ældreplejen.

Her i Gentofte er vi i løbet af det seneste år kommet tættere på samarbejdspartnere i kommunen. Det drejer sig bl.a. om arrangementer i Byens Hus, fællesarrangementer med Charlottklubben, kontakt med Social Politisk Forum og forsøg på dialog med Seniorrådet.

I det følgende blev punkterne 2 og 4 slået sammen.

Jette Dulong fortalte om tryghedsopkald, som er et tilbud til ensomme ældre borgere. Disse borgere bliver ringet op jævnligt og får en sludder med den frivillige opringer. Det skaber stor tryghed, især hvis disse borgere ikke har nære pårørende, der kontakter dem jævnligt.

Et andet tilbud mange er glade for er "Den hjælpende hånd", tidligere kaldet "Handymen", som er frivillige, der tager rundt og hjælper borgere, som har brug for at få lavet småreparationer eller fx at få et billede hængt op. Jette Dulong understregede, at det er på borgerens eget ansvar, hvis den hjælpende hånd uforvarende kommer til at ødelægge noget. Tidligere var der også haveservice tilknyttet Den hjælpende hånd, men det blev for omfattende, da flere troede, at de kunne få hele haven ordnet.

Endelig omtalte Jette "Drømmeprojektet", som er et projekt, hvor frivillige "Drømmeløbere" fra Ældre Sagen opfylder ønsker som beboere fra Rygårdscenteret har udtrykt til stedets personale. Det kan være både små og store ønsker, der spænder fra en tur i Normal til en sejltur på Øresund. Projektet har været en kæmpe stor succes, som har glædet adskillige ældre og har tiltrukket mange frivillige, så nu vil andre kommuner og plejehjem også gerne prøve.

Nu blev det tid til borgmester Michael Fengers tale. Han kom vidt omkring fra Tranehaven til hjemmeplejen og videre til rekruttering og fastholdelse af personale samt samarbejde med Ældre Sagen. Efter talen var der spørgsmål til borgmesteren, men også stor ros til kommunen. Bl.a. var mødedeltagerne meget begejstret for at forårsturene er kommet tilbage, der var stor tilfredshed med bibliotekerne, og en borger sagde tak på vegne af en pårørende, der havde fået en optimal pleje i sin sidste levetid i eget hjem, og det personale, der kom, havde også haft tid til at være der for de pårørende.

Næste indlæg var fra "Besøgstjenesten", som ledes af Lisbeth Buskjær. Hun kunne fortælle, at vi har nogle helt enestående frivillige besøgsvenner, som gør en kæmpe stor indsats. Der er virkelig stor efterspørgsel på besøgsvenner for tiden, og derfor mangler vi besøgsvenner, især besøgsvenner, der vil gå tur med deres værter. Også "Generationsmøder" mangler frivillige, der kan møde børnene i skoler og børnehaver.

Formanden fortalte herefter lidt om vores forskellige aktiviteter: Der er i alt 42 holdaktiviteter i Gentofte med bridge som den førende aktivitet. Vi har godt 200 spillere på 9 hold der spiller i ugens løb: 3 hyggebride og 6 turneringsbride hvoraf et hold er på 48 spillere. Derudover har vi billard, l'hombre og skak, og vi har lige startet backgammon. Dertil kommer 5 sproghold, line dance og håndarbejde. Alt dette sker på Ordrupvej. Ude i byen tilbyder vi fitness gymnastik, badminton, volleyball, bordtennis og hyggedans. Der er også mulighed for at spille floorball og gå en tur i Dyrehaven eller gå stavgang.

Formanden for arrangementsgruppen, Marianne Scheele, fortalte lidt om kommende arrangementer. Dem kan I finde i nærværende blad.

Endelig blev det kasserer Vibeke Petersens tur, og hun kunne berette om en endog meget sund økonomi, men også at vi har en del udgifter i vente, idet der har været vandskade i vores køkken, som nu skal renoveres fuldstændigt. Det har været en langvarig og besværlig proces at få en afgørelse vedr. vandskaden fra forsikringen.

Herefter blev der serveret sandwich og drikkevarer, og mødet fortsatte med et stærkt reduceret antal mødedeltagere.

Formanden takkede alle vore frivillige og mindedes H.C. Jørgensen, som har været en skattet frivillig i bl.a. IT- afdelingen, men som desværre døde før jul.

Der var ikke indkommet forslag fra medlemmerne, så vi gik hurtigt videre til valg af bestyrelsesmedlemmer. Det resulterede i, at bestyrelsen efter konstituering nu har 5 medlemmer: Formand Henrik Mauritsen, næstformand Lisbeth Buskjær, sekretær Jette Dulong, Jonna Larsen og Kim Brønnum-Jacobsen samt 2 suppleanter Charlotte Galbo og Lillian Lottrup. Der var intet under Eventuelt, så mødet blev hævet.

*Lisbeth Buskjær*



Jette Dulong aflægger  
årsrapport.



Marianne Scheele har modtaget diplom  
for Årets frivillig i Gentofte

Foto: Steen Petersen



## **Ældre Sagen i Gentofte er kommet på Facebook.**

Det har længe været et stort ønske for bestyrelsen at komme på Facebook, men det har været svært at finde en redaktør, der kunne tage sig af siden. Det er nu endelig lykkedes. Siden er godt i gang, og vi har allerede fået de første mange følgere.

Fra bestyrelsens side vil vi gerne bruge Facebook til at kommunikere direkte med vores medlemmer. Det kan fx være nye initiativer, eller hvis der kommer noget særligt interessant op på et bestyrelsesmøde. Der vil også løbende blive lagt nye opslag op om fx arrangementer, aktiviteter etc. I kan allerede nu finde sådanne oplysninger, ligesom der ligger omtaler af arrangementer, der er afholdt, så I kan vurdere, om det er noget, I er interesseret i en anden gang. Fx kan I se billeder fra en bankoaften, der blev holdt fornylig, og dem kommer der flere af. Vi vil bestræbe os på løbende at holde Facebook opdateret og spændende.

Det vil også være på Facebook, du kan finde oplysninger om, hvor vi aktuelt mangler frivillige. Det vil ofte være besøgstjenesten og generationsmøder, men I er altid velkomne til at bede om andre roller. Vi kan som regel altid bruge nye frivillige i alle roller.

Vi vil også meget gerne høre fra nogle af vores næsten 12.500 medlemmer, og da ikke mindst fra nogle af vores herlige frivillige, så der er ingen grund til at brænde inde med gode ideer, ris eller ros. Hvis I har spændende historier, billeder, videoer eller kommentarer fra det virkelige (frivillig)liv, vil vi rigtig gerne dele dem. Det er forhåbentligt unødvendigt at sige, at det hele foregår i en god tone.

For jer, der ikke er på Facebook, er der ingen grund til at fortvivle. Alle arrangementer og aktiviteter vil stadig kunne findes på hjemmesiden og i nyhedsbreve, og vi har heller ikke tænkt os at stoppe udgivelsen af nærværende blad. Det vil fortsat udkomme 2 gange om året.

Du finder os på Facebook ved at søge på Ældre Sagen Gentofte.

*Lisbeth Buskjær*

## Stevns Klint Experience

**Tidspunkt:** Onsdag den 18. september 2024 kl. 9.45-ca 16.30

**Mødested:** Charlottenlund Station. Bussen kører kl. 10.

På udstillingen får vi fortællingen om, hvorfor Stevns Klint i 2014 blev optaget på UNESCO's Verdensarvsliste. For 66 millioner år siden, blev mere end halvdelen af Jordens dyrearter blev udsløttet, herunder dinosaurerne, men det blev samtidig starten på nutidens plante- og dyreliv. Den enorme massedød var længe et mysterium. Lige indtil den dag, hvor en amerikansk geolog besøgte Stevns Klint og i klintens tynde lag af fiskeler, fandt spor efter en global katastrofe. Museet bliver stadig flittigt besøgt af forskere fra hele verden. Vi hører også om den flotte arkitektur og den smukke og særegne natur. Der bliver tid til at gå en tur i på egen hånd.

Efter rundvisningen serveres der en sandwich i museets café. Drikkevarer kan tilkøbes.



Foto tilhører Stevns Experience

### Tilmelding og betaling:

Senest onsdag den 21. august 2024

**Tilmelding** kan kun foretages **online** på [www.aeldresagen.dk/gentofte](http://www.aeldresagen.dk/gentofte) eller på kontoret, der er åbent mandag og onsdag kl. 13.00-16.00

**Pris:** 500 kr., der dækker bus, guidet rundvisning og sandwich på museets café.

**Turleder:** Birgitte Svendsen, 28 40 76 76



## Rundvisning på Gavnø

**Tidspunkt:** Mandag den 30. september 2024 kl. 8.45-ca 16.00

**Mødested:** Charlottenlund station. Bussen kører kl. 9.00.

Vi kører til det mere end 600 år gamle Gavnø slot, der ligger nede ved Næstved. Det er et rokokslot, som blev færdiggjort i 1737.

Vi får en guidet rundtur på slottet, hvor vi kan opleve bl.a. de otte nyrestaurerede stuer: Store Billiard, Arkitekten, Bielke, Grå Damask, Grevinde Thott, Kong Frederik V, Lensbaronesse Elisabeth Thott og Dronningen. Stuernes smukke stuklofter, vægge, gulve og vinduer er nænsomt restaureret. Alle møbler er efterbehandlet af specialister og polstret med møbelstoffer fra bl.a. Houlés og Rubelli. Himmelsengene er ført tilbage i udtryk, som de oprindeligt tog sig ud. Vinduernes glaspartier er beklædt med UV-filer for at skåne malerier og møbler for solens stråler. Få også et kig ind i Den Store Spisestue med det italienske stukloft, den store franske Bacchara lysekro og gulvene af brede planker af pommersk fyr, som alle er originale.

Så er det tid til en frokost i den hyggelig cafe, før vi på egen hånd begiver os ud og kigger på haven. Inden vi kører retur til Charlottenlund, drikker vi en kop kaffe og spiser en kage.



Foto: Med tilladelse Gavnøs hjemmeside

### Tilmelding og betaling:

Senest onsdag den 28. august 2024

**Tilmelding** kan kun foretages **online** på [www.aeldresagen.dk/gentofte](http://www.aeldresagen.dk/gentofte) eller på kontoret, som er åbent mandag og onsdag kl. 13.00-16.00

**Pris:** 675 kr., der inkluderer bus, frokost, guidet rundtur på slottet og i slotskirken samt kaffe og kage.

**Turleder:** Lisbeth Buskjær

**NB:** Ved færre end 25 tilmeldinger aflyses arrangementet.

## Hvorfor er der stadig megen social kontrol i nogle muslimske indvandrergupper?

**Tidspunkt:** Onsdag den 2. oktober 2024 kl. 14.00-15.30

**Mødested:** Ældre Sagens lokaler, Ordrupvej 60, 3. sal, Charlottenlund

*Undersøgelser har påvist massiv social kontrol blandt nydanskere; eksempelvis føler hver tredje indvandrer pige ikke, at hun må få en kæreste.*

Deniz Serinci holder foredrag om årsager, konsekvenser og løsninger på **social kontrol, tvangsægteskaber og æresdrab**.

Jeg er født i Danmark af kurdiske forældre og er barn af et tvangsægteskab. Jeg fortæller, hvordan jeg i min gymnasietid sammen med en gruppe drenge udøvede social kontrol mod skolens muslimske piger. Vi holdt øje med, om pigerne talte med danske drenge, dansede med dem til festerne, eller spiste svinekød i kantinen. Efter gymnasietiden fik to oplevelser mig til at tage afstand fra nogle af de normer, jeg er vokset op i. Senere studerede jeg historie og Mellemløststudier og fik et fagligt indblik i de dybereliggende årsager til social kontrol, tvangsægteskaber og æresdrab. Det fortæller jeg om i dette foredrag.



Privat foto

### **Tilmelding og betaling:**

Senest fredag den 20. september 2024

**Tilmelding** kan kun foretages **online** på [www.aeldresagen.dk/gentofte](http://www.aeldresagen.dk/gentofte) eller på kontoret, som er åbent mandag og onsdag kl. 13.00-16.00

**Pris:** 85 kr.

**Arrangementsansvarlig:** Marianne Scheele, 50 52 21 56

## Rundvisning i Odd Fellow Palæet

**Tidspunkt:** Mandag den 7. oktober 2024 kl. 10.50-ca. 14.00

**Mødested:** Hovedindgangen Bredgade 28, 1260 København K

Det smukke Odd Fellow Palæ blev opført i 1749 af Greve Berckentin under navnet "Det Berckentinske Palæ" og var en del af Frederiksstaden. Palæet har en lang og spændende historie, som guiden vil fortælle mere om. Det var først i august 1900, at Odd Fellow Logen købte palæet. Vi hører også om Odd Fellow ordenens historie, dens grundprincipper, formål og virke i nutiden. Palæet brændte i april 1992, men blev heldigvis restaureret, så det stadig fremstår med sine unikke rokokostil sale. Efter rundvisningen spiser vi frokost i den smukke restaurant. Frokosten består af dagens sild serveret i skåle og to stykker smørrebrød inkl. 1 glas øl, vin eller vand.



Foto tilhører Odd Fellow Palæet

### Tilmelding og betaling:

Senest onsdag den 2. oktober 2024

**Tilmelding** kan kun foretages **online** på [www.aeldresagen.dk/gentofte](http://www.aeldresagen.dk/gentofte) eller på kontoret, som er åbent mandag og onsdag kl. 13.00-16.00

**Pris:** 230 kr., der dækker guidet rundvisning og frokost.

OBS: Der er en del trapper og ingen elevator.

**Turleder:** Birgitte Svendsen, 28 40 76 76

## Få tips og tricks til at skrive fortællinger fra din livshistorie

**Tidspunkt:** Tirsdag den 5. november 2024 kl. 19.00-21.00-

**Mødested:** Ældre Sagens lokaler, Ordrupvej 60, 3. sal, Charlottenlund (der er elevator)

Alle mennesker har en historie, som er værd at fortælle. Dine børn eller børnebørn vil gerne høre om dit liv – om, hvordan det var engang. Men hvordan fortæller man sin historie ... og måske får sat den på skrift og udgivet?

Din lokalafdeling i Gentofte har inviteret journalist Christopher Glimberg Rønne til at fortælle om, hvordan du fortæller eller skriver din egen livshistorie.

- Hvordan kommer du i gang? Hvordan begynder du bedst?
- Hvordan finder du den røde tråd i din livshistorie?
- Hvordan holder du læseren eller tilhøreren "fanget"?

Christopher Glimberg Rønne har skrevet portrætter af og livshistorier for et utal af både kendte og "almindelige" danskere og giver dig svar på, hvorfor og hvordan du skriver din egen livshistorie, så den forbinder de vigtigste minder, mennesker og vendepunkter i dit liv.

Du behøver ikke have en forfatter i maven for at få noget ud af arrangementet. Du vil også få tips til, hvordan du kan fortælle dine børn eller børnebørn om væsentlige

begivenheder i dit liv og om "gamle dage".

Ved arrangementet serverer vi en kop kaffe/te

### **Tilmelding og betaling:**

Senest den 10 oktober 2024

**Tilmelding** kan kun foretages

**online** på [www.aeldresagen.dk/gentofte](http://www.aeldresagen.dk/gentofte)

eller på kontoret, som er åbent

mandag og onsdag kl. 13.00-16.00

**Pris:** 125 kr., der inkluderer en kop kaffe eller te

**Arrangementsansvarlig:** Per Lindegaard-Hjorth, 40 61 69 82



Privat foto

## Indkøbstur i bus til Sveriges største indkøbscenter

**Tidspunkt:** Mandag den 25. november kl. 8.45-ca 20.20

**Mødested:** Ældre Sagens , Ordrupvej 60, hvor bussen henter os

Udnyt den lave svenske kurs og spar mange penge i godt selskab. Kom med os på en dejlig heldagstur til Gekås, Ullared, hvor vi skal shoppe, hygge og slutte af med stor aftenbuffet.

Alt er bare større i Gekås. Salgsarealet er på størrelse med 6 fodboldbaner og her findes alt, såvel madvarer som fx gaveideer til jul.



Billede udlånt af Charlottegruppen

### Tilmelding og betaling:

Senest søndag den 10. november 2024

**Tilmelding** kan kun foretages **online** på [www.aeldresagen.dk/gentofte](http://www.aeldresagen.dk/gentofte) eller på kontoret, som er åbent mandag og onsdag kl. 13-16

**Pris:** 290 kr., der dækker transport, sejltur Helsingør/Helsingborg, kaffe/wienerbrød på turen, chauffør hele dagen, 4 timers shopping og derefter stor aftenbuffet inkl. drikkevarer og kaffe. Frokost på egen hånd.

**Arrangementsansvarlig:** Marianne Scheele, 50 52 21 56

## Senior Ballroom

**Tidspunkt:** Fredag den 22. november kl. 16.00-ca 19.00

**Mødested:** Byens Hus, Byens Scene, stuen, Hellerupvej 22-26

Vi gentager succesen fra sidste år, og vil igen tilbyde en hyggelig matiné med festlig dans og masser af skøn musik. Dansecoach, Anne Søkvist, introducerer nogle danse, der både giver smil på læben og lidt sved på panden. Alle kan være med. Det er hverken en forudsætning, at du kan danse, eller at du har en dansepartner med.

Vi er mange ældre, som har lyst til at tage lidt pænt tøj på, gå ud og danse, og have nogle sjove timer uden at skulle bevæge sig ud i 'nattelivet'. Den mulighed er der her. Der er pauser imellem dansene, hvor der bliver serveret sandwich og et glas vin/øl eller sodavand.



Tegning Pixabay

### **Tilmelding og betaling:**

Senest den 13 november 2024

**Tilmelding** kan kun foretages **online** på [www.aeldresagen.dk/gentofte](http://www.aeldresagen.dk/gentofte) eller på kontoret, som er åbent mandag og onsdag kl. 13.00-16.00

**Pris:** 200 kr. - dækker dansecoach, sandwich og drink

**Turleder:** Birgitte Svendsen, 28 40 76 76

## En-dagstur til Lübeck og julemarked

**Tidspunkt:** Torsdag den 5. december 2024 kl. 7.00-ca. 21.30

**Mødested:** Charlottenlund Station kl. 6.30

Lübeck var en af de vigtigste byer i Hanseforbundet, og der er stadig masser af spor efter byens stolte fortid i form af store kirker og smukke købmandshuse. Julemarkedet i Lübeck er mere end 350 år gammelt, og der bliver rig mulighed for at gå på opdagelse i de mange fine boder. Hvis man ikke allerede er i julestemning, kommer man det helt sikkert denne dag.

Man kan vælge at følges med rejselederen fra bussen ind til centrum. Der er 650 meter, og vi kommer forbi en Babyklappe, Stolpersteine, Huset Buddenbroch, Marienkirche, det smukke gamle rådhus og Niederegger, det traditionsrige gamle marcipanus. Derefter bliver der tid på egen hånd, før vi mødes ved bussen igen. På hjemvejen holder vi ind ved Bordershop, så vi kan købe billigt ind til julen.



Foto fra Bing

### **Tilmelding og betaling:**

Senest søndag den 3. november 2024

**Tilmelding** kan kun foretages **online** på [www.aeldresagen.dk/gentofte](http://www.aeldresagen.dk/gentofte) eller på kontoret, som er åbent mandag og onsdag kl. 13.00-16.00

**Pris:** 320 kr., der inkluderer bus og færge. Hvis man vil med ind i Marienkirche, koster det ca. 4 Euro, som bliver samlet ind i bussen.

**Turleder:** Lisbeth Scherney, 31 22 60 12



## Ny Aktivitet. SANG på Ordrupvej 60, 3. sal, Charlottenlund

Sang og fællessang med akkompagnement af harmonika.

Der vil blive sunget sange og viser. Vi skiftes til at vælge sange fra vores sangbøger og så synger vi sammen.

Kirsten Håkansson spille på harmonikaen, mens vi synger.

Anne Skovsted står for aktiviteten.

Det foregår hver anden tirsdag fra den 10.9.24.

Kom og vær med.

### Tilmelding og betaling:

Tilmelding kan kun ske **online** på [www.aeldresagen.dk/gentofte.dk](http://www.aeldresagen.dk/gentofte.dk) eller på kontoret, der er åbent mandag og onsdag kl. 13-16

**Pris:** 25 kr., der dækker hver anden tirsdag i efteråret 2024

**Leder:** Anne Skovsted



Privat foto

## Søndagscafe på Ordrupvej 60, 3. sal, Charlottenlund

Vi synger højskolesange og viser søndag den 6.10.2024 og søndag den 24.10.2024 kl. 14.00-15.30

### Tilmelding og betaling:

Tilmelding kan kun ske **online** på [www.aeldresagen.dk/gentofte.dk](http://www.aeldresagen.dk/gentofte.dk) eller på kontoret, der er åbent mandag og onsdag kl. 13-16

**Pris:** 25 kr., der inkluderer kaffe i pausen

**Leder:** Hanne Iversen



Privat foto



## **BANKO PREMIERE**

Søndag den 28. januar 2024 blev der for første gang afholdt banko i vores lokale på Ordrupvej. Der var fuldt hus og stemningen var i top.

Flere medlemmer havde spurgt, om vi ikke kunne lave nogle arrangementer om søndagen, fordi især vintermånedernes søndage kan føles lange og lidt kedelige. Med inspiration og hjælp fra et par erfarne bankoarrangører i Charlottklubben, nedsatte vi derfor en lille aktivitetsgruppe, som havde til opgave at få ideen om at lave banko i Ældre Sagen Gentofte ført ud i livet.

Der blev hurtigt 'udsolgt' og da dagen som sagt blev en succes, fortsætter vi med at tilbyde Banko.

## **Kom og vær med til Banko**

Søndag den 15. september 2024 kl. 14-16

Søndag den 13. oktober 2024 kl. 14-16

Søndag den 10. november 2024 kl. 14-16

**Sted:** Ældre Sagens lokaler, Ordrupvej 60,  
Charlottenlund (der er elevator)



Foto: Ældre Sagen Gentofte

Du behøver ikke sidde og kede dig søndag eftermiddag. Kom hellere og vær med til at spille banko – også, hvis du ikke har prøvet det før.

Vi er både banko-novicer og banko-entusiaster, der mødes til et par timers hyggeligt samvær. Du har gode chancer for at vinde en af de mange fine præmier. Vi spiller i alt otte runder, der hver består af tre spil, nemlig banko på en række, to rækker og hele pladen.

**Pris:** 65 kr., der inkluderer to bankoplader og en kop kaffe/te og småkager i pausen.



## Vil du være Drømmeløber med os?

Drømmeløberne er en flok frivillige, der stiller op for at opfylde en ældre medborgers drøm eller ønske: Vi 'løber' for at opfylde en drøm.

### Er du nysgerrig, udadvendt, initiativrig og pålidelig?

Og har du flere gange overvejet at melde dig som frivillig, men er blevet afskrækket af tidsforbruget og forpligtelserne? Så bliv drømmeløber med os!

Som drømmeløber træder du til, når du har tid og lyst og noget at byde ind med.

For at blive drømmeløber skal du være fyldt 18 år. Du bliver tilknyttet Ældre Sagen, som står bag Drømmeløber-initiativet.

Drømmeløberne er en del af et nyt og fremsynet projekt, hvor kommunens plejebolig Rygårdcentret og civilsamfundet arbejder tæt sammen for i fællesskab at bringe mere værdighed og livsglæde ind i ældres tilværelse.

**Lyder det som noget for dig? Så kom med i vores Facebookgruppe Drømmeløber Gentofte.**



**Er du ikke på Facebook?** Så skriv en mail til [droemmeloeber@gmail.com](mailto:droemmeloeber@gmail.com) – så kommer du på den fælles mailingliste.

## Besøgstjenesten

Det er dejligt at have en at tale med, som har tid og overskud. Det er også nemmere at komme ud at gå en tur, hvis man er to. Besøgstjenesten er et gratis tilbud til alle ældre i Gentofte, der har brug for kontakt med andre mennesker.

### Hvis du gerne vil være besøgsven

Har du tid og lyst til at lære et ældre menneske at kende og måske gøre en forskel for dette menneske? Det kan være en, der mangler en at tale med, en at gå tur med eller måske endda en at gå i biografen og lignende med. Så er det måske en ide at blive besøgsven. Du og din besøgsvært beslutter sammen, hvor ofte I mødes, og hvad I skal lave. Du vil blive introduceret til besøgstjenesten og kan deltage i de relevante kurser, som Ældre Sagen tilbyder.

### Hvordan jeg får en besøgsven

Du kan ringe eller sende en mail til besøgslederen og aftale en samtale hjemme hos dig. Herefter vil besøgslederen forsøge at finde en besøgsven, der passer til dine behov og ønsker. Du behøver ikke være medlem af Ældre Sagen for at få en besøgsven.

**Er du interesseret og vil høre mere om det at være besøgsven, så kan du ringe eller maile til leder af besøgstjenesten:**

**Lisbeth Buskjær, lisbus@mail.dk**

**Mobil: 51 42 28 70, mandag-torsdag kl. 10-15**

## Ad-hoc frivillig: Vær med til at gøre en forskel

Har du lyst til at være frivillig i Ældre Sagen, men måske ikke har tid eller lyst til at være med i en fast aktivitet, kan det være, at du er interesseret i at blive ad-hoc frivillig. Her hjælper du til ved koncerter, arrangementer og større møder. Du bliver en del af vores team, får gode sociale relationer og gratis oplevelser. Mange ad-hoc frivillige fortæller, hvordan de får energi og glæde af at være med til, at arrangementerne bliver vellykkede. Som frivillig i Ældre Sagen bliver du inviteret til "Frivilligtræf" to gange om året. Her møder du mange andre frivillige til en lækker frokost og nogle timers hyggeligt samvær.

Er du interesseret i at høre mere, så **kontakt**

**Merete Gorm på: meretegorm@gmail.com.**

## HJÆLP OG VEJLEDNING

### **Bisidderordningen**

En bisidder er en person, der tilbyder følgeskab og et par ekstra øjne og ører i situationer, hvor man kan føle sig usikker og nervøs. Det kan for eksempel være ved samtaler med din læge eller hospitalslæger, en sagsbehandler i kommunen osv.

Inden mødet kan bisidderen hjælpe dig med at få overblik over de spørgsmål, du måtte have, og I kan snakke om, hvad du gerne vil have ud af mødet.

Under mødet er det dig, der taler, og bisidderen kan støtte dig, så du får stillet de spørgsmål, du gerne vil, og får svar på det, du ønsker. Bisidderen kan også tage noter under samtalen.

Efter mødet går I forløbet igennem og afrunder sagen.

Bisidderen er frivillig i Ældre Sagen, har tavshedspligt og bisidderhjælpen er gratis.

**Henvendelse til Jonna Larsen, [jonnaogerik@hotmail.com](mailto:jonnaogerik@hotmail.com)**

**tlf. 40 76 33 33**

### **Den hjælpende hånd**

En gratis hjælp til løsning af mindre praktiske opgaver i hjemmet, der kan udbedres på 1- 1 1/2 time.

Der vil være situationer, hvor hjælp kan afvises, hvis det vurderes, at opgaven er for stor eller kræver professionel håndværker.

”Den hjælpende hånd” er en ulønnet frivillig.

**Hjælpen udføres på borgerens egen risiko, da Ældre Sagens forsikring ikke dækker evt. skader, der måtte opstå under hjælpen.**

Hjælpen bestilles hos Ulla Thomsen ved at sende en mail til [ullathomsen@mail.dk](mailto:ullathomsen@mail.dk) med tydelig beskrivelse af opgaven, samt oplysning om navn, telefonnummer og adresse.

Alternativt ved at ringe eller sende sms på tlf. 61 29 27 36 mandag og onsdag kl. 14-16.

## HJÆLP OG VEJLEDNING

### **Bliv skole- eller børnehaveven**

Som frivillig i en skole eller børnehave bruger du nogle timer om ugen/måneden med en fast gruppe børn og hjælper, hvor der kan bruges et par ekstra hænder.

Det kan for eksempel være til højtlesning, ture i børnehaven, læsetræning og lettere lektiehjælp for de yngre elever.

Eller måske på ungdomsskolen, hvor der også er brug for lektiehjælp til ældre elever. Mulighederne er mange og aftales mellem dig og skole/børnehave. Den eneste forudsætning er, at du kan lide at være sammen med børn. Du bidrager med livserfaring og nærvær, og du er med til at bygge bro mellem generationerne.

**Er du interesseret i at blive Skole- og Børnehaveven eller blot høre mere om projektet, så henvend dig til Charlotte Galbo, , [charlotte@galbo.dk](mailto:charlotte@galbo.dk)  
tlf. 61 68 84 99**



### **Tryghedsopkald**

Tryghedsopkald tilbydes ældre mennesker i Gentofte, som har behov for et dagligt telefonopkald. Ordningen er gratis, og man behøver ikke være medlem af Ældre Sagen. Vi ringer hver morgen mellem kl. 8 og kl. 9.

Svarer du ikke på telefonen, tilkalder vi hjælp fra din kontaktperson, som du har opgivet (familiemedlem, ven, nabo eller hjemmeplejen).

**Daglige leder Poul Lynderup, mail: [pouillynderup@gmail.com](mailto:pouillynderup@gmail.com)  
tlf. 30 31 18 30**

## MitID og Digital post

### MitID

Fra 1. november 2023 gik bankerne fuldstændigt over til at bruge MitID. Vi kan stadig hjælpe med oprettelse af MitID, hvis du medbringer dit gyldige pas. Det er ikke nødvendigt at investere i en ny smartphone, bare telefonen kan hente MitID-appen. Hvis man bruger netbank på en PC og er vant til at bruge nøglekort, er der mulighed for at anskaffe en kodeviser eller en kodeoplæser, hvis du ikke længe ser så godt.

Det er en god idé at have MitID-appen to steder, for eksempel på telefonen og på en tablet. Hvis det ikke kan lade sig gøre, så anskaf en kodeviser, som kan bruges, hvis din telefon bliver stjålet eller går i stykker. Ellers skal man forbi Borgerservice for at kunne åbne MitID.

Kom forbi IT-klubben på Ordrupvej 60, 3. sal hvis der opstår problemer, eller hvis du er usikker på, om du gør det rigtige. Vi kan hjælpe dig til at blive fortrolig med MitID.

### Brug dit kamera til at scanne QR-koden

Flere steder i bybilledet kan du komme ud for at skulle scanne for eksempel bus-tiderne eller restaurantens menukort. QR-kode, er en stregkode, som kan aflæses med iPad, tablet eller smartphone.

Du kan komme direkte ind på Ældre Sagens hjemmeside her og læse om Gentofte-afdelingens mange tilbud.

QR-koden her danner et opslag til Ældre Sagen Gentoftes hjemmeside.

Brug din mobiltelefons kamera, og tryk derefter på det gule felt, som du kan se midt i billedet.

Husk at indstille din telefon til det:

Gå til indstillinger, find kamera og giv kameraet tilladelse til at bruge "Scan QR-koder".



## IT-klubben

### Åbningstider

Tirsdag og torsdag kl.10-13, onsdag kl. 13-15.30.

Kom gerne senest en halv time før lukketid.

IT-klubben åbner efter sommerferien den 13.8.24 med fuld bemanding.

IT-klubben går på juleferie den 20.12.24 til den 6.1.25 begge dage inklusiv.

Der er ikke åbent for IT-hjælp i juleferien.

Efter juleferien åbner klubben igen med de sædvanlige åbningstider

Tirsdag og torsdag kl. 10-13.

Onsdag kl. 13-15.30.

**Sted:** Ordrupvej 60, 3. sal

**Pris:** Klippekort til fem besøg 75 kr. (gælder et år).

Hvis du kun har brug for et enkelt besøg, koster det 20 kr.

Du kan altid få de nyeste oplysninger på vores hjemmeside: [www.aeldresagen.dk/Gentofte](http://www.aeldresagen.dk/Gentofte).

Her kan man også kan tilmelde sig Nyhedsbrev fra Ældre Sagen Gentofte.



Privatfoto fra IT- klubben

IT-klubben på Ordrupvej hjælper både begyndere og mere øvede brugere af pc og iPad/iPhone eller Tablet/Smartphones.

Du kommer med din bærbare computer, din iPad/tablet eller iPhone/Smartphone.

Du kan få:

- Hjælp til opsætning af din pc
- Hjælp til iPhone/smartphone, iPad/tablet samt pc/Mac
- Hjælp til at bruge internettet blandt andet til digital post, skat, bank, sundhed m.m.
- Hjælp til tage billeder, sende billeder og arbejde med billeder
- Hjælp til MitID
- Hjælp til personligt rejsekort

## IT-klubben

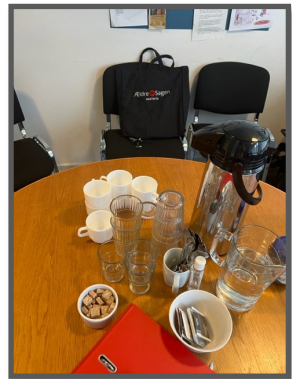
### Vi hjælper dig med IT

Er du gået i stå/har problemer, kan vi hjælpe dig med at komme videre. Er din pc ved at blive for gammel, og overvejer du at købe en ny, så kom i IT-klubben og få en snak og nogle gode råd. Når du har købt en ny PC, kan du tage den med i klubben sammen med papkassen, så hjælper vi dig med at komme rigtigt i gang.

Læs mere på vores hjemmeside [www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/gentofte/it](http://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/gentofte/it)

Her er en inspirationsliste, hvis du gerne vil lære noget mere og få hjælp til

- Rejseplanen, GPS, parkering, MobilePay
- Se den, du taler med gratis via nettet
- Podcasts, e-bøger, lydbøger og film
- Betjen dig selv på Borger.dk med hensyn til nyt kørekort, pas, skifte læge.
- Se dine sundhedsdata
- Lære at bruge din netbank
- Facebook, Instagram og WhatsApp
- Lære at holde orden på din PC
- Overførsel af billeder mellem kamera, telefon og computer
- Serviceeftersyn af din PC/iPad/tablet
- Få hjælp til MitID



*Kaffen er altid klar*

Foto: Jette Lohse

### Rejsekortet:

Vi tilbyder hjælp til at oprette Rejsekortet og forny dit gamle kort, når det udløber 5 år efter udstedelse.

### I særlige tilfælde er der mulighed for at få hjemmehjælp.

Prisen er 75 kr., uanset om vi kan løse problemet eller ej.



## Spil

### **Bridgesæson 1.09.24 til 30.04.25**

**Pris:** 400 kr. pr hold for sæsonen  
Der er ingen undervisning .  
Information til nye spillere kan fås ved henvendelse på kontoret.  
Telefon: 39 90 51 52

### **Bridge hygge**

Mandag kl. 13-16  
Tirsdag kl. 14-17  
Onsdag kl. 13.30-16.30  
**Sted:** Ordrupvej 60, 3.

### **Bridgeturnering**

Mandag kl. 14-17.45  
Mandag kl. 18.30-22  
Onsdag kl. 13-16.30  
Onsdag kl. 19-22  
Torsdag kl. 13-16.30  
Torsdag kl. 18-22  
**Sted:** Ordrupvej 60, 3.

### **L'hombre**

Ordrupvej 60, 3., lokale 38  
Kom og vær med. Oplæring kan finde sted.  
Onsdag kl. 19-22  
Periode: 4.9.24-30.4.25  
Merete Gorm, 20 63 28 91  
**Pris:** 400 kr. Dækker efterår 2024 og forår 2025.

### **Billard: dag- og aftenhold**

Ordrupvej 60, 3., lokale 35  
Mandag kl. 10-17  
Tirsdag kl. 10-17 og kl. 17-22  
Onsdag kl. 10-17 og kl. 19-22  
Periode: 01.8.24-31.5.25  
Mogens A. Sørensen, 23 81 54 50  
mas@webspeed.dk  
**Pris:** 50 kr. pr. md.

### **Skak**

Ordrupvej 60, 3., lokale 33  
Mest for at spille, men også for at diskutere forskellige aspekter af spillet.  
Mandag: kl. 10.30-12  
Periode: 16.9.24-17.3.25  
James Menzies tlf. 23 21 46 99  
**Pris:** 400 kr. Dækker efterår 2024 og forår 2025

### **Backgammon**

Ordrupvej 60,3. lokale 33  
Spillet introduceres, og vi spiller backgammon. Vi spiller sammen med skakspillerne.  
**Hver anden mandag kl. 10.30-12**  
Periode 2.9.24-26.5.25  
Erik Sommer, 31 53 02 61  
**Pris:** 225 kr. Dækker efterår 2024 og forår 2025

## Sprog

### Engelsk 1 konversation

Ordrupvej 60, 3., lokale 33

Henvender sig til alle, der ønsker at forbedre deres engelsk. Der er ikke krav om et bestemt niveau; dog skal man være i stand til at føre en samtale med et vist ordforråd. Kurset tager afsæt i en læseplan for semestret og fokuserer primært på samtale og konversation på engelsk, herunder rollespil, diskussioner om aktuelle emner i ind- og udland, lytteøvelser, læsning og diskussion af nemme litterære engelske tekster. Der kræves ingen forberedelse til de enkelte timer.

Tirsdag kl. 10.30-12.30

Tirsdag kl. 13-15

Periode: 1.10.24-8.4.25

Anita Pontoppidan, 28 18 94 70

**Pris:** 300 kr. Dækker efterår 2024 og forår 2025

### Engelsk 2 konversation

Ordrupvej 60, 3., lokale 33

For dig, der gerne vil være up-to-date med det engelske sprog og lære de nyeste ord og vendinger at kende

Mandage kl. 14-16

Periode: 30.9.24-7.4.25

Ulla Sallaway, 22 23 03 51

**Pris:** 300 kr. Dækker efterår 2024 og forår 2025.

### Fransk studiekreds

Ordrupvej 60, 3., lokale 34

Vi læser og diskuterer fransk litteratur, både klassisk og moderne.

Tirsdag kl. 10.30-12.30

Periode: 17.9.24-1.4.25

Bente Menzies, 24 40 93 94

**Pris:** 350 kr. Dækker efterår 2024 og forår 2025

### Fransk konversation

Ordrupvej 60, 3., lokale 33

Vi læser og diskuterer franske noveller og uddrag af romaner og biografier.

Onsdag kl. 11-13

Periode: 11.9.24-2.4.25

Lisbeth Littrup, 20 47 17 22

**Pris:** 350 kr. Dækker efterår 2024 og forår 2025

### Italiensk konversation

Ordrupvej 60, 3., lokale 33

Torsdag kl. 11-13

Periode: 3.10.24-12.12.24

Hans Kryger Larsen, 20 78 18 63

Kurset er uden lærer og er baseret på aktiv deltagelse.

**Pris:** 150 kr. Dækker efterår 2024.

## Motion

### Hensyntagende gymnastik

Ordrupvej 60, 3., lokale 39

Stående/siddende, vi får pulsen op og gjort kroppen levende.

Onsdag kl. 10.30-11.30

Periode: 4.9.24-26.3.25

Birgit Pontoppidan, 22 62 29 29

**Pris:** 350 kr. Dækker efterår 2024 og forår 2025.

### Floorball for kvinder 60+

Gymnastiksalen Nymosehave,

Stolpehøj 150, Gentofte

Vi får pulsen op og har det sjovt. Udstyr haves.

Onsdag kl. 13.30-15

Periode: 14.8.24 til skolesommerferien starter

Lise Therkelsen, 51 31 72 70

**Pris:** 100 kr. Dækker efterår 2024 og forår 2025.

### Gymnastik med holdning og hensyn til dig

Ordrupvej 60, 3., lokale 39

Vi får pulsen op og styrker muskler og led samt træner balancen.

**H1** Torsdag kl. 9.30-10.30

**H2** Torsdag kl. 10.45-11.45

Periode: 10.10.24-10.4.25

Birthe Pedersen, 26 80 61 04

**Pris:** 300 kr. Dækker efterår 2024 og forår 2025

### Hyggedans for par

Kildeskovshallen, sal 1,

Adolphsvej 25

På holdet danser vi de 5 standarddanske og de 5 latindanske samt

lejlighedsvis ældre selskabsdanske. Det primære formål er, at vi får noget motion og har det hyggeligt med dansen og samværet

Dansen er for begyndere og øvede.

Onsdag kl. 13.15-15.15

Periode: 4.9.24-11.12.24.

Kell Arp, 20 22 01 84

**Pris:** 200 kr. Dækker efterår 2024.

## Motion

### Fitnessgymnastik m/k

Kildeskovshallen, sal 1, Adolfsvej 25  
Styrke- og konditionstræning for  
herrer og damer

Samme program på begge hold

**H1.** Torsdag kl. 13-14

**H2.** Torsdag kl. 14.10-15.10

Periode: 19.9.24-10.4.25

Margot Gunzenhauser, 21 48 87 20

**Pris:** 100 kr. Dækker efterår 2024 og forår 2025.

### Senior Volleyball

Gentoftehallen, hal B,  
Ved Stadion 14

Fredag kl. 9.30-12

Periode: 9.8.24-13.6.25

Der er ikke faste makkerer og der byttes  
rundt

Allan Bertelsen, 30 24 52 72

Leif Sonntag, 61 50 16 67

**Pris:** 100 kr. Dækker efterår 2024 og forår 2025.

### Gåture i Dyrehaven

Vi mødes ved Røde Låge ved Klampenborg Station

**H1:** Tirsdag kl. 10.30-12

Anita Vedel, 26 16 25 00

**H2:** Torsdag kl. 10.30-12

Kirsten Skak Poulsen, 40 58 86 04

Periode: 6.8.24- 7.8.25

**Gratis. Tilmelding online eller på kontoret er nødvendig.**

### Stavgang

Vi mødes på Vældegårdsvej ved hjørnet af "Ved Slotshaven". Mødestedet kan skifte. Medbring selv stave. Instruktion gives.

Mandage kl. 10-11.30

Morten Sparre-Andersen, 50 69 83 79

Periode: 2.9.24-2.6.25

**Gratis. Tilmelding online eller på kontoret er nødvendig.**

### Line dance

Ordrupvej 60, 3., lokale 39

**H1 Let øvede:** Mandag kl. 11-12

**H2 Del øvede:** Mandag kl. 12.30-13.30

**H3 Mere øvede:** Mandag kl. 13.45-14.45

**H4 Meget øvede:** Mandag kl. 15.-16

**H5 Nybegyndere:** Onsdag kl. 13.-14

Periode: 2.9.24-7.5.25

Sylvia Mortensen, 25 27 04 61

**Pris:** 400 kr. Dækker efterår 2024 og forår 2025.

## Motion

### Badminton

Gentoftehallen, hal B,  
Ved Stadion 14

Medbring selv ketsjer og fjerbolde.

Der er ingen undervisning, man skal have spillet før og have kendskab til spillereglerne.

**H1** Mandag kl. 11.15-12.15

**H2** Mandag kl. 12.15-13.15

Periode: 9.8.24-16.6.25

Finn Jensen, 40 51 86 95

**H3** Tirsdag kl. 11.35-12.40

Periode: 13.8.24-17.6.25

Merete Bertelsen, 24 27 85 91

**H4** Onsdag kl. 11.25-12.30

Periode 14.8.24-18.6.25

Finn Jensen, 40 51 86 95

**H5** Torsdag kl. 11.30-12.30

Periode: 15.8.24-19.6.25

Ole Munk Plum, 61 33 29 49

**Pris:** 100 kr. Dækker efterår 2024 og forår 2025.

### Bordtennis

Kildeskovshallen, sal 1,  
Adolphsvej 25

Medbring selv bat og bolde. Der er ingen undervisning. Man skal have spillet før og have kendskab til spillereglerne

**H1** Mandag kl. 11.45-15.00

*Rutinerede 11.45. Let øvede fra kl.13.00*

Periode: 12.8.24-23.6.25

**H2** Tirsdag kl. 10.15-13

*Rutinerede og turneringsspillere (gruppe C og B)*

Periode: 13.08.24-24.6.25

**H3** Tirsdag kl. 12:30-15.15

*Let øvede (gruppe D)*

Periode: 13.8.24-24.6.25

**H4** Fredag kl. 11.45-15.00

*Rutinerede 11.45. Let øvede fra kl. 13.00*

Periode:16.8.24-27.6.25

Bente Keittelman, 26 20 85 10

**Pris:** 100 kr. Dækker efterår 2024 og forår 2025

## Sang og kreativitet

### Sang

Ordrupvej 60, 3. lokale 39

Vi synger sange og viser til akkompagnement af harmonika.

**Hver anden tirsdag i ulige uger**

Tirsdag kl. 10.30-12

Periode: 10.9.24-17.12.25

Anne Skovsted, 22 45 80 30

**Pris:**100 kr.

### Sy og strik, kreative ideer

Ordrupvej 60, 3., lokale 39

Medbring selv materialer

Fredag kl. 10-13

Periode 6.9.24-25.4.25

Kathe Empacher, 23 27 13 55

**Pris:** 400 kr. Dækker efterår 2024 og forår 2025

## SE her VIGTIGE oplysninger når du tilmelder dig

### Aktiviteter og arrangementer

#### Tilmelding/afmelding

Tilmelding til **holdaktiviteter** kan foretages **on-line** på:  
[www.aeldresagen.dk/gentofte](http://www.aeldresagen.dk/gentofte) fra **den 12.8.2024, kl. 8**  
eller **på kontoret** fra **den 12.8.2024, kl. 13**

Tilmelding til **arrangementer** kan foretages **on-line** på:  
[www.aeldresagen.dk/gentofte](http://www.aeldresagen.dk/gentofte) fra **den 12.8.2024, kl. 13**  
eller **på kontoret** fra **den 12.8.2024, kl. 13**

**HUSK at skrive dit telefonnummer og gerne mail, når du tilmelder dig.**

**Tilmelding er bindende og først endelig**, når Ældre Sagen har modtaget betalingen. Såfremt et arrangement eller en holdaktivitet aflyses, refunderes det fulde beløb.

#### Afmelding

Ved afmelding til et arrangement (foredrag-udflugter-rejser) kan beløbet refunderes, såfremt pladsen kan afsættes til anden side eller efter aftale med lederen af aktiviteten.

Beløb under 100 kr tilbagebetales ikke.

### Kære medlem

En lille opfordring: Vær rar at melde afbud enten pr. mail til

**[aeldresagen@aeldresagen-gentofte.dk](mailto:aeldresagen@aeldresagen-gentofte.dk)**

eller pr. telefon til kontoret (mandage og onsdage kl. 13-16 på 39 90 51 52), hvis du/I ikke kan komme til et arrangement. Vi har ofte ventelister til arrangementer, og det er ærgerligt især for dem, som står på venteliste.

## Se her, hvordan du tilmelder dig ONLINE eller på kontoret

### Sådan tilmelder du dig ONLINE

Online på [www.aeldresagen.dk/gentofte](http://www.aeldresagen.dk/gentofte).

Når du har fundet den aktivitet, du gerne vil melde dig til, skal du indtaste:

- Dit medlemsnummer
- Din fødselsdato (er nødvendig ved online tilmelding - ring til medlemservice 33 96 86 89 og få opdateret dine data om nødvendigt).
- Dit telefon/mobilnummer og din mailadresse kommer frem på skærmen, hvis du har opgivet det tidligere, og så kan du rette i dem. Hvis de ikke kommer frem, er det en god idé at indtaste dem, så vi har oplysningerne i forbindelse med aflysninger og lignende

Betaling i forbindelse med tilmeldingen sker med Dankort eller MobilePay  
Følg instruktionen på skærmen.

### Force majeure

Ældre Sagen fralægger sig ethvert ansvar for ikke gennemførte holdtider, hvor der er tale om situationer, vi ikke har kontrol over. I force majeure-tilfælde vil man ikke få tilbagebetalt det indbetalte beløb.

### ÅBNINGSTIDER for kontoret:

#### Kontor

GOVAhuset, Ordrupvej 60, 3. sal (*indgang fra Henriettevej*)

Charlottenlund, Tlf. 39 90 51 52

Kontortid: Mandage og onsdage kl. 13- 16

Kontorets mail: [aeldresagen@aeldresagen-gentofte.dk](mailto:aeldresagen@aeldresagen-gentofte.dk)

IT-klubbens mail: [it-klubben@aeldresagen-gentofte.dk](mailto:it-klubben@aeldresagen-gentofte.dk)

Hjemmeside: [www.aeldresagen.dk/gentofte](http://www.aeldresagen.dk/gentofte)

Kontoret åbner mandag den 12.8.24 kl. 13 og har sidste dag onsdag den 9.12.24.

### Lokalbestyrelsen

Formand

**Henrik H. Mauritsen**

Tlf. 29 38 14 03

formanden@aeldresagen-gentofte.dk

Næstformand, PR og kommunikation

Besøgstjenesten, Arrangementsgruppen

**Lisbeth Buskjær**

Tlf. 51 42 28 70

lisbus@mail.dk

Sekretær, Social-humanitær kontaktperson, Drømmeprojektet

**Jette Dulong**

Tlf. 60 60 65 24,

jette@dulong.dk

Daglig leder af bisidderne

Aktivitetskoordinator

**Jonna Larsen**

Tlf. 40 76 33 33

jonnaogerik@hotmail.com

IT-klubben

**Kim Brønnum-Jacobsen**

Tlf. 61 69 03 86

kim.broennum.jacobsen@gmail.com

### 1. suppleant

Generationsmøder

**Charlotte Galbo**

Tlf. 61 68 84 99, charlotte@galbo.dk

### 2. suppleant,

Arrangementsgruppen

**Lillian Lottrup**

lillian.lottrup@gmail.com

### Associeret til bestyrelsen

Kasserer

**Vibeke Krogh Petersen**

vkp@hotmail.dk

Kontorleder, Nyhedsbreve.

Arrangementsgruppen.

**Birgitte Svendsen**

birgitte.svendsen@outlook.dk

Altmuligmand, Sikkerhedsrepræsentant, Billard.

**Mogens A. Sørensen**

Tlf. 23 81 54 50

mas@webspeed.dk

Webmaster, Lokalredaktør Det Sker og Det Gule Blad, Bookingadministrator

**Jette Lohse**

dgb@aeldresagen-gentofte.dk

**BEMÆRK: Se åbningstider for kontoret på s. 31.**