

# Ældre @ Sagen

**Hvidovre**

36. Årgang nr. 1

Maj 2026



Arrangementer i perioden 16.08.2026 til 03.12.2026

[Aldresagen.dk/hvidovre](http://Aldresagen.dk/hvidovre)

Forsiden, fotos af aktiviteterne spredning:

Kom med på en spændende tur til Hamburg eller mød vikingerne på Nationalmuseet. Du kan også opleve "skraldemandens univers" eller høre om vores veteransoldater og deres fælles hjem.

Formanden har ordet.....	3
Ældre Sagen i Hvidovre.....	5
Ældre- og Sundhedspolitisk Udvalg forår 2026.....	7
Det lokale samvær.....	8-14
Søndagscafé, Kaffe Mix, Ven til os, Spise Sammen, CAFE HUSK og bliv besøgsvenner eller- vært.	
Genbrugshallen .....	11
Arrangementer:	
Madpakketur.....	15
Cykelture 2026.....	15
Barndommens gade .....	17
Sejltur på Sorø Sø .....	17
Torsdagsforedrag .....	18-19
Oplev Vikingeborgen Trelleborg.....	20
Vuelta Espana – vinsmagning.....	20
3 dages bustur i Hamburg.....	21
Medlemmernes egne sider	
Tilmeldingsbetingelser, Aktivitetskalender, bestyrelse ...	23-26
Arrangementer	
Rundvisning i latinerkvarteret.....	27
Oplev og hør om "Skraldemandens" univers .....	27
DTU, Lyngby .....	29
Veteransoldater og deres fælles hjem.....	31
Mød vikingerne på Nationalmuseet.....	33
De dømte kvinder – Teaterforestilling på HVAS .....	33
Mandetræf.....	35
Værdien af det gode samvær .....	36
IT-Caféen.....	39
Når livet skifter spor.....	40
Faste arrangementer .....	41-46
Sommergymnastik og Shaolin Qigong .....	42
Opslagstavlen.....	47

**Aktivitetsudvalget**  
Tilbuddene i dette blad er tilrettelagt af en lille gruppe på 7 personer. De mødes 2-3 gange hvert halvår for at udveksle ideer og fordele opgaverne, som den enkelte derefter løser selvstændigt.

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

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

  
**NB!**

Husk at skrive turnummer og medlemsnummer på indbetalingerne til ture og arrangementer – også hvis man vil betale for en anden person.

Det gælder både bankoverførelser og MobilePay-betalinger.



**HVEM PASSER PÅ DEN PÅRØRENDE?**

Pårørende hjælper hver dag deres nære og kære med en række opgave. De støtter ældre, kronisk syge, mennesker med handicap og psykiske lidelser i alle aldre. Ofte i et omfang, der er afgørende for, at både det enkelte menneske og velfærdssystemet kan fungere. De fleste pårørende hjælper med glæde, men i takt med at opgaverne vokser og presset stiger, kan det at hjælpe blive en belastning, der påvirker pårørendes arbejdsliv og helbred negativ.

**ALLE KOMMUNER SKAL ANSÆTTE PÅRØRENDE-VEJLEDERE**

Pårørendevejledere skal støtte og vejlede den pårørende, hjælpe med økonomisk støtte til ekstra fridage fra arbejdet, og tilbyde pauser fra det krævende pårørende arbejde.

**ÆLDRE SAGEN ØNSKER ET GODT LIV FOR DE PÅRØRENDE**

- At leve et normalt liv som muligt
- At blive lyttet til
- At blive værdsat og respekteret
- At myndigheder interesserer sig for dit ve og vel
- At kunne få en pause og gøre godt for sig selv
- At få viden om, hvordan sygdommen påvirker dig
- At få mulighed for at mødes med andre pårørende
- At kontakten til myndigheder er nem
- At dit arbejdsliv ikke påvirkes for meget.

**LAD OS HJÆLPES AD. LAD OS BLIVE HJULPET. LAD 2026 BLIVE ÅRET HVOR LØFTER BLIVER TIL VIRKELIGHED.**

God sommer  
Vivian Ersgaard Markussen



**NÅR ULYKKEN RAMMER**

Jeg taler ofte om, at vi skal have så megen glæde, lykke og smil ind i vores hverdag – og ja, det er også vigtigt, men mange rammes før eller siden af "ulykken" - den hændelse som vi i vores alder, ser en del i vores omgangskreds rammes af – sygdommen - blodprop, hjerneblødning, kræft, demens, Parkinson, øjen-

sygdomme med kraftig nedsættelse af synet. Jeg kunne nævne mange flere, men sygdommen rammer ikke kun personen selv, men også de pårørende!



Her forventer samfundet – det offentlige – at en ægtefælle, et barn, et familiemedlem eller en ven af den sygdomsramte, stiller sig til rådighed.

JA OG DET GØR VI OGSÅ – men hvem passer på den pårørende?

Siden 1930 har det offentlige ydet støtte – det første var en husmoderafløser, for at hjælpe husbonden, når hans hustru var syg. For når husbonden var syg, skulle fruene nok klare skærene, det var hun jo vant til i dagligdagen.

Opfattelsen af de pårørende ændrede sig fra kun at være besværlige, og skulle helst ingen indflydelse få, hvilket gjorde at plejepersonalet ikke fik kendskab til den sygdomsramtes sociale behov.

I dag er de pårørende "et must" for at den syge skal føle sig tryk i kommunikationen til den offentlige sundhedssektor. Den pårørende skal ofte sørge for transport til fx hospitalsundersøgelse, specialbehandling, lægebesøg og kommunikation til hjemmeplejen, hvilket skal foregå i dagtimerne. Men hvis den pårørende er i arbejde, tages der ikke hensyn til, hvornår hun/han har mulighed for at deltage. Tiden der gives fra et behandlingssted, er tiden!



ADVOKATFIRMAET  
JANNE KØSTER

**PERSONLIG RÅDGIVNING**  
Speciale i familie- og arveret.

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

Janne Køster  
Advokat/mediator

Ring  
for en  
uforpligtende  
samtale

Hvidovrevej 406 · 2650 Hvidovre · Telefon: 30 355 833

**Kontor**

Hvidovre C – Laurits Olsens Vej 49, 1. sal dør 131,  
2650 Hvidovre  
Tlf. 3647 8515 – mail: kontor@aeldresagenhvidovre.dk

**Åbningstider:**

Tirsdag til torsdag er der åbent fra kl.10.00-12.00.  
Fra uge 21(18.5) er der åbent mandag til fredag frem til sommerferien.

**Lukkedage:**

Sommerferie fra 1. juli 2026 til 31. juli 2026 inkl.  
– samt almindelige helligdage.

**Kontorleder:** John Ankergaard Hansen,

Mail: john.ankergaard@it.dk .....4060 3368

**Hjemmeside:** <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/hvidovre>

**Webmaster og IT-kursusleder:**

Kurt Holm Petersen – mail: kurt\_holm@mail.dk .....5357 1534  
Jørgen Bendtsen .....4413 0791

**Lokalbestyrelsens medlemmer:**

Vivian E. Markussen, formand. ....4089 4130  
mail: vmbk@os.dk (ikke tilmeldinger)  
Lone Jørgensen, næstformand .....2857 1788  
Elin Palm .....6167 0099  
Lisbeth Jepsen Nielsen .....5382 2625  
Allan F. Jensen .....6061 5688  
Mona Jensen .....4142 9942  
Sejer Bjørn Pedersen .....2721 5371  
Bodil Larsen .....2883 5217

Inger Nielsen, kasserer .....2072 5471  
Lene Heilvang, kasserer (arrangementer) .....2573 3959

**Netværkskontakter:**

Morten Olsen, besøgsvenner .....6067 9111  
Hanne Thomsen, Besøgsvenner .....2489 8680  
Lis Lyhne Petersen, Tryghedsopkald .....2828 9581  
Majken Andersen, Demensleder .....2041 9749  
Erik Larsen, Lokal bladdistribution .....4244 0534  
Elin Palm, Ældre- og sundhedspolitik .....6167 0099  
Elin Palm, Cafe Ven til os .....6167 0099



Nogle betænksomme medlemmer har til kontoret indleveret forskellige bøger, som de mener kan komme andre til gode.

Du er velkommen til at besøge os og se udbuddet og tage bøger med hjem – måske aflevere bøger, du selv har i overskud.

Der vil blive budt på en kop kaffe, og det er tilladt at få en snak med vores kontorpersonale i det omfang, tiden tillader det.

De bedste hilsner fra kontoret

**Juridisk rådgivning**

Når man får behov for juridisk vejledning og hjælp, kan man kontakte Landsforeningen Ældre Sagen på  
Tlf. 7089 0081

Her sidder vores rådgivere klar til at besvare dine spørgsmål.  
Åbningstiderne er: mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl. 10.00 – 14.00.  
Torsdag kl. 14.00 – 18.00.  
Ring til vores rådgivere og få råd og støtte.

HYGGELIGE TIRSDAGE I ATLAS BIOGRAFERNE MED ÆLDRE SAGEN

DEN FØRSTE TIRSDAG HVER MÅNED:

**SE EN GOD FILM  
OG HYG MED KAFFE & KAGE INDEN  
FOR KUN 125 KR.**

Kl. 11 starter vi med  
**kafe & kage**



**BOOK GERNE ONLINE,**  
SÅ VI KAN SIKRE,  
DER ER KAGE TIL ALLE

5. MAJ



Kl. 12 ser vi  
**en god film**

2. JUNI



**I RØDOVRE  
CENTRUM**  
GRATIS  
PARKERING

★ **ATLAS** ★  
BIOGRAFERNE



**Gennem det sidste halve år har vi givet udtryk for vores bekymringer  
vedrørende de faste teams i hjemmeplejen.**

Der kommer stadig for mange omsorgspersoner i borgernes hjem og desværre hele tiden nye ansigter. Hvidovre kommune må hurtigt finde løsninger på at tiltrække fast personale, så der ikke bruges så mange vikarer. Vi vil gerne være en del af de tiltag der bliver indført på ældreområdet, hvis det øger selvbestemmelsen og værdigheden for den enkelte borger.

Sejer B. Pedersen og jeg er blevet en del af det nye initiativ som Ældre Sagen har iværksat. Vi skal sidde i et Sundhedsudvalg, som omfatter de samme kommuner, som er i Sundhedsrådet. Så vi må håbe, at vi bliver taget alvorligt og kan bruges i et samlet handlingsforløb.

Vi ser også frem til samarbejde med de nye udvalg; Ældreudvalget samt Social-, Sundheds- og Borgerserviceudvalget i de kommende år.

Det næste halvår fortsætter vi det gode samarbejde med Seniorrådet, Frivillige ældre, Frivilligcenteret, Paletten og Sundhedscenteret. Så kan vi forhåbentligt, i samlet flok, løfte de problematikker og udfordringer der er på ældreområdet.

Vi er i efteråret med i Senior messen den 21. november. Messen foregår på en lørdag i Kometen, som gerne skulle tiltrække de yngre seniorer og emnet på dagen er Fællesskaber.

Vi mangler STADIGVÆK medlemmer af Ældre Sagen Hvidovre, der vil gøre en forskel med at give et tryghedsopkald eller være besøgsven til en ældre borger i vores kommune.

Så kontakt vores kontor og meld jer. Vi sidder klar ved telefonen: 3647 8515.

Vi vil intet være uden alle jer, der frivillig giver lidt af jer selv hver dag.

På udvalgets vegne Elin Palm.

Medlemmer af udvalget:



Jens Juul



Jytte Kristensen



Jette Larsen



Majken Andersen



Joan Kramer



Sejer Bjørn Pedersen



Elin Palm





**SØNDAGSCAFÉEN**

**Arr.nr.: 6160-A**  
Søndag 20.09.2026  
**Arr.nr.: 6160-B**  
Søndag 15.11.2026

Så er det tid til at mødes igen til hyggeligt samvær med musik og sang i selskab med John og HC i lokalerne i Hvidovre C. Som en nyhed bliver der serveret 2 stykker smørrebrød og 1 genstand. Arrangementet er fra kl. 13.00 til kl. 16.00  
Kom og vær med, caféen er åben for alle, også for borgere, der ikke er medlem af Ældre Sagen.

**Pris** ..... **60 kr.**  
*Tilrettelagt af Jytte Kristensen, tlf. 2253 0990*



**Kaffe Mix**

Så er det igen tid til at få et par timer til at gå en søndag i Ældre Sagens lokaler i Hvidovre C. I kendte omgivelser til eftermiddagshygge med kaffe/the og kage er der mulighed for at få en hyggelig sludder med hinanden. Tilmelding på tlf. 3647 8515. Du kan også møde op uden tilmelding, der er altid plads til en mere.

**Pris** ..... **25 kr.**

De søndage, vi mødes, er:  
27.09.2026 kl. 13.00 – 15.00 – **Arr.nr.: 6150-A**  
25.10.2026 kl. 13.00 – 15.00 – **Arr.nr.: 6150-B**  
29.11.2026 kl. 13.00 – 15.00 – **Arr.nr.: 6150-C**

Meld jer til en hyggelig eftermiddag.

*Tilrettelagt. Mona Jensen. Tlf. 4142 9942*

**VEN TIL OS**

Det er en café, hvor pårørende til et menneske der er ramt af demens, kan mødes. Caféen er åbent den sidste onsdag i måneden fra kl. 13.00 til kl. 14.30 i Palettens gule sal i Hvidovre-gade 49, hvor der serveres kaffe/the og kage.

Det er en café, hvor der er informationer om emner, der vil kunne hjælpe i dagligdagen. Der er også mulighed for at få en god snak med ligesindede. Her kan du få hjælp til selvhjælp, og det kan være et frirum på dagen. Hver gang vil en demens-kordinator fra Hvidovre Kommune deltage.

**Onsdag d. 26.08.2026 kl. 13.00 – 14.30**  
**Onsdag d. 30.09.2026 kl. 13.00 – 14.30**  
**Onsdag d. 28.10.2026 kl. 13.00 – 14.30**  
**Onsdag d. 25.11.2026 kl. 13.00 – 14.30**

*Tovholder på caféen er Elin Palm, tlf. 6167 0099*



**Spise Sammen 1. november 2026**

**Arr.nr.: 6170-A**

**Mødested:** Ældre Sagens lokaler i Hvidovre C. Så er det tid til efterårets Spise Sammen arrangement, hvor vi mødes i vores lokaler og får en hyggelig eftermiddag med varm mad og en genstand. Efterfølgende bliver der serveret kaffe/the og kage.

Vi hygger med sang og musik sammen med John og HC. Vi mødes kl. 13.00 og slutter kl. 16.00 og siger farvel og tak for i dag.

Sidste frist for tilmelding er fredag den 23.10.2026.

**Pris 125 kr. for mad og musik**

Arrangementet er også åbent for ikke-medlemmer af Ældre Sagen.

*Tilrettelagt af Elin Palm, tlf. 6167 0099*

hos **TONNY**

JEG TILBYDER  
ALTID GRATIS BUKSE-  
OPLÆGNING (NÅR  
BARE BUKSERNE ER  
KØBT HOS  
MIG)

Mandag holder jeg lukket

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



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



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

Marianne, 69 år, gik til Louis Nielsen

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

Bestil synstest på [louisnielsen.dk](http://louisnielsen.dk)

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

Gælder alle stel, glas og tillæg

Hvidovre  
Frihedens Butikcenter · Tlf. 9632 5052

25%  
rabat.

Louis Nielsen

### GENBRUGSHALLEN

Genbrugshallen på Høvedstensvej 43, 2650 Hvidovre, afholder den 1. lørdag i hver måned salgsdag med mange besøgende, og her har ÆLDRE SAGEN HVIDOVRE i samarbejde med 11 andre lokale foreninger, lagt rigtig mange timers arbejde. Der er et stort planlægningsarbejde inden vores salgsdag, med afhentning af effekter, pladssætning/oprydning samt kontakter til de frivillige fra Ældre Sagen, Hvidovre.

Annelise Wildenradt er en af Ældre Sagen Hvidovres ildsjæle, og har været en super flot tovholder i flere år, men vil gerne trappe lidt ned, så disse opgaver er nu lagt i hænderne på Hanne Frederiksen. Så hvis du gerne vil give en hjælpende hånd, vil vi blive rigtig glade for at høre fra dig. De overskydende midler fordeles ligeligt mellem de arbejdende foreninger, til gavn for vores lokale foreningsliv.

Tovholder Hanne Frederiksen,  
tlf. 6025 3440, mail: [hweidick@hotmail.com](mailto:hweidick@hotmail.com)



### DEMENS

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

**Kontaktpersonerne er:**  
Majken Andersen, tlf. 2041 9749.  
Mail: [mcandersen47@gmail.com](mailto:mcandersen47@gmail.com)  
Jette Larsen, mobil 2278 9040.  
Mail: [jl36751664@gmail.com](mailto:jl36751664@gmail.com)

### TRYGHEDSOPKALD

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

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

# Har du brug for hjælp til praktiske gøremål? Så ring trygt til Martin

## Vi tilbyder:

Handymand service generelt

Hjælp til praktiske gøremål

Mindre håndværksmæssige opgaver



Kontakt: Tlf. 60 69 53 07

[www.zimpli.dk](http://www.zimpli.dk) - mail: [info@zimpli.dk](mailto:info@zimpli.dk)

Zimpli Handyman ApS - CVR-nummer: 44742144

Ejstrupvej 7, 2650 Hvidovre

## CAFÉ HUSK I PALETTEN, HVIDOVREGADE 49

Her mødes vi den 2. søndag i hver måned fra kl. 14 – 16, hvor vi hygger om jer i et dejligt fællesskab i skønne omgivelser. Henning underholder os med sin guitar med glade sange og der er mulighed for en lille svingom. I vores CAFE HUSK er der plads til alle. Den 14. juni er der STOR SOMMERFEST med frokost fra kl. 13.00-16.00 til en pris af 150 kr. Sommerferie i juli og august. SØNDAGE: 13. september, 11. oktober og 8. november, hvor du kan tilmelde dig julefrokosten. Det koster 30 kr. at deltage pr. gang.

**Den 13. december er der STOR JULEFROKOST med frokost fra kl. 13.00-16.00 til en pris af 150 kr.**



## HJERTERUM - FAGLIGHED - NÆRHED OG FÆLLESSKAB



Deltager-  
pris:  
30 kr. pr  
gang.  
Og  
frokosten  
koster  
150 kr.

Kærlig hilsen fra pigerne:  
Fra venstre: Lis, Jette, Elsebeth, Solvej og  
Majken. Siddende: Diana og Sussi

Vi drikker kaffe/the med hjemmebagte boller/  
kager. Vi glæder os til at se og møde dig.

Kontaktpersoner: Diana tlf. 2320 0800 og  
Lis tlf 2913 4702





**LadyH**

**Giver 10 % Rabat til alle  
Ældresagen`s medlemmer**

**De 10 % gælder ikke ved køb af  
gavekort – nedsatte vare og syerske**

**Vi forhandler bl.a. mærkerne:**

**Brandtex – Signature**

**Skovhuus – Sunday**

**Vanting – Qnuz**

**Festival strømper**

**B. Copenhagen**

**Laurie – Wolff smykker**

**HUSK dit medlemskort**

**Åbningstider:**

Mandag:	Lukket
Tirsdag – fredag:	10:00 – 17:00
Lørdag:	10:00 – 13:00
Søn & helligdage:	Lukket

**LadyH, Strandmarksvej 3 – 2650 Hvidovre  
Tlf. 36 77 77 02 – www.ladyh.dk**

**FODMAGEREN**   
et godt sted at få ordnet fødder

**Også åben aften og weekend**

**Book online på:**

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

**eller ring 42 49 18 88**



**Klinik for fodterapi**



Berit Rimmer  
**20 67 34 61**

Jette Qvistoff  
**60 68 38 78**

Hvidovre torv 1



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

**CYKELTURE 2026**

En kunster og en politiker

**Tur 1: Torsdag d.18. juni kl. 10.00**

Mødested: Åmarken Station

Turlængde: 31 km Vi cykler til Valby via Sydhavnen, og derefter til Christianshavn, hvor vi holder frokostpause på voldene. Videre til Amager og Valbyparken. Der kan forventes at turlederen "tegner og fortæller" om relevante ting undervejs.

**Tur 2: Onsdag d. 26. august kl. 10.00**

Turen er endnu ej planlagt. Derfor se evt. Hvidovre Avis eller hjemmeside: [aldresagen.dk/hvidovre](http://aldresagen.dk/hvidovre).

Hastighed: ca. 15 km. Hjemkomst: ca. kl. 15.30.

Medbring: Cykel, madpakke, drikke, siddeunderlag, regntøj, samt godt humør.

Når cyklen er velholdt, cykler man let og stolt.

*Turleder: Bent Jensen  
tlf. 6129 1772*



**Madpakketur til to af  
Københavns perler**

**Arr.nr. 6114-A**

Torsdag den 13.08.2026

**Mødested:** Hvidovre Station

Så tager vi en madpakketur til to af Københavns perler midt i det fantastiske byrum vi har.

Vi starter med et stop i Kongens have, hvor vi spiser vores medbragte madpakker. Herefter går turen til en af Københavns skjulte perler, Cinamateket, med udsigt over byens tage. Der er elevator ved vores sidste stop. Her vil der også være mulighed for at købe forfriskninger. Da turen foregår i det fri, kan aflysning ske, hvis vejret er dårligt. Husk fornuftigt fodtøj.

*Tilrettelagt af Tonny Wickmann  
tlf. 2548 7817*



Trænger boligen til at blive  
**frisket lidt op?**

Så ring til den dygtige malermester:

Tlf.: 60 12 66 77



**Malerfirmaet**  
Jan Dohmann

Dit ønske – mit mål!



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

Vi maler grønt – og kører 100% på el



**Barndommens gade**

Arr.nr.: 6102-A

Onsdag d. 12.08.2026 kl. 10.50

**Mødested:** Enghave Plads  
Vanskelige parkeringsforhold

I anledning af 50-året for Tove Ditlevsens død besøger vi hendes gamle kvarter ved Enghave Plads.

Tove Ditlevsen er en af vores betydeligste forfattere, der voksede op i fattige kår og hun havde desuden et voldsomt liv, der i 1976 endte med selvmord.

Vi følger hende fra barndommens gade og ind i voksenlivet og hendes karriere. Gennem hele livet bar hun på sine erfaringer fra det Vesterbro, som hun beskriver i sit forfatterskab.

Efter turen spiser vi smørrebrød i Tove Ditlevsens mindehave, restaurant Klubben.

**Pris med mad ..... 340 kr.**

*Tilrettelagt af Lone Behrendt Jørgensen  
tlf. 2857 1788*

**Sejltur på Sorø Sø**

Arr.nr.: 6103-A

Torsdag d. 20.08.2026 kl. 08.30

**Mødested:** Frihedens Station kl. 8.20

Bustur til Sorø hvor vi starter ved den kønne Sorø Akademi have/park.

Vi besøger den nyrenoverede Klosterkirke, en af de ældste kirker i Danmark. Her får vi en guidet rundvisning. Kongerne Absalon og Valdemar Atterdag ligger begravet her.

Vi skal på sørundtur med "Lille Claus", hvor man kan købe øl/vand eller vin, og vi lægger til ved Parnashuset, hvor vi får 2 stk. højtbelagte smørrebrød, kaffe/te og kringle.

Herefter sejler vi tilbage til Sorø, hvor bussen venter. Vi er hjemme igen ved 16.30

**Pris med transport og mad ..... 875 kr.**

*Tilrettelagt af Ove Rasmussen,  
Tlf. 4083 3745*



## Mødested: Kometen, Hvidovrevej 280, kl. 14.00

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

**Arr. nr. 6101- A - Alle 4 foredrag inkl. Kaffe/the og brød 295 kr.**

Foredragene kan også bestilles enkeltvis til 100 kr. – Ikke medlemmer 150 kr.

Dog kan 3/12-26 kun købes for 150 kr. Enkeltvis

**Arr.nr. 6101-B** Deniz Serinci

**Arr.nr. 6101-C** Claus Due

**Arr.nr. 6101-D** Jesper Buhl

**Arr.nr. 6101-E** Michael Korup - KL. 12.30-15.00 (dørene til salen åbnes 12.00)

**Torsdag den 03. september 2026**

**DENIZ SERINCI - MIG - BARN AF ET TVANGSÆGTESKAB**

Deniz er en af dem som har fjernet sig fra de Islamiske æresbegreber, men som i sin opvækst lyttede til sine forældre og øvrige familie. Da han er født af kurdiske forældre, som blev tvangsgift med hinanden som 16-årige, udøvede Deniz selv social kontrol i gymnasiet mod skolens muslimske piger. Efter gymnasiet fik han oplevelser, som fik ham til at tage afstand fra sin kultur, da han har to fjerne slægtninge, der begik eller forsøgte at begå æresdrab.

Desværre viser undersøgelser at der stadig er massiv social kontrol blandt nydanskere - eksempelvis føler hver tredje indvandrepige ikke, at hun må få en kæreste.

Deniz fortæller i sit foredrag om årsager, konsekvenser og løsninger på social kontrol, tvangsægteskaber og æresdrab. – **Hvad skal der til for at andre med disse ideologier stopper med denne middelalderlige kvindeundtrykkelse?**



**Torsdag d. 08. oktober 2026**

**CLAUS DUE - DEN BEDSTE LØGNER VINDER**

Præsidenter lyver. Fakta fordrejes. Mennesker manipuleres. Vi lever i informationens tidsalder, men tror ikke længere på, hvad vi ser og hører. Hvordan er det gået så galt? Hvad er konsekvenserne? Og kan vi gøre noget ved det?

Forskning og nye teknologier misbruges til manipulation af menneskeheden. Hør Claus Due fortælle om reklamen, du ikke kan sige nej til. Om skjult manipulation i dit Instagram feed. Om troldefarme, der forfører dine holdninger på Facebook. Om præsidenters manipulerende retorik og om, hvordan kunstig intelligens gør det hele meget værre. – **Kan vi frigøre os fra alle løgnene og få tilliden tilbage?**

**Torsdag d. 05. november 2026**

**JESPER BUHL - MIN ELSKEDE HUSTRU**

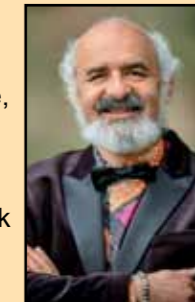
På 30 års dagen for deres første møde kørte Jesper Buhl sin elskede kone, Hanne, på plejehjemmet Lykkevang. Hanne var efterhånden hårdt angrebet af Alzheimer. Jesper Buhl vil fortælle, hvorfor det kom dertil, og hvordan man kommer videre.

Jesper Buhl opgav for en tid sit job for at passe sin hustru og begyndte langsomt også selv stille at svinde hen, selvom han kun var i starten af halvtredserne. Han fik at vide af lægen, at hvis han ikke gjorde noget, så ville han selv få et enten meget dårligt liv eller et meget kort liv.

Men Jesper Buhl havde ikke lyst til at leve uden Hanne. Det var ikke et "mig" eller et "hende", men et "os".

Jesper Buhl har tidligere været chef for Den Fynske Opera og har sunget på de store scener verden over.

**- Hør denne gribende fortælling om, hvordan det er at være pårørende og ægtefælle med demens.**



**Torsdag d. 03. december 2026**

**MICHAEL KORUP - DAGEN BLIVER IKKE SOM DEN PLEJER**

TIDEN INDEN JUL er til hygge, fællesspisning og lidt historie om en musikers liv med sang og musik, fællessang og glæde. Mens vi lytter, synger og skåler serveres der mad og én' øl eller vand til hver. Kaffe og småkager får I også. Ønsker I lidt mere at drikke, er baren åben, hvor der kan købes drikkevarer for 20 kr. (Kontant eller Mobilepay).

Der vil være lotteri med fine præmier 5 lodder for 20 kr. (kun kontant)

For halvandet år siden vandt Michael Korup fra Hjordkær dansktopkonkurrencen "Mig og min mentor" sammen med Johnny Hansen fra Kandis. Michael er en rutineret og dygtig entertainer, og vi kan glæde os til at høre hans rene og glade strofer.



Foredragene tilrettelagt af Vivian Ersgaard Markussen

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

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

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

## DIN LOKALE FESTARRANGØR

### Hold fest med os

Se mere på [www.restauranthalvleg.dk](http://www.restauranthalvleg.dk)  
Du kan vælge at holde festen i Halvleg, på Stadion eller hjemme hos dig selv.



### Pattegris

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



### Din lokale festarrangør

Vi samarbejder med lokale leverandører i telte, musik & lyd



### Take Away

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



### Børnefødselsdag Smørrebrød Brunch



Frihedens Idrætscenter  
Hvidovrevej 446, 2650 Hvidovre  
tlf. 53 644 688 - [restauranthalvleg.dk](http://restauranthalvleg.dk)

## ARRANGEMENTER



### Oplev Vikingeborgen Trelleborg

Arr.nr.: 6104-A

Tirsdag den 25.08.2026

Mødested: Frihedens station kl. 08.00

Ét af de steder, hvor vikingetiden kan opleves på tættest hold, er på Vikingeborgen Trelleborg nær Slagelse i Vestsjælland. Trelleborg blev bygget omkring år 980 af Kong Harald Blåtand. Den 17. september 2023 blev Vikingeborgen Trelleborg og landets øvrige fire ringborge optaget på UNESCOs Verdensarvsliste. I det rekonstruerede langhus fortælles der om vikingernes håndværk og byggeteknikker. Fortællingen om Harald Blåtand, hans krigere og borgens liv giver indblik i en tid, hvor der skete store ændringer i Danmark. Vi ser på arkæologens arbejde og hører om, hvad sporene efter borgen med de 31 imponerende langhuse kan fortælle. Derefter går turen over voldgraven til ringvolden, hvorfra der er et flot udsyn over hele borganlægget, der ligger i et naturskønt område.

Efter rundvisningen vil der være mulighed for at indtage en fælles frokost i Slagelse på deltagernes EGEN regning.

Pris (inkl. rundvisning og entre) ..... 175 kr.

Tilrettelagt af Sejer B. Pedersen,  
tlf. 2721 5371

## ARRANGEMENTER

### Vuelta a España

Arr.nr.: 6105-A

Fredag d. 11.09.2026 kl. 14.00

Mødested: Ældre Sagens Kontor, Hvidovre C

Der bliver mulighed for at smage seks vine, to fra Catalonien, en fra Galicien, en fra Castilla y León, en fra Rioja og en fra Andalusien.

Vinforedraget vil blive fulgt af en Power Point fremvisning med tekst og billeder.

Under smagningen, der varer 2-2,5 time, vil Ole Hansen fortælle om vinene, druerne, vinområderne, producenterne, produktionsmetoder, den spanske vinlovgivning, regler for fremstilling af vinene, kvalifikation af vinene og høstmetoder.

Endvidere vil der blive fortalt om økologisk dyrket vin, biodynamisk dyrket vin og naturvin.

Pris uden mad ..... 150 kr.

Tilrettelagt af Jens Juul,  
tlf. 4038 9654



### Hamburg – 3 dage bustur

Arr.nr.: 6106-A

Mandag d. 14.09.-16.09.2026

Mødested: Frihedens Station kl. 06.50.

3 dages bustur til Hamburg indeholder busrundtur i byen, kanalrundfart og Miniature Wunderland.

**Dag 1:** Afgang Hvidovre til Rødby-Puttgarden, frokost i Hamburg, guidet introduktion til byen, indkvartering og aftensmad på hotellet.

**Dag 2:** Guidet busrundtur i Hamburg, frokost, kanalrundfart med dansktalende guide og aftensmad på hotellet.

**Dag 3:** Oplev Miniature Wonderland. Her kører ca. 1040 togstammer, fordelt på ca. 16,5 km skinner, fordelt på mange "lande", ca. 260.000 figurer og ca. 9.000 biler hvoraf mange kører, fly der lander og afgår, skibe der sejler, vulkanen Vesuv der spyder lava, Pompji, og meget mere. Frokost på egen hånd; her er en bistro med rimelige priser. Hjemtur, beregnet ankomst Hvidovre, ca. klokken 19.00. Inkluderet i prisen: 2 X morgenmad, 2 X aftensmad på hotellet, 2 X frokost i byen, busrundtur, entre og guider. Rollator kan medbringes.

Pris ..... 4.165 kr.  
(tillæg for enkeltværelse 700 kr.)

Tilrettelagt af Ove Rasmussen,  
tlf. 4083 3745

# HVIDOVRE

## BEGRAVELSESFORRETNING



**Henning Vinløv-Hansen**  
Bedemand



**Hannah Vinløv-Hansen**  
Bedemand

*Lokal, empatisk og erfaren bedemand*

Med mere end 15 års erfaring og mere end 1.500 gennemførte højtideligheder, har vi stor erfaring med at svare på de spørgsmål der måtte komme i løbet af processen omkring et dødsfald.



Hvidovrevej 156 · 2650 Hvidovre

### Tilmelding:

Der kræves tilmelding til alle arrangementer. Tilmeldingen sker ved nedenstående

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

Ved bestillingen bedes du oplyse dit medlemsnummer, navn, telefonnummer og mail samt antal personer og antal spisning for hvert arrangement. Der kan bestilles op til 4 pladser pr. arrangement på samme blanket, det er vigtigt at medlemsnummer påføres for alle dem man er sammen med. **Transport er for egen regning, medmindre andet er angivet.** Tilmelding bekræftes hurtigst muligt. Kontoret åbner for tilmeldinger den **18. maj på kontoret og den 19. maj på hjemmesiden** og vi vil forsøge at få plads til alle, som melder sig inden den **26. juni**. Hvis det er umuligt, vil de disponible pladser gå til dem, som har meldt sig først. Vi vil som sædvanlig gennemgå tilmeldinger der er på venteliste. Her vil vi, hvor det er muligt oprette ekstra arrangementer.

### Betaling og afbestilling:

#### Ture under 1000 kr.:

Betales til Ældre Sagen i Hvidovre. Foreningen udsender opkrævninger som brev eller pr. mail til hver enkelt deltager. **Ved betaling via giro benyttes FI nr. +01< + 3991644<, og for netbank betalinger er kontonummeret 4183 – 3991644. Betalingen påføres: turnummer, medlemsnummer og navn. Ved personlig henvendelse på kontoret kan man betale kontant (aftalte penge), med Dankort eller med MobilePay til mobilnr. 111949 "Betalingsfrist: 30 dage før arrangementets start".** Af hensyn til regnskabet skal turene betales enkeltvis, dog kan 2 personer med samme medlemsnummer betale samme tur under eet. Indbetalte beløb tilbagebetales kun, hvis turen koster mindst 100 kr. og hvis afbestillingen sker mindst 2 uger forud. Der fradrages 40 kr. pr. person i ekspeditionsgebyr. Der er ikke tilbagebetaling på Torsdagsforedrag (4 stk.), hvis første foredrag har været holdt.

#### Ture over 1000 kr:

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





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



Vivian Ersgaard Markussen  
Formand



Lone Jørgensen  
Næstformand



Lisbeth Jepsen  
Nielsen  
Bestyrelsesmedlem



Mona Jensen  
Bestyrelsesmedlem



Bodil Larsen  
Suppleant



Elin Palm  
Bestyrelsesmedlem



Allan Jensen  
Bestyrelsesmedlem



Sejer Pedersen  
Bestyrelsesmedlem

### Rundvisning i Latinerkvarteret i København – vor Frue Plads

**Arr.nr. 6107-A**  
Lørdag den 19. september 2026  
kl. 11.00

**Mødested:** På trappen til hovedbygningen på Vor Frue Plads

Kom med os for at udforske Københavns Latinerkvarter, hvor vi bl.a. finder Københavns Universitet, som har ligget her siden 1479. Det ligger i universitetsfirkanten, som rummer en række af Københavns mest interessante bygninger, og som stadigvæk er i brug i dag.

På rundvisningen ser vi hovedbygningen fra 1836, som blev opført efter englændernes bombardement af København i 1807, der lagde meget af det gamle universitet i ruiner. Her finder vi universitetets fornemst udsmykkede forhal og festsal med bl.a. malerier af guldaldermalerne Constantin Hansen og Wilhelm Marstrand samt gobeliner fra det 17. århundrede.

Til de gamle bevarede bygninger hører Konsistoriehuset fra ca. 1420,



som dermed kan være Københavns ældste hus. Huset rummer den historiske fangekælder, hvor de studerende i ældre tid kunne risikere at blive sat på vand og brød. Desuden skal vi besøge Munkekælderen, som var beregnet til bespisning af fattige studerende.

Vi skal se Christian Hansens elegante Zoologiske Museum fra 1870, som ligger ud mod Krystalgade, og det fredede og stilfulde, gotisk inspirerede universitetsbibliotek fra 1861 i Fiolstræde med de store karakteristiske støbejernsvinduer.

Vores rundviser vil være lektor ph.d. Morten Fink-Jensen fra Københavns Universitet. Rundvisningen vil vare ca. 1 ½ time, hvor vi går rundt mellem bygningerne. Her er en del trapper, så rundvisningen er **IKKE** egnet for gangbesværede.

Efter besøget har vi reserveret bord og bestilt vegetarbuffet og 1 genstand samt kaffe på Restaurant RizRaz, Store Kannikestræde 19, 1169 København K.

**Pris inkl. rundvisning og frokost m.m . . . . . 400 kr.**

*Tilrettelagt af Bodil Larsen,  
tlf. 2883 5217*

## ARRANGEMENTER



### Oplev og hør om "Skraldemandens" univers

**Arr.nr. 6108-A**  
Onsdag den 30. september 2026

**Mødested:** Afgang kl. 10.00 fra Friheden st. Husk basiskort.

ARKEN åbner et nyt, fantasifuldt udstillingsunivers skabt af den verdenskendte danske kunstner Thomas Dambo. Sammen med tusindvis af frivillige har Thomas Dambo indtil videre opført over 170 trolde i 19 forskellige lande fordelt på 5 kontinenter. Skulpturerne trækker hvert år millioner af mennesker ud i naturen. På Vestegnen huserer De 6 glemte kæmper. De er, som alle hans øvrige ikoniske skulpturer, lavet af alt det, vi normalt smider ud. Udstillingen The Garbage Man på ARKEN inviterer både børn og voksne til at udforske temaer som skrald, kunst, genbrug og menneskets forhold til naturen.

**Pris med rundvisning og entre . . . . . 190 kr.**

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

**VI ER EKSPERTER I DIT SYN**

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

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

Martin Nielsen, Martin Optik

**MARTIN OPTIK**  
Hvidovrevej 328 - 2650 Hvidovre  
Tlf. 36782448 - www.martinoptik.dk

**RODENSTOCK**  
Because every eye is different

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

**BN BRODERI**

Vi forhandler tøj fra blandt andet

**Snickers** WORKWEAR  
**ID** IDENTITY  
**CRAFT** ●●  
**CLIQUE** REG. TRADEMARK

Broderi & tryk på div.:  
Sutteklude  
Arbejdstøj  
Sengetøj  
Håndklæder  
mv.

Navn og dato på dåbskjole  
Hagesmæk med navn

**250 KR**  
MEDLEM AF ÆLDRESAGEN  
160 KR.

**75 KR.**  
MEDLEM AF ÆLDRESAGEN  
40 KR.



### DTU, LYNGBY – Danmarks tekniske universitet

#### Arr.nr. 6109-A

Tirsdag 13. oktober 2026 kl. 10.50

#### Mødested: Frihedens Station kl. 10.50

(tog afgang 10.58) med eget rejsekort (tog og bus).

DTU er et forskningssted for både bioteknologi, byggeri, cypersikkerhed, elektroteknologi, energi, klima, fødevarer, AI, kvanteteknologi, miljø, sundhed, produktion, transport og rumteknologi.

Uddannelse og forskning på DTU Lyngby er udgangspunktet for Danmark og verdens viden og formåen indenfor nutidens nødvendighed og virke.

En rundvisning som ikke blot gør os klogere, men som vil imponere os over, hvor meget Danmark er med på højeste niveauudvikling, som viser hvor dygtige vores studerende og forskere er.

Vi spiser frokost før rundvisningen.

Pris inkl. og frokost ..... 300 kr.

Tilrettelagt af  
Vivian Ersgaard Markussen, tlf. 4089 04130

### Mød Kronborgs magtfulde kvinder

#### Arr.nr. 6110-A

Onsdag d. 28.10.2026 kl. 08.00

**Mødested:** Afgang fra Frihedens station kl. 08.00.

Kronborg er en stjernefæstning fra fortiden, et festslot fuld af drama og en central spiller i fortællingen om Danmark. Slottet er et af Nordeuropas mest betydningsfulde renæssanceslotte og blev i år 2000 medtaget på UNESCOs Verdensarvsliste.

Kongerne løb med opmærksomheden, men dronningerne trak ofte i trådene.

På denne rundvisning dykker vi ned i historierne om nogle af de mest bemærkelsesværdige kvinder, der har sat deres aftryk på Kronborg – og på Danmark.

Du møder dronninger, der kæmpede for magt og indflydelse, blev viklet ind i skandaler, anklaget for trolddom eller gemte på hjertesorger bag de gyldne mure. Det var et liv fyldt med luksus og forventninger – men også store personlige ofre.

Efter rundvisningen vil der være mulighed for at spise en fælles frokost i Helsingør på deltagernes EGEN regning.

Pris inkl. rundvisning og entre ..... 210 kr.

Tilrettelagt af Sejer B. Pedersen,  
tlf. 2721 5371



## Avedøre Kirke

inviterer indenfor til et vælg af spændende aktiviteter

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

Få mere information på kirkens hjemmeside: [avedoere-kirke.dk](http://avedoere-kirke.dk) eller hent KirkeINFO-bladet i kirken



## Spis i Café Hjertetreet

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

**Åbningstider:**  
Onsdag aften kl. 17-19

**Dagens ret 60 kr. · kaffe gratis**



Avedøre Kirke og Café, Trædrejerporten 6, 2650 Hvidovre



### Veteransoldater og deres fælles hjem

**Arr.nr.: 6111-A**  
Mandag d. 02.11.2026 kl. 10.50

**Mødested:** Roskildevej 54, Frederiksberg

Når man beslutter sig for at bo i et hjem for veteraner og har den mulighed, er det fordi man har deltaget i en militær operation, som en del af vores lands væbnede styrke. Soldater som har gjort tjeneste i multinationale enheder. Den afgørende faktor er at have været udsendt og pådraget sig en række fysiske og mentale helbredsproblemer.

Veteranhjemmet i København er et sted, der tilbyder støtte og hjælp til veteraner og deres pårørende.

Hjemmet har til formål at skabe et frirum for samvær og aktiviteter, og det er etableret for at støtte dem, der har oplevet kammeratskab under tjeneste i Forsvaret. Det er et hjem for alle veteraner, uanset om de har fysiske eller psykiske mén.

Vi får lov til at komme ind i deres private hjem – se, mærke og høre om denne oase.

Vi skal også møde 1 eller 2 veteraner, som vil fortælles os om deres oplevelser og hvorfor de netop bor i dette hjem?

**Pris inkl. frokost . . . . . 300 kr.**

*Turleder Vivian Ersgaard Markussen*  
Tlf. 4089 4130



Klinikken har ydernummer

### Statsautoriseret fodterapeut Ulla Andersen

byder velkommen i klinik for fodterapi på Hvidovrevej 340

**Erfaren fodterapeut tilbyder fodbehandlinger.**

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

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

**Tidsbestilling på telefon 25 14 15 09**



**10 % rabat for Ældresagens medlemmer**

på Dagens ret &amp; Månedens menu dog ikke drikkevarer.

HUSK at vise Ældresagens medlemskort.

**Café Victoria**  
Hvidovrevej 261 C • Hvidovre  
Tlf. 36 77 28 50**GLOW BY TORP** – din skønhedsklinik i HvidovreForkæl dig selv med ro,  
velvære og professionelle behandlinger  
– og få **10% rabat** som medlem af Ældresagen.  
(gælder kun service, ikke produkter eller gavekort).**Vi tilbyder bl.a.:**  
Ansigtsbehandlinger med fokus på  
velvære & naturlig glød  
Manicure & smukke negle  
Bryn, vipper & voksbehandlinger**Giv dig selv  
en pause – du  
fortjener det.**

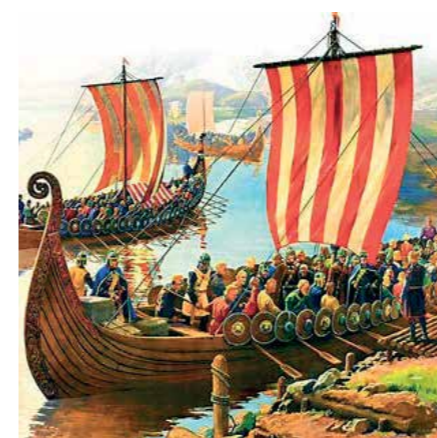
Hvidovrevej 257B, 2650 Hvidovre · Tidsbestilling: 42 44 09 98 · glowbytorp.dk

**Mød vikingerne på Nationalmuseet****Arr.nr.:** 6112-A

Onsdag d. 11.11.2026 kl. 11.15

**Mødested:** Nationalmuseet inde i  
forhallenVikingerne har sat Danmark og  
Norden på verdenskortet.Op gennem historien går myterne  
om et særligt sejlivet folk.På denne rundvisning skal vi igen-  
nem guldskatte, gamle skeletter og  
genstande fra deres dagligdag i en  
over 1000 år gammel verden, rundet  
af en krigerkultur med Odin, Thor og  
Freja.

Efterfølgende spiser vi på stedet.

**Pris inkl. frokost . . . . . 335 kr.***Tilrettelagt af Lone B. Jørgensen,  
tlf. 2857 1788***Teaterforestilling på HVAS  
- De dømtede kvinder****Arr.nr. 6113-A**

Torsdag den 26.11.2026 kl. 18.00

**Mødested:** Hvidovre Amatørscene,  
Byvej 56, HvidovreForestillingen handler om fattige  
kvinder omkring år 1900, der blev  
gravide uden for ægteskab. Kvinder,  
der af skam, nød og armod tog livet  
af deres nyfødte. Kvinder, der blev  
anklaget, stillet for en dommer og  
endte i fængsel for deres ugeringer.  
Forestillingen er en poetisk, musi-  
kalsk og uhyggelig krimi, som stiller  
skarpt på kvindernes livsvilkår. Den  
er skabt i et samarbejde mellem  
instruktør og skuespillere med inspi-  
ration fra autentiske kriminalsager.Vi tilbyder dette arrangement til med-  
lemmerne af Ældre Sagen, Hvidovre.**Arrangementet består af:**3 stk. smørrebrød pro persona før  
forestillingen, samt kaffe/te og hjem-  
mebagt kage i pausen – drikkevarer  
købes i baren.I er velkomne til at blive 1 time efter  
forestillingen, hvor I kan hilse på  
skuespillerne.Arrangementet starter kl. 18.00 og  
forestillingen ca. kl. 19.30.  
Forestillingen varer ca. 2 1/2 time  
inkl. pause.**Pris for arrangementet . . . 250 kr.**



Borgerrådgiverne er fysisk til stede på rådhuset hver mandag og fredag samt den første og sidste torsdag i måneden.

Meta Fuglsang og Joakim Kronborg som er ledende i Borgerrådgivningen, kan kontaktes på telefon 3639 2620 i følgende tidsrum:

Mandag-onsdag: 09.00-15.00  
Torsdag: 10.00-17.00  
Fredag: 09.00-13.00

Har du brug for hjælp til en verserende sag med kommunen, er Borgerrådgivning det sted du kan søge gratis hjælp.

**Borgerrådgivningens opgaver inkluderer:**  
Hjælpe borgere med at navigere i kommunens system og forstå afgørelser.

Vejlede om borgerens rettigheder og hvilke muligheder der er for at klage inden for Kommunens rammer. Skabe en god dialog mellem borgerne og kommunen for at sikre, at klager bliver brugt til forbedring af sagsbehandling.

Behandle klager oven kommunens sagsbehandling og sikre, at klagerne bliver behandlet korrekt. Føre tilsyn med kommunens administration for at sikre, at de lever op til reglerne.

Disse opgaver er vigtige for at sikre, at borgerne får den nødvendige hjælp og støtte til at håndtere deres sager.



Arnold Niensens Blv. 72 - 74  
2650 Hvidovre · Tlf. 36 34 05 55  
info@hellbrandt.dk  
www.hellbrandt.dk

## Grafisk total leverandør

Vi rådgiver dig i alle former for tryksager, skilte og folier, profiltøj, merchandise, messeartikler og firmagaver.



Vi glæder os til at høre fra dig.

### Ældre Sagens Mandetræf

**Mødested:** Ældre Sagens lokaler, Hvidovre C.

Efterårets søndagsfrokost 16/8 og julefrokost 22/11. Tilmelding via Ældre Sagen. Derudover laver vi 2 ture ud af huset. Få en personlig invitation ved at maile til: [post@mandetraef.dk](mailto:post@mandetraef.dk)

Vi har lavet rundvisninger til: Nordisk film, I hælene på Olsen Banden, Krigsmuseet, Vestre kirkegård og Arbejdermuseets særudstilling 'Sylvester - friheden flyver'.

Arrangementer er åbne for alle mænd over 60 i Hvidovre.



Mandetræf – det er os med de gode historier

### Søndagsfrokost i Mandetræf



**Arr.nr. 6122-A – Pris 125 kr.**  
Søndag d. 16.08.2026 kl. 13.00

**Mødested:** Ældre Sagens lokaler, Hvidovre C.

**Menu:** Frokost og 1-2 øl/vand.

Åbent for alle mænd 60+ i Hvidovre, dog max 40 deltagere.

Man tilmelder sig ved at ringe eller skrive til Ældre Sagen, [kontor@aeldresagenhvidovre.dk](mailto:kontor@aeldresagenhvidovre.dk) eller ring 36478515 eller via hjemmesiden.

Tilmeldingsfrist torsdag den 13.08.2026 kl. 12.00.

### Julefrokost i Mandetræf



**Arr.nr. 6122-B – Pris 150 kr.**  
Søndag d. 22.11.2026 kl. 13.00

**Mødested:** Ældre Sagens lokaler, Hvidovre C.

**Menu:** Juleplatte og 1-2 øl/vand. Underholdning: Julesange. Stig og Jens Peter spiller til samt Amerikansk lotteri med fine præmier. Åbent for alle mænd 60+ i Hvidovre, dog max 40 deltagere.

Man tilmelder sig ved at ringe eller skrive til Ældre Sagen, [kontor@aeldresagenhvidovre.dk](mailto:kontor@aeldresagenhvidovre.dk) eller ring 36478515 eller via hjemmesiden.

Tilmeldingsfrist torsdag 19.11.2026 kl. 12.00.



### Hvor befinder du dig – her og nu?

Hvordan har du det med dine oplevelser og livserfaringer – nu, hvor tingene er sket, årene er levet, og hvor alt ofte ligner gentagelser?

Dem, der har fulgt dig og har oplevet livet sammen med dig, er der måske ikke mere.

Det kan også være, at dem, du stadig har, kender dig og har hørt dine meritter så tit, at de har fået nok. Der er ikke mere at supplere med – hverken den ene eller den anden vej.

Med sine nærmeste har man delt så meget – og så tit – at man blot kan sidde og hygge sig i stilhed. At bruge og forstå livet koster tid.

De mange år har gjort, at man kender sig selv. Man har lært at kende sig selv i mange situationer og kan huske, hvad der skete og hvorfor – årsager og virkninger. Søren Kierkegaard havde fat i noget, da han for snart et par hundrede år siden pludselig konstaterede at "livet skal leves forlæns, men forstås bagfra".

Kort sagt: Man kan først finde ud af sammenhængene, når man har gennemlevet dem. Og den nævnte tilstand af harmoni ovenfor er jo netop opnået, når man er sammen med nogen (ofte de nærmeste til én), der netop har levet livet forfra og nu kan se det hele bagfra.

### "Få luftet ud i erfaringssækken"

Prøv noget nyt. Antallet af éns nærmeste indskrænkes med tiden – nogle dør, hvorimod man selv stadig er til stede.

### Der skal to til en god dialog

Alle har glæde af at kunne dele eller bytte erfaringer. Kan du se dig selv som enten vært eller besøgsven, så kontakt Ældre Sagen Hvidovre. Vi formidler kontakten til det første besøg. Her kan vært og besøgsven aftale, hvornår de skal ses.

Man har ikke "solgt sin sjæl" ved at gå ind i dette her. Men man er nødt til at prøve, om der kan findes en kemi, der er bæredygtig for et videre forløb. Sker dette ikke, kan man stoppe. Gennem livet har vi alle prøvet at skabe kontakter med andre mennesker. Her husker de fleste, hvornår der fandtes gode kemier og dårlige. Siden har man ganske enkelt sorteret ud og beholdt de gode.

### Lev det gode i livet igen – i den erfarne ende.

Sådan er det stadigvæk. Vi taler jo om livet og mennesker. Skal der skabes nye harmonier, må man vove. Og det kan man med fordel, her hvor alderen kan læse livet baglæns. Kontakten er en sund medicin for begge parter, både for værten og den besøgende. Vi taler om en gratis recept, der kan holde livet ud, hvis kemien/harmonien findes. Det er et forsøg værd. Man skal blot selv deltage – og gå i gang..!

Den nævnte harmoni ovenfor synes at falde væk, for var det ikke netop med dem, at man oplevede glæden ved at huske livet bagfra, fordi man havde den fælles oplevelse at have levet livet forfra – at have oplevet det hele for første gang, og nu gennem erindringerne se sammenhængene. Måske endda forstå det skete.

Netop med erindringerne i bagagen er man f.eks. blevet bedre til at lære andre mennesker at kende og hurtigere til at lodde, hvorvidt kemien er til stede. Kort sagt: Er der noget, man kan bytte med (erfaringer og oplevelser)?

### Nye harmonier

At lære nye mennesker at kende er altid interessant. Det kan ligefrem være lærerigt, og man kan få nye oplevelser – ovenikøbet selv skabe dem.

Man vil opleve andres tilgang til de samme erfaringer, man selv har høstet. Det sætter ens eget liv i et nyt perspektiv – det giver nye farver på paletten. Men det giver også indsigt i, hvorfor et andet menneske har gjort, som det har gjort.

Og her kan man lære noget om sig selv. Man bytter ganske enkelt oplevelser og erfaringer. Og det hele kan foregå i ro og mag.

### Få tryghed med Lokaljuristen!

Jeg tilbyder at udarbejde:

- Fremtidsfuldmagter
- Testamenter
- Ægtepagter
- Med mere...



Personlig rådgivning i dit eget hjem.

Skræddersyede løsninger tilpasset dine behov, så du kan føle dig sikker.

Kontakt mig i dag for en uforpligtende samtale.



**Lokaljuristen**

Mette Schultz-Petersen

www.lokaljuristen.dk – Tlf. 91 55 57 39

## Hvidovre Aftenskole

... også om dagen



### Bevæger du dig nok?

**Motion er sjovere på et aftenskolehold med de samme holdkammerater hver gang.**  
**Tilmelding til sommerhold (juni og august) er åben.**  
**Tilmelding til efterårshold åbner 4. juni.**

**Almindelige hold:**

Motion for kvinder, mænd og M/K (mange hold)  
 Gotvedgymnastik kvinder  
 Bodytoning for 30+ årige  
 Dansemotion  
 Pilates for kvinder  
 Yoga (mange slags)

**Små hold med særlige hensyn:**

Vandgymnastik for bevægelsesbesværede  
 Yoga for bevægelsesbesværede  
 Stolegymnastik for bevægelsesbesværede  
 Motion for KOL-ramte  
 Motion for artroseramte  
 Gymnastik og afspænding for leddegigt-ramte  
 Varmtvandstræning for gigtpatienter mm

Alle vores undervisere er uddannede til at passe godt på dig og din krop.

Læs mere om bevægelseholdene, underviserne og alle vores andre hold på vores hjemmeside [www.hvidovreaftenskole.dk](http://www.hvidovreaftenskole.dk), hvor du også kan melde dig til.

Hvidovrevej 440D • 2650 Hvidovre • Tlf 36 39 00 00  
**Mandag - onsdag kl. 10-13**  
[www.hvidovreaftenskole.dk](http://www.hvidovreaftenskole.dk)



### BIOGRAFKLUB I ÆLDRE SAGEN HVIDOVRE

Vores biografklub for medlemmer af Ældre Sagen har nu eksisteret i 4 sæsoner, og den er blevet utrolig populær. Foyeren summer af snak, grin og gensynsglæde. Kaffen og kagen forsvinder fra kander og fade, før vi sætter os i de bløde sæder i biografsalen og nyder en dejlig film.

Vær med den første tirsdag i hver måned kl. 11.00 og film kl. 12.00. Det koster kun 125 kr. for kaffe, kage og en underholdende film.

Bestil/køb din billet på [www.atlasbio.dk](http://www.atlasbio.dk) under dato/film/kl. 12.00 eller i foyeren i Atlas Bio.

Tilrettelagt af

Vivian Ersgaard Markussen – tlf. 4089 4130

### NYHED

#### NY MADKLUB SER DAGENS LYS Smagfuld hverdagsmadlavning for mænd

Ældre Sagen Hvidovre planlægger at gentage succesen fra foråret 2026 med arrangementet Smagfuld Hverdagsmadlavning for Mænd i efteråret 2026. Planen er således, at mandeholdet mødes hver anden uge i perioden september til og med november 2026. Nærmere information med datoer, tidspunkter og tilmeldingsfrist kommer i sensommeren 2026. Niklas vil som i foråret 2026 stå for at tilrettelægge og facilitere madlavningsarrangementet.

Klubleder: Niklas, mail: [frivillige@yahoo.dk](mailto:frivillige@yahoo.dk)

## Ældre Sagens IT-Café

Strandmarkens fritidscenter Hvidovre Enghavevej 2 opgang B

Onsdage og fredage kl.10.00 - 12.00 dog ikke helligdage.

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

Tilbyder hjælp og undervisning til din PC, Tablet, iPad, iPhone og Android-mobiler.



Pris for besøg i IT-caféen kr. 25.00

Hjemmebesøg er muligt efter særlig aftale

For ikke at gå forgæves er kontakt og tidsbestilling mulig til:

Jørgen Bendtsen. tlf: 4413 0791

Kurt Holm. tlf.: 5357 1534

Mail: [itcafeen.hv@gmail.com](mailto:itcafeen.hv@gmail.com)



At være pårørende til et menneske med langvarig sygdom eller svækkelse kan fylde meget i hverdagen. Mange oplever, at rollen som pårørende både rummer kærlighed og ansvar, men også bekymringer, træthed og en følelse af ikke altid at slå til. Hverdagen kan blive præget af praktiske opgaver, koordinering og hensyn til den syge, og det kan være svært at finde tid og overskud til sig selv. Samtidig kan man føle sig alene med sine tanker, selvom man står midt i en tæt relation.

Derfor er det vigtigt, at der også er fokus på den pårørende. I Hvidovre Kommune findes der flere tilbud, som kan støtte og aflaste i hverdagen. Blandt andet kan pårørende få individuelle støttende samtaler og vejledning hos en pårørende koordinator. Her er det den pårørende selv, der er i centrum, og samtalerne kan tilpasses behovet – hvad enten man har brug for en enkelt snak eller et længere forløb. Samtalerne kan foregå både telefonisk, i sundhedscentret, på en gåtur eller i eget hjem.

Derudover tilbydes gruppeforløbet "En håndsrekning til pårørende", som henvender sig til dem, der oplever en

presset hverdag og mangler redskaber til at passe bedre på sig selv. Her får man mulighed for at dele erfaringer med andre i samme situation og opleve, at man ikke står alene.

For dem, der har brug for et mere uformelt pusterum, findes også gågruppen for pårørende, hvor man mødes hver uge til en rolig gåtur i naturen. Her kan man både få frisk luft, møde andre pårørende og tale om stort og småt – enten med hinanden eller med pårørende koordinator.

Fælles for tilbuddene er, at de giver plads til den pårørende som menneske. De minder os om, at man ikke behøver klare det hele selv, og at støtte og fællesskab kan gøre en stor forskel i en ellers krævende hverdag.

**Har du lyst til at høre nærmere eller booke en samtale, kan du kontakte pårørende vejleder Sophie Jacobsen på tlf. 41 85 03 57.**



### Bordtennis

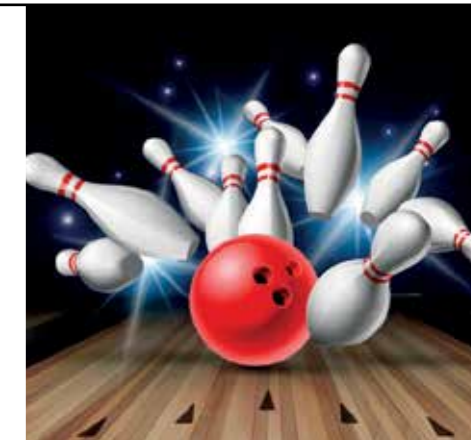
Spiller du bordtennis får du ikke kun sat konditionen på prøve, men du påvirker også hjernen, så der er masser af fordele ved at dyrke bordtennis. Vi spiller i Frihedens Idrætscenter mandag 11.00-15.00 og torsdag kl. 12.00-15.00. Medbring blot indendørs sko og bat. Der er mulighed for at låne et bat for at prøve. Holdet er for medlemmer af Ældre Sagen, og tilmelding kan ske til:

*Vibeke Jørgensen, tlf. 2369 7375 eller Ole Madsen, tlf. 2075 3654*

### Bowling

Ældresagen har et antal bowlingbaner tirsdag fra 13.00-14.00 i Rødovre Bowlinghal, Rødovre Centrum 99, 2610 Rødovre. Banerne er lejet i perioden fra september 2025 - til og med april 2026 - undtagen helligdage.

Henvendelse til:  
*Michael Berg, tlf. 2327 9967*



### Mandagstraveture

Vi mødes alle mandage kl. 10.00 og går en rask tur. Hver måned har sit faste udgangspunkt:

<b>Maj</b>	<b>Frihedens St.</b>
<b>Juni</b>	<b>Åmarkens St.</b>
<b>Juli</b>	<b>Rådhuset</b>
<b>August</b>	<b>Hvidovre St.</b>
<b>September</b>	<b>Frihedens St.</b>
<b>Oktober</b>	<b>Åmarkens St.</b>
<b>November</b>	<b>Rådhuset</b>
<b>December</b>	<b>Hvidovre St.</b>

Tilmelding er ikke nødvendig, mød bare op.

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



### Petanque

Vi spiller hver torsdag fra kl. 13.00-16.00 på Petanque klubbens baner, Stalden, Byvej 98.

Vi mødes kl. 13 til lodtrækning om makker, hvorefter vi går i gang med at spille 2 eller 3 spil. Vi drikker vores medbragte kaffe, og så tager vi en omgang mere på banerne. Kom og vær med – du får masser af frisk luft og motion. For at deltage er det nødvendigt at være medlem af Hvidovre Petanque Klub – der er aftalt særskilt pris for dette medlemskab med ÆS-Hvidovre. Fra maj til september starter vi med at spille kl. 10.00 grundet varmen.

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



### Udendørs sommergymnastik onsdage

**Arr.nr. 5230-A**

Onsdag den 6. maj 2026 fra kl. 09.30 til 11.00 og slutter den 26. august 2026.

**Mødested:** Det foregår på græsplænerne på Avedøre Stadion, Byvej 72.

Mød omklædt, da der ingen mulighed er for bad og omklædning. Medbring liggeunderlag og evt. plasticunderlag.

*Instruktør Inge Nielsen*

### Udendørs sommergymnastik torsdage

**Arr.nr. 5230-B**

Torsdag kl. 09.30 - 10:30 i perioden 07.05.26 – 08.10.26

**Mødested:** Byvej 58, Avedøre (bagved Avedøre IF klubhus)

Vi laver gymnastik der udfordrer puls og åndedræt ved at træne kredsløbs-, styrke- og udholdenhedstræning. Holdet henvender til alle ældre med en rimelig fysisk form, som måske har dyrket sport eller anden motionsgymnastik og gerne vil have sved på panden. Træningen foregår stående og liggende.

Det eneste redskab der bruges, er elastik som lånes af ældresagen. Medbring selv liggeunderlag.

OBS: Der er ikke adgang til bad og toilet. Tilmelding til Kontoret eller på mail (kun få ledige pladser).

*Instruktør: Lise B. Holmegaard*

## NYHED



### Shaolin Qigong

**Arr.nr. 5230-C**

Torsdag 20.08.2026 kl. 13.15

**Mødested:** Ældre Sagen Hvidovre lokaler – Hvidovre C, 1. sal

Har du lyst til at prøve noget nyt, som minder lidt om yoga, uden kompliceret øvelser, eller meditation? Så er dette hold måske noget for dig. Shaolin Qigong er en ældgammel kinesisk træningsform med rødder i den traditionelle kinesiske medicin og den særlige bevægelsestradition fra Shaolin-templet i Kina. Træningen kombinerer blide bevægelser, åndedrætsøvelser og koncentration, som hjælper med at skabe ro i kroppen og sindet. Øvelserne er lette at følge, samtidig med at de styrker

muskler, led, knogler, balance og kroppens naturlige energi. Træningen bidrager til øget smidighed, bedre kropsbevidsthed og en følelse af indre ro og overskud i hverdagen. Holdet kræver ingen forudgående erfaring, og alle kan være med, da øvelserne foregår primært stående eller siddende på en stol. Sektionen vil være ca. 60 min. og herefter mulighed for social hyggesnak. Tilmelding til kontoret 3647 8515.

*Instruktør:*

*Jeanette Nøhr, Tlf. 2258 3773*



### Læseklubber

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

#### Læseklub nr. 1

Her mødes vi den sidste mandag formiddag i hver måned kl. 10.00-12.00.

*Leder: Jette Kyndby,  
tlf. 2088 8226*

#### Læseklub nr. 2

Her mødes vi den første tirsdag i hver måned kl. 13.30.

*Leder: Bente Nygaard,  
tlf. 4056 5204*



### Engelsk samtalegruppe

Gruppen samles fra kl. 10.00-12.00 den tredje mandag i hver måned i perioden august – maj i lokalerne i Hvidovre C.

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

*Leder: Margit Hansen  
tlf. 6070 4486*

### Poker

Vi spiller onsdage hver uge kl. 13.00 i lokalerne i Hvidovre C. Et fantastisk spændende og udfordrende spil, der blandt andet stiller krav til dristighed, omtanke og ikke mindst sund fornuft. Du er velkommen, også selv om du er nybegynder, men gerne vil prøve det.

Reglerne lærer du hurtigt. Hyggesnak, godmodige drillerier og spændende kortspil – du vil føle dig hjemme hos os.

*Leder: Steen Allan Bondum,  
tlf. 2657 3002*



### Canasta

Vi spiller Canasta i lokalerne i Hvidovre C, torsdage kl.10.00 –12.30.

Det er et kortspil, hvor det gælder om at samle og melde kombinationer af kort af samme værdi.

Det kan spilles af 3 eller 4 personer, og der spilles med 2 sæt kort. Du er velkommen, også som begynder, der gerne vil prøve det af.

Reglerne lærer vi dig hurtigt. Der trækkes lod om, hvem der skal spille sammen.

Vi har åbent alle torsdage hele året, undtagen helligdage.

*Leder: Pia Litha Simonsen,  
Tlf. 2083 6546*



**Whist**

Er du interesseret i whist, så mød op i lokalerne på Hvidovre C. onsdage kl. 10.00.

Som udgangspunkt spiller vi 3 meldinger – pas, grand og sol. Der er lavet en pointordning, så der efter sæsonen kan blive talt op, hvordan det er gået. Der spilles alle mod alle, der trækkes lod om partner og modstander.

Leder: Marianne Baag  
tlf. 2567 6580



**Billard - Hold 1**

Vi spiller tirsdag og torsdag kl. 14.00-18.00. Mødestedet aftales med

Leder: Niels Gerhard Hansen,  
tlf. 2343 3116

**Billard - Hold 2**

Vi spiller tirsdag i lige uger fra kl. 18.00-22.00. Mødested aftales med

Leder: Kaj Broch  
tlf. 2346 0123



**Træarbejde**

Engstrandsskolens træværksted på tirsdage kl. 15.45 – 19.00.

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

Vi arbejder primært med træ.

På værkstedet findes bl.a. rundsav, båndsav, maskinhøvl, boremaskiner, høvlebænke, værktøj og trædrejebænke.

Leder: Arne Osmundsen,  
tlf. 6172 5504

**Madklubben, kun for mænd**

Madklubben er fuldt optaget. Venteliste er oprettet.

Leder: Søren Lundborg,  
tlf. 2264 1185

**Frimærkegruppen**

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

Leder: Per Henrik Jensen,  
tlf. 2045 0957



**Volleyball**

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

Kontakt: Annelise Wildenradt,



**Kom og vær med på vores sanghold**

Vi er en gruppe, der samles den første onsdag i måneden fra kl.14.00-16.00 og synger gamle og nye sange fra Højskolesangbogen.

Så kan du li' at synge, og har du lyst til at dele din sangglæde med andre, så har vi plads til flere på holdet. Du får sunget en masse, og Anders akkompagnerer os på klaver.

Vi holder en lille pause midtvejs, hvor vi nyder vores medbragte drikkeelse samt kage i hyggeligt samvær.

Vi holder til i Ældre Sagens lokaler i Hvidovre C.

Leder: Mette Thode Christensen,  
tlf. 2575 9545

**Håndarbejde**

Åbent hus hver tirsdag kl. 10.00 -12.00 i lokalerne i Hvidovre C. Kig forbi til kaffe og hygge.

Sommerferie i juli måned. Har du eventuelt noget garn i overskud, så modtager vi gerne.

Leder: Lotte Dørge,  
tlf. 5134 6702



**Krolf**

Krolf er en sport, der består af en blanding af krolf og golf. Det er et populært spil, hvor alle kan være med. Vi mødes på plænen ved Avedøre Stadion, hvor der hver fredag kl. 10.00 arrangeres krolfturnering.

Leder: Lene Riel,  
Tlf. 2094 3767



**Gymnastik**

En gang om ugen mødes nogle ældre mennesker for at få kroppen rørt.

Vi får gennemarbejdet hele kroppen og øvelserne er ikke sværere end, at alle kan være med.

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

Tilmelding til kontoret, tlf. 3647 8515.

Instruktører: Jimmy Andresen, tlf. 2539 0750 og  
Mona Pedersen, tlf. 6155 8642

**Nyhedsbrev fra Hvidovre lokalafdeling.**  
Tilmeld dig her: <https://www.aeldresagen.dk/tilmeld-lokalt-nyhedsbrev?divisionId=167>

### Motionsgymnastik M/K

Træningen vil foregå med opvarmning og øvelser på gulv. Træningen foregår i gymnastiksalen i Avedøre Idrætscenter, Trædrejerporten 1, hver tirsdag kl. 10.00 – 11.30.

Holdet er fuld booket, men du kan komme på venteliste.  
Holdet starter 01.09.2026 – 27.04.2027.

Tilmelding til kontoret, tlf. 3647 8515.  
Instruktører: Alice Bech Eklund



### Motionsgymnastik udendørs

Torsdag kl. 09.30 – 10.30 i perioden 22.10.26 til 30.4.2027. (Fuld booket, der er venteliste).

**Mødested:** På græsset bag ved Avedøre I.F.s klubhus, Byvej 58 under halvtaget. Mød omklædt.

Medbring liggeunderlag/plastikunderlag. Vi arbejder primært med styrke, kredsløb og balance. Der bliver udleveret elastikker til låns til øvelserne. OBS. Der er ikke adgang til omklædning og toiletter.

Instruktør: Lise B. Holmegaard.

Tilmelding til kontoret, tlf. 3647 8515



### Motionsgymnastik

Vi fokuserer på gymnastik, som udfordrer kredsløb, styrke og udholdenhed. Træningen vil foregå med opvarmning og øvelser på gulv med bolde og elastikker. Træningstidene i gymnastiksalen i Avedøre idrætscenter er:

Mandage kl. 09.30–11.00 –

(Fuld booket, venteliste, start 02.09.2026-30.04.2027)

Torsdage kl. 09.30–11.00 –

(Fuld booket, venteliste, start 03.09.2026-30.04.2027)

Instruktør: Inge Nielsen.

Tilmelding til kontoret på tlf. 3647 8515

**Dage og tider er med forbehold.**

### Vi kan ikke komme til din postkasse

Der hænger måske en plasticpose på din hoveddør fordi døren er låst og vi ikke kan komme ind.

Er du sød at lægge disse blade i den rigtige postkasse

**TUSIND TAK**



### EFTERLYSNING

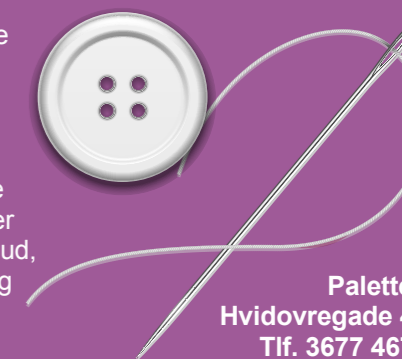
Har du lyst til at gå en dejlig travetur og nyde det skønne danske vejr? Så bliv frivillig bladomdeler. Vores blad skal ud til medlemmerne 2 gange om året – forår og efterår.

**Så** har du lyst til at få gang i blodomløbet og lære nye mennesker at kende, så kontakt Erik Larsen, enten ved at ringe telefon 4244 0534 eller maile til erik.larsen48@gmail.com

### Reparations Café

Står du med en ødelagt lynlås i dine bedste jeans? Er ynglingskjolen blevet upassende i størrelsen? Strejker kaffemaskinen eller mangler du en ramme til et billede i en skæv størrelse?

Kort sagt, har du et problem, som vil kunne løses ved lidt snilde eller af kyndige hænder – så besøg denne café. Smid ikke tingene ud, men spar i stedet både på pengepungen og miljøet. Den frivillige Reparations Café er åben mandag i lige uger kl. 10-12.



**Paletten**  
Hvidovregade 49  
Tlf. 3677 4677

### Ældre Sagen

**Tlf. 3647 8515**

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

#### Redaktion:

Lisbeth Jepsen Nielsen,  
tlf. 5382 2625, mail: lijn412@gmail.com  
Poul B. Jensen, tlf. 2055 8015,  
mail: poul-b@jensen.mail.dk

#### Annoncer:

Flemming Skouboe, tlf. 3110 1313  
Tonny Wichmann, tlf. 2548 7817

**Tryk:** Hellbrandt A/S Trykcenter,  
Oplag 7.100 stk.

Der tages forbehold for trykfejl/  
prisstigninger.

**NB! Næste blad udkommer d.**  
**2.11.2026**

**Deadline til næste nummer er d.**  
**29.09.2026**



Som medlem af Ældresagen

får du rabat hos os

**\*Spar kr. 10.000,-**

Skriv til os [265@edc.dk](mailto:265@edc.dk) eller ring på 36 77 18 44



Poul Erik Bech

Strandmarksvej 11 • 2650 Hvidovre • Tlf. 36 77 18 44

\*Forudsætning for rabatten på kr. 10.000 er, at medlemskab af ældresagen oplyses i forbindelse med din bestilling af salgsvurderingen