

September 2017 - August 2018

Aktivitetsoverblik



Familier
demens^{med}



Ældres Netværk Ishøj

Formål

Aktivetskataloget giver et overblik over aktiviteter for ældre i Ishøj.

Overblikket udgives af Ældres Netværk Ishøj.

Alle, der udbyder sociale aktiviteter for ældre i Ishøj, er velkommen til at få aktiviteterne med i kataloget.

Logoet for Familier med demens

Nogle af katalogets aktiviteter har logoet for Familier med Demens.

Logoet er ment som en hjælp til at få et overblik over, hvor der er en ekstra rummelighed overfor deltagere, der er ramt af demens. Du kan altid kontakte den pågældende forening for at høre mere.



Kontakt

Har du noget, du gerne vil have med i Aktivitetsoverblikket, så kontakt Sekretariatet for Ældres Netværk på mail aylwi@ishoj.dk eller på telefon 24 98 07 30. Kontaktpersonen er Ayoe Willemoes.

Vi håber at du får glæde af Aktivitetsoverblikket.

*Mange hilsner
Ældres netværk*



	CAFE OG HYGGE	3
	IT OG EDB	8
	KULTUR	12
	KUNST OG KREATIVITET	15
	MOTION OG BEVÆGELSE	21
	MUSIK	28
	SPIL	29
	SYGDOM OG STØTTE	30

Kom godt i gang

Har du lyst til at deltage i aktiviteter og møde nye mennesker, men gør noget i din livssituation det svært at komme af sted?

I Ældres Netværk har vi et korps af gode folk, der på frivillig basis hjælper dig.

Vores korps kan

- Hjælpe med at finde relevante aktiviteter
- Hjælpe med tilmelding eller at tage kontakt til arrangører
- Tage med til aktiviteten de første gange
- Eller andet du kunne have behov for

Vi kommer gerne hjem til dig og får en snak om, hvad du har behov for hjælp til.

Du er altid velkommen til at ringe eller skrive og få en snak.

Vi hjælper dig med at komme godt i gang:

Jens Ravnborg

jens.ravnborg@gmail.com

Telefon 42 30 12 43

Poul Fransen

tonil@ishoejby.dk

Telefon 23 32 56 55

Per Nørskov

pernoeskov@gmail.com

Telefon 20 21 59 64

Stig Nielsen

jsnbiavl@ishoejby.dk

Telefon 24 87 80 80

Café og hygge

Biograf • Mad og drikke • Andre arrangementer



Foto: Thomas Mikkel Jensen



Café og hygge



Biograf

Film

Udvalgte torsdage i vinterhalvåret
Ishøj Bio, Ishøj Bycenter
For alle – dog primært Ishøj/Vallensbæk

Hyggebio

Kontakt: Michael Brostrøm
Tlf.: 29 92 53 75
film@hyggebio.dk
www.hyggebio.dk



Mad og drikke

AMPUT-café

Onsdage i lige uger kl. 10.30-13.00
Seniorlokalerne, Vejlebrovej 105
For folk, der har fået foretaget en
benamputation
Deltagere giver 50 kr. pr. person og så
spiser vi sammen. Overskuddet går til
caféens julefrokost

Samarbejde mellem frivillige og Sekretariatet for Vores Ishøj

Tlf.: 24 98 07 30
aylwi@ishoj.dk

Brunchcafé i Glashuset

Hver anden torsdag kl. 10.30-13
Glashuset, Østergården 19A
For alle,
tilmelding onsdagen før inden kl. 12

Glashuset

Fatiha
Tlf.: 31 36 59 75
fea@vparke.dk

Caféarrangement Åkanden

Mandag kl. 13-14.30
Beboerlokalerne, Vejlebrovej 105
For alle

Ældres Netværk

Sekretariatet Ældres Netværk
Tlf.: 24 98 07 30
aylwi@ishoj.dk



Cafe Solstrålen

Onsdag kl. 11.30-14.30
Kulturhuset, Strandgården 21
For alle, tilmelding ikke nødvendig

Ældres Netværk

Sekretariatet Ældres Netværk
Tlf.: 24 98 07 30
aylwi@ishoj.dk



Cafe Tranestuen

Torsdag kl. 12-15
Tranegårdens beboerlokaler, Vejledalen
27
For alle, tilmelding ikke nødvendig

Ældres Netværk

Sekretariatet Ældres Netværk
Tlf.: 24 98 07 30
aylwi@ishoj.dk





Café og hygge



Mad og drikke	
Fransk mad 3 hold én fredag om måneden kl. 11-15 Aktivitetscentret Kærbo Løbende tilmelding	Aktivitetscentret Kærbo Leif Jensen, Else-Grethe Thøstesen, Anna Jensen Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk
Fælleshygge – kaffe og brød Fredag kl. 13 Seniorværkstedet, Industriskellet 13 For medlemmer	Seniorværkstedet Jens Ravnborg Tlf.: 42 30 12 43 Jens.ravnborg@gmail.com www.ishoj-seniorvaerksted.dk
Fællesspisning Uden Alder Dørene åbner kl. 16.30, vi spiser kl. 17.30 29. august 2017- Fiskefilet 10. oktober 2017- Kartoffelsuppe 21. november 2017- Gryderet 16. januar 2018 – Suppe 27. februar 2018 – Boller i Karry Torsbo Plejecenter, Køgevej 220 Alle er velkomne, husk tilmelding	Samarbejde mellem Torsbo Plejecenter, Frivillige og Sekretariatet for Vores Ishøj Ayoe Lea Willemoes Tlf.: 24 98 07 30 aylwi@ishoj.dk Facebookgruppe: fællesspisning uden alder Ishøj
Kryddersnaps Én torsdag hver måned kl. 13-16 Aktivitetscentret Kærbo Løbende tilmelding	Aktivitetscentret Kærbo Ricard Bast Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk
Madhold Torsdag lige uger kl. 9.30-13 Torsdag ulige uger kl. 9.30-13 Aktivitetscentret Kærbo Løbende tilmelding	Aktivitetscentret Kærbo Svend Frederiksen Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk



Café og hygge



Mad og drikke

Spis Sammen

Hver anden tirsdag aften
Kulturhuset, Strandgården 21
Tilmelding: fredagen før senest kl. 12.

Kulturhuset AAB

Cathrine
Tlf.: 50 51 91 01
Facebook: Kulturhuset aab

Torslundecafe

Tirsdag i lige uger kl. 14-16
Konfirmandstuen, Torslunde Bygade 45
For alle, tilmelding ikke nødvendig

Ældres Netværk

Sekretariatet Ældres Netværk
Tlf.: 24 98 07 30
aylwi@ishoj.dk



Ølsmagning

En fredag om måneden kl. 13-16
Aktivitetscentret Kærbo
Løbende tilmelding
Andre arrangementer

Aktivitetscentret Kærbo

Carlo Mikkelsen
Tlf.: 43 57 96 04
LCK@ishoj.dk





Andre arrangementer

Åbent Bibliotek

Ishøj Bibliotek er altid betjent af personale. Kom og læs de nyeste blade og aviser. Skiftende udstillinger i biblioteksrummet. Lån bøger, lydbøger, film, få hjælp til at finde det du leder efter. Du kan benytte bibliotekets internet, computere, kopimaskine, printer og fax.

Mandag-torsdag kl. 8.30-19

Fredag kl. 8.30-17

Lørdag kl. 10-14.

Ishøj Bibliotek

Ishøj Bibliotek

Heidi Rostholm

Tlf.: 43 57 71 71

isbib@ishoj.dk

www.ishojbib.dk



Biksen

Tirsdag og torsdag kl. 10-13

Aktivitetscentret Kærbo

(Vi modtager gerne varer til butikken)

Aktivitetscentret Kærbo

Ketty Hartwich

Tlf.: 43 57 96 04

LCK@ishoj.dk

Herrehjørnet

Tirsdag kl. 13-15

Aktivitetscentret Kærbo

Løbende tilmelding

Aktivitetscentret Kærbo

Hans Jellingholt

Tlf.: 43 57 96 04

LCK@ishoj.dk

Sycafe

Mandag kl. 15 - 18

Kulturhuset AAB, Strandgården 21

Få hjælp til at reparere dit tøj - for alle

Kulturhuset AAB

Tlf.: 50 51 91 01

Facebook: Kulturhuset aab



IT og EDB

Hjælp





Hjælp	
<p>Billedbehandling m.m. Mandag kl. 9-12 Aktivitetscentret Kærbo Løbende tilmelding</p>	<p>Aktivitetscentret Kærbo Kirsten Kolbech Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk</p>
<p>Data & Videoværksted Mandag kl. 18.30-21.30 Foreningshuset, Vejlebrovej 45B For alle</p>	<p>Kultur- og Fritidscenter, Ishøj Kommune Rasmus B. Jensen Tlf.: 28 70 72 41 rbj@ishoj.dk</p>
<p>EDB Tirsdag kl. 9-12 eller kl. 13-16 Onsdag kl. 10-13 Aktivitetscentret Kærbo Tilmelding 25. august</p>	<p>Aktivitetscentret Kærbo Bent Sørensen Finn Kristensen Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk</p>
<p>EDB (Andriod) Mandag kl. 10-15 Aktivitetscentret Kærbo Tilmelding 25. august</p>	<p>Aktivitetscentret Kærbo Stig Førsting Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk</p>
<p>Internet café Mandag kl. 10-16 Seniorværkstedet, Industriskellet 13 For medlemmer</p>	<p>Seniorværkstedet Bjarne Boje Tlf.: 23 46 35 56 bojeboje@mail.dk www.ishoj-seniorvaerksted.dk</p> 
<p>IT – Hold 1: For nybegyndere Mandag kl. 9.30-11.30 Foreningshuset, Vejlebrovej 45B Kræver tilmelding</p>	<p>Ældre Sagen Ishøj Jørn Andersen Kontakt Alfred på tlf.: 43 54 05 30 alfa@ishoejby.dk</p> 
<p>IT – Hold 2: Begyndere Onsdag kl. 12-14 Foreningshuset, Vejlebrovej 45B Kræver tilmelding</p>	<p>Ældre Sagen Ishøj Erling Rahbek, Viggo Sturluson Kontakt Alfred på tlf.: 43 54 05 30 alfa@ishoejby.dk</p> 
<p>IT – Hold 3: Lidt øvede, kommunikation med det offentlige og andre Onsdag kl. 9.30-11.30 Foreningshuset, Vejlebrovej 45B Kræver tilmelding</p>	<p>Ældre Sagen Ishøj Allan Nykjær, Niels Poulsen Kontakt Alfred på tlf.: 43 54 05 30 alfa@ishoejby.dk</p> 



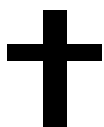
Hjælp	
<p>IT – Hold 4: Word/Excel 7 torsdage kl. 9.30-12.30 Foreningshuset, Vejlebrovej 45B Kræver tilmelding</p>	<p>Ældre Sagen Ishøj  Alfred Farstrup, René Meinholt Kontakt Alfred på tlf.: 43 54 05 30 alfa@ishoejby.dk</p>
<p>IT – Hold 5: Tablet/Smartphone med Andriod styresystem (ikke iPad) Tirsdag kl. 9-12 Foreningshuset, Vejlebrovej 45B Kræver tilmelding</p>	<p>Ældre Sagen Ishøj  Kurt Sjøgreen, Ole Rossen Kontakt Alfred på tlf.: 43 54 05 30 alfa@ishoejby.dk</p>
<p>IT – Hold 6: iPad/iPhone Tirsdag kl. 9-12 Foreningshuset, Vejlebrovej 45B Kræver tilmelding</p>	<p>Ældre Sagen Ishøj  Erling Rahbek, Preben Hansen Kontakt Alfred på tlf.: 43 54 05 30 alfa@ishoejby.dk</p>
<p>IT – Hold 7: One Drive/Drop Boks Tirsdag kl. 9-12 Foreningshuset, Vejlebrovej 45B Kræver tilmelding</p>	<p>Ældre Sagen Ishøj  Kurt Sjøgreen, Ole Rossen Kontakt Alfred på tlf.: 43 54 05 30 alfa@ishoejby.dk</p>
<p>IT – Hold 8: Sådan kommer du på Facebook Tirsdag kl. 9-12 Foreningshuset, Vejlebrovej 45B Kræver tilmelding</p>	<p>Ældre Sagen Ishøj  Hanne Søndergaard, Preben Hansen Kontakt Alfred på tlf.: 43 54 05 30 alfa@ishoejby.dk</p>
<p>IT – Hold 9: Windows 10 Torsdag kl. 9.30-12.30 Foreningshuset, Vejlebrovej 45B Kræver tilmelding</p>	<p>Ældre Sagen Ishøj  Alfred Farstrup, René Meinholt Kontakt Alfred på tlf.: 43 54 05 30 alfa@ishoejby.dk</p>
<p>IT-hjælp Mandag kl. 9.30-11.30 Foreningshuset lokale 4A, Vejlebrovej 45B For alle</p>	<p>Ældre Sagen Ishøj Alfred Farstrup Tlf.: 43 54 05 30 alfa@ishoejby.dk</p>
<p>Konvertering af film og bånd Mandag kl. 10 Onsdag kl. 13 Seniorværkstedet, Industriskellet 13 For medlemmer</p>	<p>Seniorværkstedet  Bjarne Boje Tlf.: 23 46 35 56 bojeboje@mail.dk www.ishoj-seniorvaerksted.dk</p>



Kultur

Foredrag • Litteratur • Slægtsforskning • Sprog og samtale





Foredrag

Højskoleeftermiddage

Mandag i ulige uger kl. 14-16
Vejleå Kirke, Ishøj Boulevard 1
For alle

Folkekirken i Ishøj

Sognepræst Asta Gyldenkærne,
tlf.: 21 70 75 96 agy@km.dk
Sognepræst Sophie Nielsen,
tlf.: 24 84 04 06 msmn@km.dk



Litteratur

Læsegruppe

Gruppe 1 – torsdag lige uger kl. 10-12
Gruppe 2 – torsdag ulige uger kl. 13-15
Aktivitetscentret Kærbo
Løbende tilmelding

Aktivitetscentret Kærbo

Kontakt: Jytte Friedl, Kirsten Laústrúp
Tlf.: 43 57 96 04
KIF@ishoj.dk

Biblioteksklubben Salonen

Kunst-, kultur- og litteraturformidling. Vi tager på udflugter, til forfatterarrangementer, foredrag o.l. ca. 1 gang om måneden Ishøj Bibliotek eller udflugter For medlemmer (medlemskab er gratis)

Ishøj Bibliotek

Gitte Sørensen
Tlf.: 43 57 71 71
salonen@ishoj.dk
www.ishojbib.dk



Læseklub

Biblioteket har pt. to læseklubber – DRs-romanklub og læseklubben Churchill
Dag og tidspunkt planlægges til efteråret
Ishøj Bibliotek
For alle med interesse for litteratur og debat

Ishøj Bibliotek

Marianne Traff og
Thomas Tiedje
Tlf.: 43 57 71 71
isbib@ishoj.dk
www.ishojbib.dk





Slægtsforskning

Slægtsforskning

Torsdag kl. 12.30-16
Aktivitetscentret Kærbo
Løbende tilmelding

Aktivitetscentret Kærbo

Ib Woideman
Tlf.: 43 57 96 04
LCK@ishoj.dk

Sprog og samtale



Engelsk

Tirsdag kl. 10-12 eller kl. 13-15
Onsdag kl. 13-15
Aktivitetscentret Kærbo
Løbende tilmelding

Aktivitetscentret Kærbo

Lise Nielsen
Inge Lidholm
Tlf.: 43 57 96 04
LCK@ishoj.dk



Engelsk – Begyndere

Tirsdag kl. 10-12
Foreningshuset, Vejlebrovej 45B
Kræver tilmelding

Ældre Sagen Ishøj

Inga Juel Johansen
Tlf.: 24 24 31 97
ingajohansen@ishoejby.dk



Engelsk – Øvede

Mandag kl. 9-11
Foreningshuset, Vejlebrovej 45B
Kræver tilmelding

Ældre Sagen Ishøj

Karin Hartmann
Tlf.: 23 66 10 76
karinhartmann0@gmail.com



Engelsk, konversation

Mandag kl. 11-13
Foreningshuset, Vejlebrovej 45B
Kræver tilmelding

Ældre Sagen Ishøj

Karin Hartmann
Tlf.: 23 66 10 76
karinhartmann0@gmail.com



Integrationsgruppe

Onsdag og torsdag kl. 10-12
Aktivitetscentret Kærbo
Løbende tilmelding

Aktivitetscentret Kærbo

Monika Sharma
Tlf.: 43 57 96 04
LCK@ishoj.dk

Italiensk

Tirsdag kl. 13-15
Foreningshuset, Vejlebrovej 45B
Kræver tilmelding, kontakt Gunnar

Ældre Sagen Ishøj

Gunnar Bach Pedersen
Tlf.: 23 60 82 70





Sprog og samtale	
<p>Få eller giv hjælp til at tale dansk Vi finder sammen i små grupper, hvor de andre har samme niveau som dig, og hvor I sammen kan tale på dansk om emner I selv vælger. Udover at øve dansk sammen, så tager vi også nogle gange på udflugter eller gåture i lokalområdet sammen.</p>	<p>Samtale på dansk Inger Kirkeby Tlf.: 31 10 95 00 samtalepaadansk@gmail.com</p>
<p>Kom og tal tysk Onsdag kl. 10-12 Foreningshuset, Vejlebrovej 45B Kræver tilmelding</p>	<p>Ældre Sagen Ishøj Vagn Simonsen Tlf.: 40 57 35 76 simonsen.vagn@gmail.com</p> 

Kunst og kreativitet

Fotografi • Glas • Håndarbejde • Håndværk • Maling •
Smykker • Papir • Perler • Syning



Foto: Thomas Mikkel Jensen



Foto: Thomas Mikkel Jensen





Foto: Thomas Mikkel Jensen



Kunst og kreativitet



Glas	
<p>Glasmaling Mandag 9-15 Aktivitetscentret Kærbo Løbende tilmelding</p>	<p>Aktivitetscentret Kærbo Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk</p>
<p>Glasmaling Onsdag kl. 10-14 Seniorvækstedet, Industriskellet 13 For medlemmer</p>	<p>Seniorværkstedet Hanne Axelsen Tlf.: 20 94 85 54 Axelsen@ishoejby.dk www.ishoj-seniorvaerksted.dk</p> 
<p>Glasskæring Onsdag kl. 8-12 og 12-16 Aktivitetscentret Kærbo Løbende tilmelding</p>	<p>Aktivitetscentret Kærbo Hanne Axelsen Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk</p> 
<p>Glasværksted Tirsdag kl. 17.45-21.45 Torsdag kl. 10-14 Seniorværkstedet, Industriskellet 13 For medlemmer</p>	<p>Seniorværkstedet Hanne Axelsen Tlf.: 20 94 85 54 Axelsen@ishoejby.dk www.ishoj-seniorvaerksted.dk</p> 



Håndarbejde	
<p>Knipling Torsdag kl. 12.30-16 Aktivitetscentret Kærbo Løbende tilmelding</p>	<p>Aktivitetscentret Kærbo Lisbeth Stadager Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk</p>
<p>Miniature holdet Fredag kl. 9.30-14 Aktivitetscentret Kærbo Løbende tilmelding</p>	<p>Aktivitetscentret Kærbo Marianne Lauridsen Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk</p>



Kunst og kreativitet



Foto: Thomas Mikkel Jensen



Håndarbejde

Strikkecafé

Mandag kl. 10-14
Onsdag kl. 13-15
Seniorværkstedet, Industriskellet 13
For medlemmer

Seniorværkstedet

Elin Boje
Tlf.: 29 86 85 72
bojeboje@mail.dk
www.ishoj-seniorvaerksted.dk



Strikkeklubben "På Pinden"

Onsdag i ulige uger
Ishøj Bibliotek
Begrænsede pladser – du skal have
strikkeerfaring

Ishøj Bibliotek

Helle Emmerich
Tlf.: 43 57 71 71
hep@ishoj.dk
www.ishojbib.dk



Strik og hækling

Tirsdag kl. 9.30-12
Aktivitetscentret Kærbo
Løbende tilmelding

Aktivitetscentret Kærbo

Lisbeth Christensen
Tlf.: 43 57 96 04
LCK@ishoj.dk



Håndværk

Dukkehusmøbler

To torsdage om måneden kl. 12.30-16
Aktivitetscentret Kærbo
Løbende tilmelding

Aktivitetscentret Kærbo

Anne-Grethe Madsen
Tlf.: 43 57 96 04
LCK@ishoj.dk

Keramik

Onsdag kl. 9-14
Aktivitetscentret Kærbo
Løbende tilmelding

Aktivitetscentret Kærbo

Birte Kjølby
Tlf.: 43 57 96 04
LCK@ishoj.dk

Maskinværksted

Åbent værksted kl. 8-22
Seniorværkstedet, Industriskellet 13
For medlemmer

Seniorværkstedet

Henning Rosarius
Tlf.: 20 68 17 01
heha@ishoejby.dk
www.ishoj-seniorvaerksted.dk



Snedkerværkstedet

Åbent værksted kl. 8-22
Seniorværkstedet, Industriskellet 13
For medlemmer

Seniorværkstedet

Leif Poulsen
Tlf.: 43 99 49 90
ibpoulsen@ishoejby.dk
www.ishoj-seniorvaerksted.dk



Trædrejning

Åbent værksted kl. 8-22
Seniorværkstedet, Industriskellet 13
For medlemmer

Seniorværkstedet

Bo Schou-Madsen
Tlf.: 30 27 17 88
boschou@ishoejby.dk
www.ishoj-seniorvaerksted.dk



Vævning

Tirsdag kl. 9.30-15
Aktivitetscentret Kærbo
Løbende tilmelding

Aktivitetscentret Kærbo

Annie Quistgaard
Tlf.: 43 57 96 04
LCK@ishoj.dk



Kunst og kreativitet



Maling

Billedmalerskole for begyndere og øvede

Tirsdag kl. 9.30-13
Billedlokalet, Kulturskolen, Vejledalen 9
Kræver tilmelding, kontakt Gitte

Ældre Sagen Ishøj

Gitte Thielst
Tlf.: 61 39 69 52
www.gittethielst.dk



Porcelænsmaling

Torsdag kl. 9-12.30
Aktivitetscentret Kærbo
Løbende tilmelding

Aktivitetscentret Kærbo

Elly Nielsen
Tlf.: 43 57 96 04
LCK@ishoj.dk

Silkemaling

Fredag kl. 9.15-12
Aktivitetscentret Kærbo
Løbende tilmelding

Aktivitetscentret Kærbo

Hanne Bruun
Tlf.: 43 57 96 04
LCK@ishoj.dk

Tegne/male

Fredag kl. 9-12.30
Aktivitetscentret Kærbo
Løbende tilmelding

Aktivitetscentret Kærbo

Tlf.: 43 57 96 04
LCK@ishoj.dk



Papir

Decoupage

Onsdag kl. 10-14
Aktivitetscentret Kærbo
Løbende tilmelding

Aktivitetscentret Kærbo

Bitten Iversen
Tlf.: 43 57 96 04
LCK@ishoj.dk

Kort m.m.

Mandag 9-15
Aktivitetscentret Kærbo
Løbende tilmelding

Aktivitetscentret Kærbo

Jytte Marker
Tlf.: 43 57 96 04
LCK@ishoj.dk

Taskeflet

Torsdag 9-12.30 eller 12.30-16
Aktivitetscentret Kærbo
Løbende tilmelding

Aktivitetscentret Kærbo

Annette Frederiksen
Tlf.: 43 57 96 04
LCK@ishoj.dk



Kunst og kreativitet



Perler

Perlesyning

Torsdag kl. 12.30-16
Aktivitetscentret Kærbo
Løbende tilmelding

Aktivitetscentret Kærbo

Tlf.: 43 57 96 04
LCK@ishoj.dk



Smykker

Smykkeværksted

Mandag kl. 13-16
Seniorværksted, Industriskellet 13
For medlemmer

Seniorværkstedet

Pia Linné Olsen
Tlf.: 36 41 66 41
pialinne@hotmail.com
www.ishoj-seniorvaerksted.dk



Stenslibning/smykker

Torsdag kl. 9-12.30
Aktivitetscentret Kærbo
Løbende tilmelding

Aktivitetscentret Kærbo

Kontakt: Tage Klarskov
Tlf.: 43 57 96 04
LCK@ishoj.dk

Sølv

Tirsdag kl. 9-16
Aktivitetscentret Kærbo
Løbende tilmelding

Aktivitetscentret Kærbo

Wini Jørgensen og Annelis Petersen
Tlf.: 43 57 96 04
LCK@ishoj.dk



Syning

Patchwork

Mandag kl. 10-15
Tirsdag kl. 10-15
Aktivitetscentret Kærbo
Løbende tilmelding

Aktivitetscentret Kærbo

Ea Hecht
Birgit Pedersen
Tlf.: 43 57 96 04
LCK@ishoj.dk

Sycafe

Mandag kl. 15 - 18
Kulturhuset AAB, Strandgården 21
Få hjælp til at reparere dit tøj - for alle

Aktivitetscentret Kærbo

Tlf.: 50 51 91 01
Facebook: Kulturhuset aab

Syning

Fredag kl. 10-14
Aktivitetscentret Kærbo
Løbende tilmelding

Aktivitetscentret Kærbo

Tlf.: 43 57 96 04
LCK@ishoj.dk

Motion og bevægelse

Billard • Cykling • Dans •
Gågrupper • Roning • Yoga





Motion og bevægelse



Billard

Billard

Mandag-fredag kl. 8.00-16.00 (fredag til kl. 15)

Aktivitetsscentret Kærbo

Løbende tilmelding

Aktivitetsscentret Kærbo

Elo Breuning

Tlf.: 43 57 96 04

LCK@ishoj.dk



Cykling

Cykling

Fredag kl. 10

Seniorværkstedet, Industriskellet 13

For medlemmer

Seniorværkstedet



Bjarne Boje

Tlf.: 23 46 35 56

Bojeboje@mail.dk

www.ishoj-seniorvaerksted.dk

Frem med cyklen og på med hjelmen

Tirsdag kl. 10

Vi mødes ved Ishøj Stationsplads

Tilmelding ikke nødvendig

Ældre Sagen Ishøj



Ole Mathiesen

Tlf.: 22 30 19 60

Få en cykeltur

Enten som passager eller cykelpilot

Du bestemmer turen, dagen og tidspunktet

For alle

Cykling uden alder Ishøj



Ayoe Willemoes

Tlf.: 24 98 07 30

aylwi@ishoj.dk

Cykelture for seniorer (50+)

Tirsdag kl. 18:30 i perioden 1. maj til 31. september

Start og slut ved Ishøj Idræts- og Fritidscenter, Vejledalen 17.

Mød op, hvis du vil deltage i en eller flere af vore ture, tilmelding ikke nødvendig

Tirsdagscykling



Kontakt turlederne for yderligere information:

Bent Sørensen, tlf.: 53 77 43 21

Niels Nielsen, tlf.: 25 77 24 76

turleder@tirsdagscykling.dk

www.tirsdagscykling.dk



Motion og bevægelse





Dans	
Linedance Torsdag kl. 8.45-9.30 eller 9.40-11.10 Aktivitetscentret Kærbo Løbende tilmelding	Aktivitetscentret Kærbo Annette Lapp/Mette Petersen Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk
Seniordans Mandage 13.15-16 Aktivitetscentret Kærbo Løbende tilmelding	Aktivitetscentret Kærbo Lise Nielsen Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk
Square Dance – AL Træning og dans Torsdag kl. 18.30-20 Kantinen ved Multisalen Strandgårdsskolen, Ishøj Søvej 200 For medlemmer	Sydkystens Square Dancers Ulf Schlamowitz Tlf.: 26 94 01 37 ulfschlamowitz@outlook.com www.sydkystens-square-dancers.dk
Square Dance – Plus Dans Torsdag kl. 20.15-21.45 Kantinen ved Multisalen Strandgårdsskolen, Ishøj Søvej 200 For medlemmer	Sydkystens Square Dancers Ulf Schlamowitz Tlf.: 26 94 01 37 ulfschlamowitz@outlook.com www.sydkystens-square-dancers.dk

Gymnastik	
Cirkel-træning Tirsdag kl. 12-13 Onsdag kl. 12.30-13.30 Fredag kl. 12-13 Aktivitetscentret Kærbo Løbende tilmelding	Aktivitetscentret Kærbo Anne Jensen og Anna Jensen Banka Milosevie Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk
Godtved Gymnastik mv. Mandage kl. 10 – 12 eller 13 – 15 Tirsdage kl. 10 – 12 eller 13 – 15 Ishøj Idræts- og Fritidscenter Bevægelseshallen, Vejledalen 17 For medlemmer	Ældre i Bevægelse i Ishøj Kontakt: Mogens Kelsen Tlf.nr. 30 63 43 54 formanden@aeldremotion.dk www.aeldremotion.dk





Motion og bevægelse

Gymnastik	
<p>Kondirummet i Svømmehallen Onsdage og torsdage i forbindelse med anden aktivitet i svømmehallen Ishøj Svømmehal, Ishøj Store Torv 14 For medlemmer</p>	<p>Ældre i Bevægelse i Ishøj Kontakt: Mogens Kelsen Tlf.nr. 30 63 43 54 Mail: formanden@aeldremotion.dk Web: www.aeldremotion.dk</p> 
<p>Stolegymnastik Mandage kl. 9.45 – 10.45 Tirsdage kl. 9.45 – 10.45 Ishøj Idræts- og Fritidscenter Karatesalen, Vejledalen 17 For medlemmer</p>	<p>Ældre i Bevægelse i Ishøj Kontakt: Mogens Kelsen Tlf.nr. 30 63 43 54 Mail: formanden@aeldremotion.dk Web: www.aeldremotion.dk</p> 






Gågrupper	
<p>Gå gruppe Fredag kl. 10 – 11.30/12.00 Vi mødes ved indgangen til Kærbo Ishøj Boulevard 2 For alle</p>	<p>Ældre Sagen Ishøj Elsa Meidahl Petersen Tlf.: 24 41 23 47</p> 
<p>Stavgang Mandage kl. 9 – 10 Ishøj Idræts- og Fritidscenter Vejledalen 17 For medlemmer</p>	<p>Ældre i Bevægelse i Ishøj Kontakt: Mogens Kelsen Tlf.nr. 30 63 43 54 Mail: formanden@aeldremotion.dk Web: www.aeldremotion.dk</p> 
<p>Stavgang – begynder og øvede Mandag 10.45-11.30/10-11.30 Aktivitetscentret Kærbo Løbende tilmelding</p>	<p>Aktivitetscentret Kærbo Hanne bruun og Inge-lise Faurholt Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk</p>
<p>Stavgang – øvede Onsdag kl. 10-11.30 Aktivitetscentret Kærbo Løbende tilmelding</p>	<p>Aktivitetscentret Kærbo Inge-lise Faurholt Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk</p>



Motion og bevægelse



Roning	
Klubaften/roning Sommerhalvåret Mandag og torsdag kl. 18 Tangloppen 1 For medlemmer	Ishøj Roklub Michael Bendix Tlf.: 43 73 48 43 www.ishoj-roklub.dk 
Seniorryoning Sommerhalvåret Onsdag kl. 9 Tangloppen 1 For medlemmer	Ishøj Roklub Villy Sørensen Tlf.: 61 70 82 73 www.ishoj-roklub.dk 
Rospinning på ergometer Vinterhalvåret Onsdag kl. 9 og kl. 10 Tangloppen 1 For medlemmer	Ishøj Roklub Villy Sørensen Tlf.: 61 70 82 73 www.ishoj-roklub.dk 

Svømning	
Begyndersvømning Onsdage 9.30 – 10 Ishøj Svømmehal Ishøj Store Torv 14 For medlemmer	Ældre i Bevægelse i Ishøj Kontakt: Mogens Kelsen Tlf.nr. 30 63 43 54 Mail: formanden@aeldremotion.dk Web: www.aeldremotion.dk 
Kondirummet i Svømmehallen Onsdage og torsdage i forbindelse med anden aktivitet i svømmehallen Ishøj Svømmehal, Ishøj Store Torv 14 For medlemmer	Ældre i Bevægelse i Ishøj Kontakt: Mogens Kelsen Tlf.nr. 30 63 43 54 Mail: formanden@aeldremotion.dk Web: www.aeldremotion.dk 
Vandaerobic Onsdage 11.15 – 11.45 Torsdage 10.45 – 11.15 eller 11.15 – 11.45 Ishøj Svømmehal Ishøj Store Torv 14 For medlemmer	Ældre i Bevægelse i Ishøj Kontakt: Mogens Kelsen Tlf.nr. 30 63 43 54 Mail: formanden@aeldremotion.dk Web: www.aeldremotion.dk 



Motion og bevægelse

Svømning

Vandgymnastik

Onsdage 10.00 – 10.30 eller 10.30 – 11.00

Torsdage 10.00 – 10.30

Ishøj Svømmehal

Ishøj Store Torv 14

For medlemmer

Ældre i Bevægelse i Ishøj

Kontakt: Mogens Kelsen

Tlf.nr. 30 63 43 54

Mail: formanden@aeldremotion.dk

Web: www.aeldremotion.dk



Yoga

Manuvision

torsdag og kl. 13.00 – 14.30

Idrætscentret

Løbende tilmelding

Aktivitetsscentret Kærbo

Margrethe Brandt

Tlf.: 43 57 96 04

LCK@ishoj.dk

Yoga

Tirsdag kl. 14.30-16

Aktivitetsscentret Kærbo

Løbende tilmelding

Aktivitetsscentret Kærbo

Margrethe Brandt

Tlf.: 43 57 96 04

LCK@ishoj.dk

Yoga – tosproget/siddende

Onsdag kl. 13-14.30

Aktivitetsscentret Kærbo

Løbende tilmelding

Aktivitetsscentret Kærbo

Monika Sharma

Tlf.: 43 57 96 04

LCK@ishoj.dk

Yoga – let selvudvikling

fredag kl. 13.00-14.30

Aktivitetsscentret Kærbo

Løbende tilmelding

Aktivitetsscentret Kærbo

Margrethe Brandt

Tlf.: 43 57 96 04

LCK@ishoj.dk





Musik



Sang/Kor/Spil

Gæt en sang

Onsdag kl. 13.30-15
Aktivitetscentret Kærbo
Løbende tilmelding

Aktivitetscentret Kærbo

Susanne
Tlf.: 43 57 96 04
LCK@ishoj.dk

Musik gennem tiderne

Musikgennemgang
Lyt til god musik og nyd lidt god mad
Torsdag kl. 12-14, incl. frokost
6 gange
Ishøj Kulturskole, Vejledalen 9
For alle

Ishøj Musikforening

Kontakt: Ishøj Kulturskole
Tlf.: 43 57 60 60
kulturskolen@ishoj.dk
www.ishojkulturskole.dk



Spil og syng sammen

Tidspunkter fastlægges sammen med
de tilmeldte
Periode: September-november
og Februar-april
Ishøj Kulturskole, Vejledalen 9
På hold og enkeltvis
For alle

Ishøj Musikforening

Ishøj Kulturskole
Tlf.: 43 57 60 60
kulturskolen@ishoj.dk
www.ishojkulturskole.dk



Spil



Kortspil, Banko

Bridge

Mandag kl. 9-10 og kl. 10-12
Aktivitetscentret Kærbo
Løbende tilmelding

Aktivitetscentret Kærbo

Anna Jensen
Tlf.: 43 57 96 04
LCK@ishoj.dk

Bridge – Styrkeopdelte rækker

Eftermiddag eller aften
Foreningshuset, Vejlebrovej 45B
For medlemmer

Ruder 10 Bridgeklub

Erik Dahl, Formand
Tlf.: 40 55 21 03
dahl@pc.dk
www.bridge.dk/2273

Bridgeundervisning

Er du nybegynder eller trænger du til at få opfrisket dine færdigheder i Bridge?
Lørdag kl. 9.30-13
Kræver tilmelding

Ruder 10 Bridgeklub

Preben Syrach
Tlf. 25 48 73 28
syrach@post.tele.dk

Kort- og brætspil

Onsdag kl. 9-12
Aktivitetscentret Kærbo
Løbende tilmelding

Aktivitetscentret Kærbo

Tlf.: 43 57 96 04
LCK@ishoj.dk

Whist og Kanaster på hyggeplan

Onsdag kl. 14-17
Tranegårdens selskabslokaler, Vejledalen 27
For alle, det koster 5 kr. at være med

Ældre Sagen Ishøj

Ole Mathiesen
Tlf.: 22 30 19 60



Banko

En gang om måneden, torsdag kl. 13.50-15.30
Aktivitetscentret Kærbo
Løbende tilmelding

Aktivitetscentret Kærbo

Lissi Rasmussen, Anne Grethe Madsen
Tlf.: 43 57 96 04
LCK@ishoj.dk



Sygdom og støtte

Demens • Diabetes • KOL • Kost • Kræft •
Rygestop • Andet støtte



Familier
demens^{med}





Demens

Demenscafé

- for dig med hukommelses-
vanskeligheder og dine pårørende
Den 2. mandag hver måned
kl. 13.30-15.30
Seniorlokalerne, Vejlebrovej 105
For alle, du er velkommen til at kontakte
os inden

Ældre og Rehabilitering

Demenskoordinatorer
Lone Andersen, tlf.: 23 28 59 94
loa@ishoj.dk
Kathrine Davidsen, tlf.: 22 38 12 08
kathd@ishoj.dk



Kulturelle arrangementer

- Sammen med demenscafeen
Den anden mandag i hver måned
kl. 13.30-15.30
11/9: Brug naturen med Naturcentret
9/10: Sangeftermiddag
13/11: At blive gammel i Ishøj gennem
tiderne m. Lokalhistorisk Forening
11/12: Juleafslutning
Seniorlokalerne, Vejlebrovej 105
For familier med demens

Ældre og Rehabilitering

Björg Skaaning
Tlf.: 22 83 81 46
42100@ishoj.dk





Diabetes

Diabetesholdet for dig med type 2-diabetes

Der afholdes løbende kurser
Ishøj Læge- og sundhedscenter
Deltagelse kræver henvisning fra læge

Ældre og rehabilitering Ishøj Kommune

Lise Jørgensen, Sundhedskonsulent
Tlf.nr. 43 57 76 00
sundhed@ishoj.dk

Madlavningskursus for dig der er pårørende til en person med type-2 diabetes

Der starter hold op medio/ultimo august (kl. 17-20). Ring og hør nærmere Lokal folkeskole i Ishøj.
Deltagelseskrav: Du er pårørende til en person med type 2-diabetes og bor i Ishøj.

Ældre og rehabilitering Ishøj Kommune

Mette Lemser, Sundhedskonsulent
Tlf.: 24 23 16 70
Zeynep Bakiral
Tlf.: 24 23 16 47 / 21 67 23 46
sundhed@ishoj.dk



KOL

KOL-holdet for dig der har KOL, tiltagende åndenød og problemer med at klare daglige gøremål

Der afholdes løbende kurser
Omsorgscenteret Kærbo
Deltagelseskrav: Henvisning fra læge

Ældre og rehabilitering Ishøj Kommune

Mette Lemser, Sundhedskonsulent
Tlf.: 24 23 16 70
sundhed@ishoj.dk



Kost



Smag på livet – for dig der er overvægtig og ønsker at tabe dig

Der afholdes løbende kurser
Ishøj Læge- og sundhedscenter
Deltagelseskrav: Ingen

Ældre og rehabilitering Ishøj Kommune

Zeynep Bakiral
Tlf.: 24 23 16 47/21 67 23 46
sundhed@ishoj.dk



Ernæringsvejledning for dig, der er undervægtig eller har haft ufrivilligt vægttab

Der aftales individuel vejledning
Ældre- og Rehabilitering, Ishøj rådhus.
Mulighed for hjemmebesøg
Deltagelseskrav: Ingen

Ældre og rehabilitering Ishøj Kommune

Zeynep Bakiral
Tlf.: 24 23 16 47/21 67 23 46
sundhed@ishoj.dk



Kræft

Platformen for kræft for dig der har eller har haft kræft

Der afholdes løbende kurser
Sundhedshuset Nordmarken, Tværbækvej 1, Vallensbæk
Deltagelseskrav: Henvisning fra læge

Ældre og rehabilitering Ishøj Kommune

Mette Lemser, Sundhedskonsulent
Tlf.: 24 23 16 70
sundhed@ishoj.dk



Rygestop





Rygestophold for dig der ønsker at stoppe med at ryge

Der afholdes løbende kurser
Ishøj Læge- og Sundhedscenter
Deltagelseskrav: Ingen

Ældre og rehabilitering Ishøj Kommune

Tine Hasselbalch
Tlf.: 61 93 62 33
sundhed@ishoj.dk



Anden støtte	
<p>Advokatvagt Mandag i lige uger 16.30-17.30 Der er ferielukket i perioder, så spørg på biblioteket. Ishøj Bibliotek Billetter udleveres i receptionen fra kl. 16.00</p>	<p>Ishøj Bibliotek Tlf.: 43 57 71 71 www.ishojbib.dk</p> 
<p>AMPUT-café Onsdage i lige uger kl. 10.30-13.00 Seniorlokalerne, Vejlebrovej 105 For folk, der har fået foretaget en benamputation Deltagere giver 50 kr. pr. person og så spiser vi sammen. Overskuddet går til caféens julefrokost.</p>	<p>Samarbejde mellem frivillige og Sekretariatet for Vores Ishøj Tlf.: 24 98 07 30 aylwi@ishoj.dk</p> 
<p>Besøgsven Har du brug for en ven, der kan hjælpe dig med at komme mere ud? Eller har du lyst til at være besøgsven og hjælpe borgere i Ishøj Kommune, der ikke har mulighed for at komme udenfor egne fire vægge – eller bare føler sig alene? Så ring og få en snak med Else Jørgensen</p>	<p>Ældre Sagen Ishøj Else Jørgensen Tlf.: 23 66 56 57 eje@ishoejby.dk</p> 
<p>Få hjælp til at finde rundt i det offentlige system Frivillige navigatører hjælper og støtter dig med at finde rundt i det offentlige system. Kontakt os hvis du har brug for en hjælpende hånd, eller hvis du selv har overskud til at hjælpe andre. For alle i Ishøj</p>	<p>Navigator Ishøj Kontakt: Maja Aller Telefon: 61 93 62 69 aylwi@ishoj.dk Følg os på facebook 'Navigator Ishøj' og læs mere på www.voresishoj.dk/navigator</p> 



Anden støtte	
<p>Hospitalsven Hvis du er borger i Ishøj og skal til undersøgelse, kontrol eller samtale med læge, kan Ældre Sagen i Ishøj tilbyde dig en hospitalsven, hvis der ikke er andre, der kan ledsage dig. Kontakt Else Marie for at høre mere</p>	<p>Ældre Sagen Ishøj Else Marie Eg Tlf.: 29 91 78 52 emeg@ishoejby.dk</p> 
<p>Skole-/Børnehaven Skole-/Børnehavenner tager udgangspunkt i det gode generationsmøde, der er til glæde for alle parter. Du vil som frivillig skole-/børnehaven være tilsluttet en af vore skoler eller børnehaver, hvor du kan komme efter lyst og behov.</p>	<p>Ældre Sagen Ishøj Ole Møller Tlf.: 23 30 32 01 Jessie Gryberg Tlf.: 28 98 89 49.</p> 
<p>Sorg- og livsmodsgruppe Hver anden onsdag kl. 10.00 – 12.00 Gruppeopstart i marts og august Ishøj Boulevard 1, Vejleåkirken lokaler For alle over 18, der har mistet en de holder af</p>	<p>Samarbejde mellem personer der selv har mistet, Kirken, Ældresagen, Ishøj kommune og Sekretariatet for Vores Ishøj Asta Gyldenkerne Tlf.: 21 70 75 96 agy@km.dk</p> 
<p>Tryghedsopkald Vi er en mindre gruppe, der hver morgen ringer til ældre borgere i Ishøj, der ønsker et opkald. Det kan være syge, enlige eller pensionister, der ønsker et opkald og en lille sludder. Morgenkaffe og morgenbrød Tirsdag og torsdag mellem kl. 7.30 – 10.30 Alle er velkomne - Pris kr. 20. Vi laver også mindre sammenkomster for dem vi ringer til om morgenen. Den gamle varmecentral, Østergården i Ishøj. Har du lyst til at få et dagligt telefonopkald eller til at blive en del af vores lille team – så ring til Erik</p>	<p>Ældre Sagen Ishøj Erik Klinke Tlf.: 29 47 03 77</p> 

De har været med til at skabe overblikket:

Else Marie Eg (Ældre Sagen)

Stig Nielsen (Vandværket i Torslunde)

Per Nørskov (Seniorrådet)

Jens Ravnborg (Seniorværkstedet)

Poul Fransen (Café Åkanden)

Dorte Rasmussen (Center for Ældre og Rehabilitering)

Lene Kiel (Omsorgscentret Kærbo)

Ayoe Willemoes (Sekretariatet for Ældres Netværk)

Aktivitetsoverblikket er blevet til i et samarbejde mellem forskellige lokale kræfter og foreninger samt Sekretariatet for Ældres Netværk.

Ishøj Kommune har bistået med layout og tryk af overblikket. Ældres Netværk Ishøj er et partnerskab mellem lokale kræfter, der sætter fokus på ældres sociale netværk.

Vil du høre mere, så kontakt Ayoe Willemoes;
tlf. 21 39 95 50 eller aylwi@ishoj.dk

Se også www.voresishoj.dk/aeldresnetvaerk

Familier
demens^{med}

