



September 2020 - August 2021

Aktivitetsoverblik



I Aktivitetsoverblikket kan du finde nogle af de aktiviteter, der udbydes til ældre i Ishøj

Covid-19

I forbindelse med covid-19, er der en del af aktiviteterne og arrangementerne i Aktivitetsoverblikket, der endnu ikke kan starte op eller som foregår andre steder eller i andre rammer end normalt. Derfor anbefaler vi, at du kontakter den relevante kontaktperson, inden du møder op, så du ikke går forgæves.

Aktivitetsoverblik



Overblikket sættes sammen og udgives af Team Frivillighed og Lokalsamfund i samarbejde med frivillige, lokale foreninger, initiativer, netværk samt flere forskellige centre og afdelinger i Ishøj kommune. Alle, der udbyder sociale aktiviteter for seniorer i Ishøj, er velkomne til at få aktiviteter med i kataloget.

Aldersgrupper

- Aktivitetscentret på Kærbo er for alle typer pensionister
- Seniorværkstedet er for alle, der er 50+, du kan blive medlem på www.ishoj-seniorvaerksted.dk
- Ældre Sagens aktiviteter er for alle medlemmer - du kan blive medlem fra du er fyldt 18 år.
- Ældre i bevægelses aktiviteter er for alle, der er 50+

Er du eller en du kender ramt af demens?

Så er en stor del af initiativer og foreninger klædt på til at rumme dig og din pårørende. Du kan altid ringe eller skrive til den pågældende forening/aktivitet, hvis du vil høre mere.

Kontakt

Har du noget, som du gerne vil have med i Aktivitetsoverblikket?

Så kontakt Ayoe Willemoes fra Team Frivillighed og Lokalsamfund.

Enten via mail aylwi@ishoj.dk eller telefon 24 98 07 30.

Vi opfordrer til, at du ikke sender personfølsomme oplysninger på mail.

Du kan også finde kataloget online på www.ishoj.dk/aktivt-seniorliv

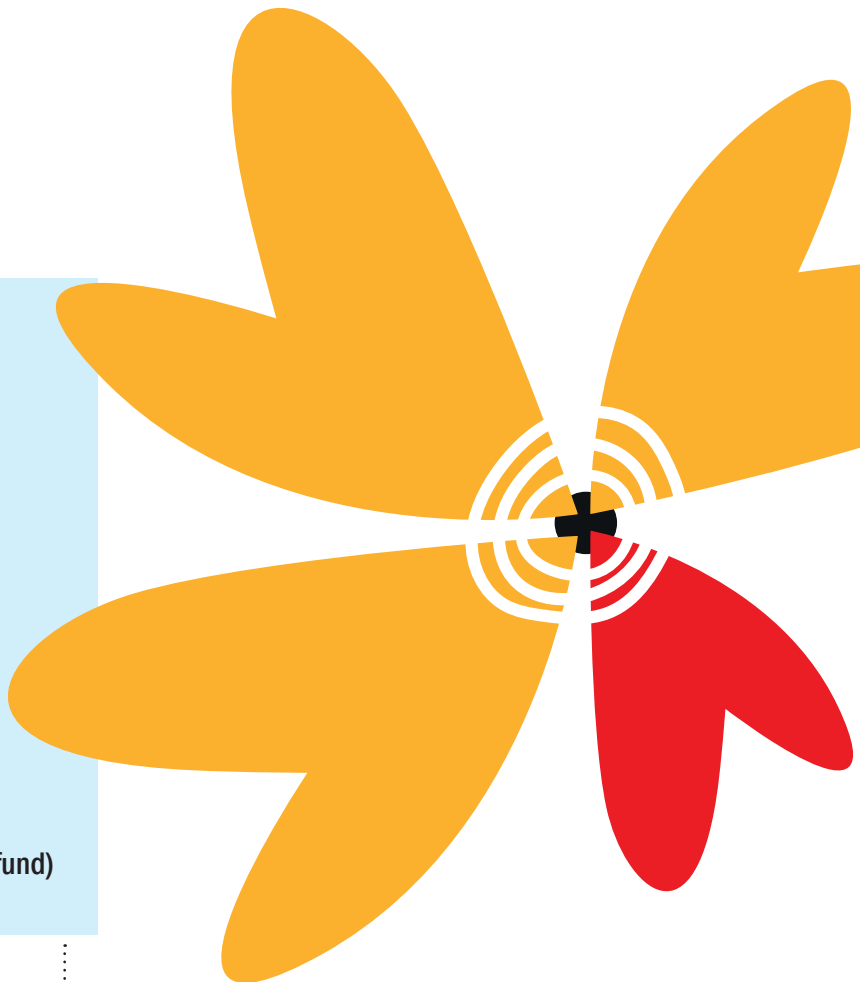
Vi håber, at du får glæde af Aktivitetsoverblikket.

Indhold

	STØTTE	4
	DEMENS.....	5
	HELBRED.....	7
	NETVÆRK OG FÆLLESSKABER	9
	MADFÆLLESSKABER	15
	SPROG OG SAMTALER.....	17
	IT OG EDB	19
	HISTORIE OG TRO.....	21
	BANKO OG KORTSPIL.....	23
	KREATIVITET OG HÅNDARBEJDE	24
	MOTION OG BEVÆGELSE	28

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)
Lene Kiel (Aktivitetscentret Kærbo)
Mie Sørensen (Forebyggelseskoordinator)
Ayoe Willemoes (Team Frivillighed og Lokalsamfund)



Kom godt i gang

Har du lyst til at deltage i aktiviteter og møde nye mennesker, men synes at det svært at komme af sted? Så kan du få hjælp til at komme af sted eller i gang.

Du kan få hjælp med at

- Finde relevante aktiviteter
- Tilmelde dig eller at tage kontakt til arrangørerne
- Komme til aktiviteten de første gange
- Eller andet du har behov for

Vi kommer gerne hjem til dig og får en snak om, hvad du kunne tænke dig hjælp til. Får du hjemmepleje via Ishøj Kommune, kan du også spørge, om de har mulighed for at hjælpe.

Du er også altid velkommen til bare at ringe eller skrive og få en snak. Heroverfor kan du se de frivillige, som du kan kontakte.

Frivillig



Jens Ravnborg

Mail: jens.ravnborg@gmail.com
Tlf.: 42 30 12 43



Poul Fransen

Mail: tonil@ishoejby.dk
Tlf.: 23 32 56 55



Per Nørskov

Mail: pernoeskov@gmail.com
Tlf.: 20 21 59 64



Stig Nielsen

Mail: jsnbiavl@ishoejby.dk
Tlf.: 24 87 80 80

Vi opfordrer til, at du ikke sender personfølsomme oplysninger via mail



Støtte

Hjælp til at finde vej

<p>Få hjælp til at finde rundt i det offentlige system Frivillige navigatører fra Røde Kors hjælper og støtter dig med at finde rundt i det offentlige system. Kontakt os hvis du har brug for hjælp, eller hvis du selv har overskud til at hjælpe andre. For alle i Ishøj.</p>	<p>Røde Kors, Ishøj Aktivitetslederen Tlf.: 23 99 20 13</p>
<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>

Livets afslutning

<p>Sorg- og livsmodsgruppe Vi mødes otte gange og har både gruppeforløb om formiddagen kl. 10-12 og eftermiddagen kl. 17-19. Kontakt Asta for nærmere info om næste forløb i Vejleå Kirke. Tilmelding nødvendig. Gruppledere er både kommunale medarbejdere på ældreområdet og præster.</p>	<p>Samarbejde mellem Kirken og Ishøj Kommune Asta Gyldenkærne Tlf.: 21 70 75 96</p>
<p>Vågetjeneste, ingen skal dø alene Røde Kors, Ishøj tilbyder at våge hos døende de sidste timer/døgn af livet. Der kan være behov for vågning hos døende, uden tæt familie eller som aflastning for familien. Vågningen kan foregå både på plejecentrene og i private hjem. Kontakt Lone for at høre mere.</p>	<p>Røde Kors, Ishøj Lone Algreen Nielsen Tlf.: 22 59 64 78</p>



Demens



<p>Arrangementer for familier med demens</p> <p>I Ishøj vil vi gerne styrke muligheden for sociale netværk – da vi tror på, at det kan være med til at give gode oplevelser der kan medvirke til at styrke vores livskvalitet.</p> <p>Vi afholder forskellige arrangementer, og samarbejder med frivillige og foreninger i Ishøj om forskellige arrangementer, så borgere med demens inde på livet oplever sig inkluderet.</p> <p>Kontakt demenskoordinatoren for at høre nærmere.</p>	<p>Samarbejde ml. frivillige, lokale foreninger og demenskoordinator/Ishøj Kommune</p> <p>Demenskoordinator Kate Espe Tlf.: 23 28 59 94</p>
<p>Demenscafé</p> <p>For dig med demens inde på livet Den 2. mandag hver måned kl. 13-14.30.</p> <p>Kontakt demenskoordinatoren, hvis du har spørgsmål. Arrangementer annonceres også i Sydkysten.</p>	<p>Center for Voksne og Velfærd Ishøj Kommune</p> <p>Demenskoordinator Kate Espe Tlf.: 23 28 59 94</p>
<p>Pårørendegruppe for pårørende til demensramte</p> <p>For pårørende, der har demenssygdom tæt inde på livet.</p> <p>Vi mødes en onsdag i måneden kl. 12-14.</p> <p>Kontakt demenskoordinatoren for at høre mere.</p>	<p>Center for Voksne og Velfærd Ishøj Kommune</p> <p>Demenskoordinator Kate Espe Tlf.: 23 28 59 94</p>



Demens forsætter på næste side



Rum for alle- et demensnetværk

Har du lyst til at være en del af et fællesskab, hvor vi er sammen og støtter op om hinanden? Vi er et netværk for mennesker med demens og pårørende. Her er der rum til alle – og plads til dig med en demenssygdom og dig, der er familie, ven, nabo eller bekendt. Vi mødes til foredrag, fælles-spising, samtalecafé, dans, musik mm. Nogle gange laver vi aktiviteter sammen, og andre gange deler vi os op.

Rum for alle

Tilmelding nødvendig.
Leif tlf.: 28 55 97 12
Ulla tlf.: 22 42 89 95

Ro4livet

Et fællesskab og fristed for dig med demens inde på livet.
Vi træner i motionslokale, laver afspænding, styrketræning og rospinner. Derudover kan du være med i et fællesskab i klublokalet.

Tilbuddet er for dig og for din nærmeste pårørende.
Der er brugerbetaling.

Samarbejde mellem Ishøj roklub og Ishøj Kommune

Michael Duncan-Bendix
Tlf.: 60 66 22 20
Ishoj-roklub@ishoj-roklub.dk

Demenskoordinator
Kate Espe
Tlf.: 23 28 59 94



Helbred

Diabetes



<p>Diabetesholdet - For dig med type 2 diabetes Der afholdes løbende kurser. Deltagelse kræver henvisning fra læge.</p>	<p>Træning og Rehabilitering Ishøj Kommune Sundhedskonsulenterne Tlf.: 43 57 77 27</p>
<p>Golf og Diabetes Tilbud for dig der har diabetes, KOL, kræft eller hjerte-kar sygdomme. Ring for at høre mere.</p>	<p>Partnerskabsaftale med Ishøj Golfklub, DGU og Diabetesforeningen Center for Kultur og Fritid Tlf.: 43 57 71 17</p>

Kol



<p>KOL-holdet for dig der har KOL, tiltagende åndenød og problemer med at klare daglige gøremål Der afholdes løbende kurser. Kontakt en sundhedskonsulent for at høre mere. Deltagelse kræver henvisning fra læge.</p>	<p>Træning og Rehabilitering Ishøj Kommune Sundhedskonsulenterne Tlf.: 43 57 77 27</p>
<p>Syng dig glad i Lungekoret Hver mandag kl. 13.30-14.30 fra 7. september 2020 - 15. juni 2021 Ishøj Kulturskole. Pris: 78,00 kr. pr. måned. Tilmelding på www.ishojkulturskole.dk</p>	<p>Ishøj Kulturskole Gitte Sivkjær Tlf.: 43 57 60 60 www.ishojkulturskole.dk</p>

Kost



<p>Kostvejledning for dig der har haft et ufrivilligt vægttab Der aftales individuel vejledning. Mulighed for hjemmebesøg. Deltagelseskrav: Ingen. Kontakt Stine for at høre mere.</p>	<p>Træning og Rehabilitering Ishøj Kommune Stine Ø Larsen, Diætist Tlf.: 43 57 77 27</p>
---	---



Helbred

Kræft



Platformen for kræft for dig der har eller har haft kræft

Der afholdes løbende kurser.
Kontakt en sundhedskonsulent for at høre mere.
Deltagelseskrav: Henvisning fra læge.

Træning og Rehabilitering Ishøj Kommune

Sundhedskonsulenterne
Tlf.: 43 57 77 27

Rygestop



Rygestophold for dig, der ønsker at stoppe med at ryge

Der afholdes løbende kurser.
Deltagelseskrav: Ingen.
Kontakt sundhedskonsulenterne for at høre mere.

Træning og Rehabilitering Ishøj Kommune

Sundhedskonsulenterne
Tlf.: 43 57 77 27
eller Stoplinien 80 31 31 31





Netværk og Fællesskaber

Online

<p>Find ligesindende og fællesskaber Boblberg.dk er en borger-til-borger portal, hvor du kan møde medborgere med samme interesser og behov som dig. Det kan fx være en at tale med, at gå ture med eller nogle at spise med.</p>	<p>Boblberg.dk Du kan oprette en profil og en bobl/annonce på Boblberg.dk</p>
<p>En digital besøgsven Snak online med andre hjemmefra helt uden at installere besværlige programmer. Du skal have en nyere mobiltelefon, tablet eller computer med kamera.</p>	<p>Røde Kors og Boblberg Læs mere og tilmeld dig på https://boblberg.dk/Snaksammen</p>

Telefon

<p>TelefonVenner Mange oplever at være isolerede og føle sig alene. Du kan få eller blive telefonven og få glæde af at have nogle at snakke med. I bestemmer selv, hvor længe og hvor ofte i taler sammen.</p>	<p>Ældre Sagen Ishøj Tlf.: 82 82 03 00 Ring mellem kl. 9 og 15.</p>
<p>Tryghedsopkald Har du lyst til at få et dagligt telefonopkald? Vi er en gruppe frivillige, der hver morgen ringer til de ældre borgere i Ishøj, der ønsker et opkald og måske også en lille sludder. Vi laver også mindre sammenkomster for dem vi ringer til. Fx har vi morgenkaffe og morgenbrød i Kulturhuset, Strandgården 21B hver tirsdag til torsdag kl. 7.30-10. Alle er velkomne. Du er også meget velkommen til at blive en del af vores lille ringeteam. Ring til Freddy for at høre mere.</p>	<p>Tryghedsopkald Freddy Walsted Tlf.: 60 65 35 82</p>



Netværk og Fællesskaber

Få en ny ven

<p>Vil du hjælpe? Elderlearn skaber én til én kulturmøder mellem sprogskestuderende og ældre. Du bidrager med din livserfaring samt kendskab til danske traditioner og kultur. Det kræver ikke IT-færdigheder, engelskkundskaber eller at du skal forlade dit hjem. Du skal blot være mødedygtig, kunne åbne egen dør og have lyst til samtale.</p>	<p>Elderlearn Cecilie Tlf.: 60 56 06 53 ca@elderlearn.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 Bent Jönsson.</p>	<p>Ældre Sagen Ishøj Bent Jönsson Tlf.: 24 22 78 48 bendelius@jubii.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. Kontakt Jessie for at høre mere.</p>	<p>Ældre Sagen Ishøj Jessie Gryberg Tlf.: 28 98 89 49.</p>





Netværk og Fællesskaber

Biograf

<p>Film Udvalgte torsdage i vinterhalvåret. Kulturium Biograf, Ishøj Bycenter. For medlemmer.</p>	<p>Hyggebio Michael Brostrøm Tlf.: 29 92 53 75 film@hyggebio.dk www.hyggebio.dk</p>
<p>Kulturium Musikteater og Kulturium Biograf Kulturium Musikteater har et stort og bredt udvalg af kulturelle oplevelser i form af koncerter og teater - og vores biograf viser premierefilm, art-film og udvalgte nye film. Derudover har vi også særlige tiltag som f.eks. Hyggebio.</p> <p>Du kan købe billetter til vores aktiviteter enkeltvis - eller du kan blive medlem af vores sølv eller guldklub og spare penge på nogle af de mange kulturoplevelser vi tilbyder.</p> <p>Læs mere og se program på www.kulturium.dk eller følg @kulturium på Facebook.</p> <p>Åbningstider for café og personlig henvendelse kl. 13.30-20.00.</p>	<p>Kulturium Musikteater Ishøj Østergade 28 (Ishøj Bycenter) Billetbestilling på tlf.: 43 54 55 11</p> <p>Koncerter & teater kulturium@ishoj.dk</p> <p>Kulturium Biograf ishoejbio@ishoejby.dk</p>





Netværk og Fællesskaber

Socialt samvær

<p>Førtidsgruppen i Ishøj – Kulturhuset Vi er en gruppe af førtidspensionister, pensionister, flexjobbere og personer udenfor arbejdsmarkedet, der mødes til social samvær, hygge og snak – og en gang i mellem en tur ud af huset.</p> <p>Vi mødes hver mandag kl. 11. Kulturhuset AAB, Strandgården 19.</p> <p>Vær med når du kan og har overskud. Vi har tavshedspligt.</p>	<p>Samarbejde mellem frivillige, Kulturhuset og Team Frivillighed og Lokalsamfund For mere info se facebookgruppen Førtidsgruppen i Ishøj – Kulturhuset</p> <p>Eller skriv til; frk.medusa@gmail.com</p>
<p>AmPut-café For alle der er amputeret samt deres pårørende. Vi spiser frokost sammen onsdage i lige uger kl. 11.30-13.00 i Seniorlokalerne, Vejlebrovej 105. Deltagere giver 50 kr. pr. person, overskuddet går til caféens julefrokost. Onsdag i ulige uger bowler vi sammen i Taastrup til omkring 50 kr. pr person.</p>	<p>Samarbejde mellem frivillige og Team Frivillighed og Lokalsamfund Kristian Hessellund Tlf.: 25 74 63 99 hess@email.dk</p>





Netværk og Fællesskaber

Socialt samvær

<p>Herreværelset for +60 Vi mødes den 2. fredag i hver måned kl. 11-16, for at hygge os sammen, spise frokost og nogle gange tage på udflugt sammen. Foreningshuset, Vejlebrovej 45 B. For medlemmer. Vi glæder os til at se jer.</p>	<p>Ældre Sagen Ishøj Alex Leegaard Holm Tlf.: 22 61 33 00 Alexsus.holm@gmail.com</p>
<p>Dameværelset for +60 Vi mødes en gang om måneden for at hygge os, spise frokost og nogle gange tage på udflugt sammen. Foreningshuset Vejlebrovej 45 B. Der er venteliste så tilmelding er nødvendig. For medlemmer.</p>	<p>Ældre Sagen Ishøj Kirsten Elbek Tlf.: 61 46 54 36 K.elbek@ishoejby.dk</p>



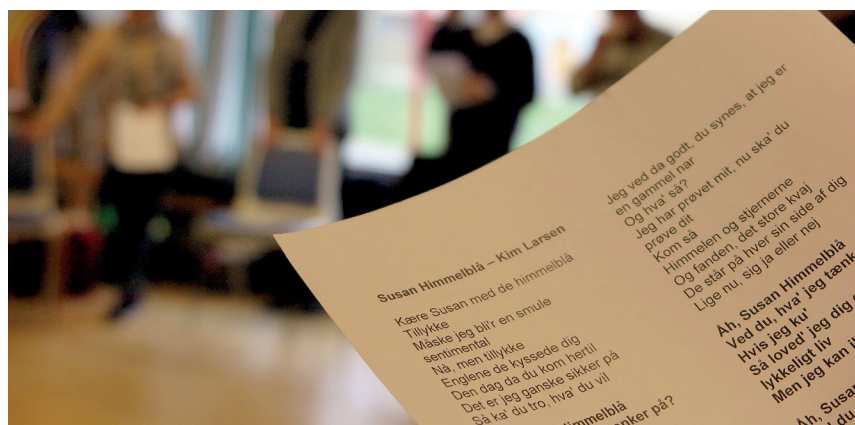
Øl-smagning på Kærbo

Netværk og Fællesskaber

Musik og teater



Gæt en sang Onsdag kl. 13.30-15. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.	Aktivitetscentret Kærbo Susanne Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk
Syng Med Første onsdag i måneden kl. 14. Hvide Længe ved Ishøj Kirke. Ingen deltagelseskrav, alle kan deltage.	Folkekirken i Ishøj Ane Bækgaard Tlf.: 2466 1886 anop@km.dk www.ishoejkirker.dk
Ishøj Synger Kl. 19-20.30 på følgende datoer: 30. september 2020 28. oktober 2020 25. november 2020 27. januar 2021 17. februar 2021 24. marts 2021 28. april 2021 Ishøj Kulturskole. Gratis.	Ishøj Kulturskole Gitte Sivkjær Tlf.: 43 57 60 60 www.ishojkulturskole.dk
Undervisning for voksne på de fleste instrumenter, samt solosang. Tidspunkter fastlægges sammen med de tilmeldte. Periode: 1. september – 15. juni. Ishøj Kulturskole, Vejledalen 9. På hold og enkeltvis. For alle, pris alt efter type af undervisning.	Ishøj Kulturskole Ishøj Kulturskole Tlf.: 43 57 60 60 kulturskolen@ishoj.dk www.ishojkulturskole.dk



Madfællesskaber



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 evani@ishoj.dk
Fælleshygge – kaffe og brød Fredag kl. 13. Seniorværkstedet, Industriskellet 13. For medlemmer.	Ishøj Seniorværkstedet Jens Ravnborg Tlf.: 42 30 12 43 Jens.ravnborg@gmail.com www.ishoj-seniorvaerksted.dk
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 Hold 1: Torsdag lige uger kl. 9.30-13. Hold 2: Torsdag ulige uger kl. 9.30-13. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.	Aktivitetscentret Kærbo Svend Frederiksen, Lean Jørgensen Tlf.: 43 57 96 04 evani@ishoj.dk
Spis Sammen Tirsdag aften i ulige uger. Kulturhuset, Strandgården 21. Tilmelding: fredagen før senest kl. 12.	Kulturhuset AAB Wagn B. Jensen Tlf.: 25 21 22 33
Ølsmagning En fredag om måneden kl. 13-15. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.	Aktivitetscentret Kærbo Carlo Mikkelsen Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk
Aktivitetscentret Egely Brunchcafé En torsdag hver måned kl. 10:30-13. Egely, Vejlebrovej 132. Tilmelding til Leyla senest dagen før.	Aktivitetscentret Egely Leyla Ulas Tlf.: 20 61 50 93 lulas@ishoj.dk

Madfællesskaber



<p>Aktivitetssentret Egely Madhold Første mandag i måneden kl. 10-15. Egely, Vejlebrovej 132. Tilmelding til Leyla senest dagen før.</p>	<p>Aktivitetssentret Egely Leyla Ulas Tlf.: 20 61 50 93 lulas@ishoj.dk</p>
<p>Brunchcafé i Glashuset Der er endnu ingen faste datoer, men følg med på hjemmesiden, på facebook - eller kom forbi os i Glashuset for at høre, hvornår der er pop-up Brunchcafé næste gang. Glashuset, Østergården 19A. For alle. Tilmelding til Fatiha dagen før.</p>	<p>Samarbejde mellem frivillige, Glashuset, AAB, Helhedsplanen, og Team Frivillighed og Lokalsamfund Fatiha Tlf.: 31 36 59 75 ejdfea@domea.dk www.ishojboligselskab.dk</p>
<p>Café Åkanden Vi starter op igen til september. Mandag kl. 13-14.30. Beboerlokalerne, Vejlebrovej 105. For alle, tilmelding ikke nødvendig.</p>	<p>Samarbejde mellem frivillige, bolig- og ejerforeningen, Ældre Sagen og Team Frivillighed og Lokalsamfund Irene Jensen Tlf.: 51 53 19 29</p>
<p>Café Solstrålen Vi starter op igen til september. Onsdag kl. 11.30-14.30. Kulturhuset, Strandgården 21. For alle, tilmelding ikke nødvendig.</p>	<p>Samarbejde mellem frivillige, Kulturhuset, AAB, Helhedsplanen, Ældre Sagen og Team Frivillighed og Lokalsamfund Kulturhuset Tlf.: 41 83 33 78</p>
<p>Café Tranestuen Vi starter op igen til september. Torsdage kl. 12-15. Tranegårdens Beboerlokaler, Vejledalen 27. For alle, tilmelding ikke nødvendig.</p>	<p>Samarbejde mellem frivillige, Boligforening, beboere, Ældre Sagen og Team Frivillighed og Lokalsamfund Kristian Pedersen Tlf.: 22 50 25 04</p>

Madfællesskaber



Torslundecafé

Vi starter op igen til september.
Tirsdag i lige uger kl. 14-16.
Torslunde Bygade 145,
Konfirmandstuen.
For alle, tilmelding ikke nødvendig.

Samarbejde mellem frivillige, lokale, kirken, Ældre Sagen og Team Frivillighed og Lokalsamfund

Stig Nielsen
Tlf.: 24 87 80 80

Fællesspisning – Torslunde/Ishøj

Vi er endnu ikke startet op pga.
Covid19. Kontakt Maria for at høre mere
eller hold øje med kommunens fælles-
annonce i Sydkysten.
Torsbo Plejecenter, Køgevej 220.
Alle er velkomne.

Samarbejde mellem Torsbo plejecenter, frivillige Ældre Sagen og Team Frivillighed og Lokalsamfund

Maria
Tlf.: 43 57 43 04
Malpe@ishoj.dk
(Vi opfordrer til, at du ikke sender
personfølsomme oplysninger via mail.)

Sprog og samtale

Integrationsgruppe

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

Aktivitetscentret Kærbo

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

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 lokal-
området sammen.

Samtale på dansk

Inger Kirkeby
samtalepaadansk@gmail.com
Følg med i facebookgruppen:
Samtale på dansk



Sprog og samtale



Sprogtræning online

Online samtale med en frivillig sprogtræner. Få fx hjælp til at træne hverdagsdansk.

Røde Kors

Log ind og book via www.sprogland.dk

Danskundervisning i Kulturhuset

Mandage kl. 8-13
Tirsdag kl. 8-14
Torsdag kl. 8-13
Kulturhuset, Strandgården 21.
Kontakt Mevlude for at høre mere.

Kulturhuset

Mevlude
Tlf.: 26 39 55 18



Engelsk

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

Aktivitetscentret Kærbo

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



Engelsk - lidt øvede

Tirsdag 10-12.
Foreningshuset Vejlebrovej 45 B.
Kræver tilmelding og medlemskab.

Ældre sagen Ishøj

Inga Juel Johansen
Tlf.: 24 24 31 97
Ingajuel44@gmail.com



Engelsk - Øvede

Mandag kl. 9.30-11.
Foreningshuset, Vejlebrovej 45B.
Kræver tilmelding - kontakt Inge.

Ældre Sagen Ishøj

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

Italiensk - for fortsættere

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

Ældre Sagen Ishøj

Gunnar Bach Pedersen
Tlf.: 23 60 82 70
gunnar@bach-pedersen.dk

Tysk

Onsdag kl. 10-12, start 12/9.
Foreningshuset, Vejlebrovej 45B.
Kræver tilmelding, kontakt Vagn.

Ældre Sagen Ishøj

Vagn Simonsen
Tlf.: 40 57 35 79
simonsen.vagn@gmail.com



IT og EDB

<p>Data & Videoværksted Mandag kl. 18.30-21.30. Foreningshuset, Vejlebrovej 45B. For alle. Lukket juni, juli, august + skolefri og helligdage.</p>	<p>Center for Kultur og Fritid Rasmus B. Jensen Tlf.: 28 70 72 41 rbj@ishoj.dk</p>
<p>Computerhjælp/IT-cafe Løsning af aktuelle problemer med egen computer. Derudover tilbydes forskellig undervisning i hold. Tirsdag kl. 9-12. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.</p>	<p>Aktivitetscentret Kærbo Bent Sørensen Tlf.: 43 57 96 04 evani@ishoj.dk</p>
<p>EDB: Smartphone og tablets (android) Problemløsning samt viden om apps og virusprogrammer. Mandag kl. 13-15. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.</p>	<p>Aktivitetscentret Kærbo Stig Førsting Tlf.: 43 57 96 04 evani@ishoj.dk</p>
<p>IT-hjælp – Kulturhuset Onsdage kl. 10-13. Kulturhuset, Strandgården 21. Voksne kan bruge IT-rummet kl. 10-16 og børn kl. 16-19.</p>	<p>Kulturhuset Jesper Tlf.: 20 23 72 11</p>



IT og EDB

IT - Hold: Lidt øvede Onsdage kl. 9.30-11.30 fra den 16. september. Foreningshuset, Vejlebrovej 45B. Kræver tilmelding - kontakt Allan.	Ældre Sagen Ishøj Allan Nykjær Tlf.: 24 46 68 65
IT-café Mandag kl. 9.30-11.30, ikke juli og december. Foreningshuset lokale 4A, Vejlebrovej 45B. For medlemmer.	Ældre Sagen Ishøj Erling Rahbek Tlf.: 21 28 63 10 erlingrahbek@ishoejby.dk
IT og film Mandag kl. 10-14 Ishøj Seniorværksted, Industriskellet 13. For medlemmer.	Ishøj Seniorværksted Bjarne Boje Tlf.: 23 46 35 56 bojeboje@mail.dk www.ishoj-seniorvaerksted.dk





Historie og tro

Litteratur



<p>Læsegruppe Gruppe 1 – torsdag lige uger kl. 10-12. Gruppe 2 – torsdag lige uger kl. 13-15. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.</p>	<p>Aktivitetscentret Kærbo Kontakt: Jytte Friedl, Kirsten Laústrúp Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk</p>
<p>Kulturium Bibliotek Biblioteket tilbyder dejlige, fysiske rammer og materialer til brug på stedet eller hjemlån. Tal med personalet om mulighederne for at deltage i arrangementer i vores biblioteksklub, i læseklubber eller for at høre mere om alle bibliotekets tilbud og services. Mandag – torsdag kl. 8.30 – 19.00 Fredag kl. 8.30 – 17.00 Lørdag kl. 10.00 – 15.00</p>	<p>Kulturium Bibliotek Ishøj Store Torv 1 Telefon 43 57 71 71 www.ishojbib.dk isbib@ishoj.dk</p>
<p>Biblioteksklubben Salonen Kulturium Biblioteksklub med arrangementer, events og udflugter. Medlemskab er gratis. Kontakt Thomas for mere info.</p>	<p>Kulturium Bibliotek Thomas Tiedje Tlf.: 43 57 71 32 ttied@ishoj.dk www.ishojbib.dk</p>
<p>Litteraturkreds fra 14. oktober. Onsdage kl. 17. Vejleå Kirke. Ingen deltagelseskrav, alle er velkomne.</p>	<p>Folkekirken i Ishøj Asta Gyldenkærne Tlf.: 21 70 75 96 www.ishoejkirker.dk</p>





Historie og tro

Foredrag

Højskoleeftermiddage

Mandage i ulige uger kl. 14-16.

Første gang 21. september.

Vejleå Kirke.

Deltagelse gratis, kaffe og brød 25 kr.

Folkekirken i Ishøj

Asta Gyldenkærne

Tlf.: 21 70 75 96

www.ishoejkirker.dk

Slægtsforskning



Slægtsforskning

Torsdag kl. 12.30-16.

Aktivitetcentret Kærbo.

Løbende tilmelding.

Aktivitetcentret Kærbo

Ib Woideman

Tlf.: 43 57 96 04

evani@ishoj.dk

Religion

Gudstjenester på Kærbo

På grund af Covid19 er der endnu ingen datoer på, hvornår Gudstjenesterne vil blive afholdt.

Kontakt Asta for at høre mere.

Ingen deltagelseskrav, alle er velkomne.

Folkekirken i Ishøj

Asta Gyldenkærne

Tlf.nr. 21 70 75 96

www.ishoejkirker.dk





Banko og Kortspil

<p>Banko En gang om måneden, torsdag kl. 13-15.30. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.</p>	<p>Aktivitetscentret Kærbo Lissi Rasmussen, Anne Grethe Madsen Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk</p>
<p>Bridge Mandag kl. 9-10 og kl. 10-12. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.</p>	<p>Aktivitetscentret Kærbo Anna Jensen Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk</p>
<p>Bridge – Styrkeopdelte rækker Eftermiddag eller aften. Foreningshuset, Vejlebrovej 45B. For medlemmer - kontakt Erik.</p>	<p>Ruder 10 Bridgeklub Erik Dahl, Formand Tlf.: 40 55 21 03 dahl@pc.dk www.bridge.dk/2273</p>
<p>Bridgeundervisning Er du nybegynder eller trænger du til at få opfrisket dine færdigheder i Bridge? Lørdag kl. 9.30-13. Kræver tilmelding - kontakt Preben.</p>	<p>Ruder 10 Bridgeklub Preben Syrach Tlf. 25 48 73 28 syrach@post.tele.dk</p>
<p>Whist og kanaster Hver onsdag 14-17. Tranegarden, Vejledalen 27. For medlemmer – Kontakt Christian for mere info.</p>	<p>Ældre Sagen Ishøj Christian Cillieborg Tlf.: 21 96 45 22</p>



Kreativitet og håndværk

Glas



Glasmaling/Porcelænsmaling Mandag 9-15. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.	Aktivitetscentret Kærbo Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk
Glasskæring Onsdag kl. 8-12 og 12-16. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.	Aktivitetscentret Kærbo Hanne Axelsen Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk
Glasværksted Alle ugens dage. Seniorværkstedet, Industriskellet 13. For medlemmer.	Ishøj Seniorværksted Hanne Axelsen Tlf.: 20 94 85 54 Axelsen@ishoejby.dk www.ishoj-seniorvaerksted.dk

Håndarbejde



Knipling Torsdag kl. 12.30-16. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.	Aktivitetscentret Kærbo Lisbeth Stadager Tlf.: 43 57 96 04 evani@ishoj.dk
Miniature holdet Fredag kl. 9.30-14. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.	Aktivitetscentret Kærbo Marianne Lauridsen Tlf.: 43 57 96 04 evani@ishoj.dk
Strikkecafé Mandag kl. 10-14. Seniorværkstedet, Industriskellet 13. For medlemmer.	Ishøj Seniorværksted Elin Boje Tlf.: 29 86 85 72 bojeboje@mail.dk www.ishoj-seniorvaerksted.dk
Strik og hækling Tirsdag kl. 13-15. Egely, Vejlebrovej 132. Kontakt Leyla for tilmelding.	Aktivitetscentret Egely Leyla Ulas Tlf.: 20 61 50 93 lulas@ishoj.dk



Kreativitet og håndværk

Håndarbejde



Strik og hækling

Tirsdag kl. 9.30-12.
Aktivitetscentret Kærbo.
Løbende tilmelding.

Aktivitetscentret Kærbo

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

Håndværk



Cykelværksted

Alle ugens dage.
Ishøj Seniorværksted.
For medlemmer.

Ishøj Seniorværksted

Bjarne Boje
Tlf.: 23 46 35 56
bojeboje@mail.dk
www.ishoj-seniorvaerksted.dk

Keramik

Onsdag kl. 9-14.
Aktivitetscentret Kærbo.
Løbende tilmelding.

Aktivitetscentret Kærbo

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

Snedkerværkstedet

Alle ugens dage.
Seniorværkstedet, Industriskellet 13.
For medlemmer.

Ishøj Seniorværksted

Leif Poulsen
Tlf.: 28 43 80 54
ibpoulsen@ishoejby.dk
www.ishoj-seniorvaerksted.dk

Smed og maskinværksted

Alle ugens dage.
Seniorværkstedet, Industriskellet 13.
For medlemmer.

Ishøj Seniorværksted

Jens Madsen/Erik Elmbæk
Tlf.: 22 31 28 64
jem@isby.dk
www.ishoj-seniorvaerksted.dk

Trædrejning

Mandag/onsdag kl. 10-14.
Seniorværkstedet, Industriskellet 13.
For medlemmer.

Ishøj Seniorværksted

Bo Schou-Madsen
Tlf.: 30 27 17 88
mbsm02@gmail.com
www.ishoj-seniorvaerksted.dk

Vævning

Tirsdag kl. 9.30-15
Aktivitetscentret Kærbo.
Løbende tilmelding.

Aktivitetscentret Kærbo

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

Kreativitet og håndværk

Maling



Billedmalerskole for let øvede 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 evani@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 evani@ishoj.dk
Taskeflet Torsdag 9-12.30 eller 12.30-16. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.	Aktivitetscentret Kærbo Annette Frederiksen Tlf.: 43 57 96 04 Evani@ishoj.dk



Kreativitet og håndværk

Perler



<p>Perlesyning Torsdag kl. 12.30-16. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.</p>	<p>Aktivitetscentret Kærbo Tlf.: 43 57 96 04 evani@ishoj.dk</p>
<p>Perleværksted Efter aftale. Ishøj Seniorværksted. For medlemmer.</p>	<p>Ishøj Seniorværksted Winnie Lindersson Tlf.: 20 77 50 76 winnie.linderssom@gmail.com www.ishoj-seniorvaerksted.dk</p>

Smykker



<p>Smykkecafé Tirsdag kl. 13-16. Seniorværksted, Industriskellet 13. For medlemmer.</p>	<p>Ishøj Seniorværksted Pia Olesen Tlf.: 21 47 59 99 pialinne@hotmail.com www.ishoj-seniorvaerksted.dk</p>
<p>Stenslibning/smykker Torsdag kl. 9-12.30. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.</p>	<p>Aktivitetscentret Kærbo Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk</p>
<p>Sølv Tirsdag kl. 9-16. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.</p>	<p>Aktivitetscentret Kærbo Wini Jørgensen og Annelis Petersen Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk</p>

Syning



<p>Patchwork Mandag kl. 10-15. Tirsdag kl. 10-15. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.</p>	<p>Aktivitetscentret Kærbo Ea Hecht Birgit Pedersen Tlf.: 43 57 96 04 evani@ishoj.dk</p>
---	---

Motion og bevægelse

Billard og petanque



Billard

Mandag-fredag kl. 8.00-16.00 (fredag til kl. 15).
Aktivitetscentret Kærbo.
Løbende tilmelding.

Aktivitetscentret Kærbo

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

Petanque

Mandag kl. 13-15 i sommerperioden.
Ishøj Idræts- og Fritidscenter.
Vejledalen 17.
For medlemmer.

Ældre i bevægelse Ishøj

Hanne Bendsen
Tlf. 28 29 92 91
formand@aeldremotion.dk
www.aeldremotion.dk

Floorball (+50)

Mandag og torsdag kl. 17-18.30.
Pilehaveskolen (Tumlesalen),
Horsbred 197, Vallensbæk.
Gratis, du behøver ikke melde dig til.
Vi spiller på små hold og holder jævnligt pause.

Ishøj/Vallensbæk Hjerteforening

Hassan Hegazy
Tlf.: 21 39 21 16
IshoejVallensbaek@hjerteforeningen.dk

Cykling



Cykelholdet

Fredag kl. 10-13.
Seniorværkstedet, Industriskellet 13.
For medlemmer.
Vi kører ca 45 km. med 20/22 km/t.

Ishøj Seniorværksted

Bjarne Boje
Tlf.: 23 46 35 56
Bojeboje@mail.dk
www.ishoj-seniorvaerksted.dk

Frem med cyklen og på med hjelmen

Tirsdag kl. 10-14.
Vi mødes ved Ishøj Stationsplads.
Tilmelding ikke nødvendig.
For medlemmer.

Ældre Sagen Ishøj

Henning Pedersen
Tlf.: 31 67 14 36

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

Motion og bevægelse

Cykling



Cykelture for seniorer (50+)

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

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

Tilmelding ikke nødvendig.

Turene varer fra 1½ til 2 timer med pauser undervejs.

Vi cykler i et tempo, så alle kan være med.

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

Dans



Linedance

Torsdag kl. 8.45-9.30 eller 9.40-11.10.

Aktivitetssentret Kærbo.

Løbende tilmelding.

Aktivitetssentret Kærbo

Annette Lapp/Mette Petersen

Tlf.: 43 57 96 04

LCK@ishoj.dk

Seniordans

Mandage 13.15-16.

Aktivitetssentret Kærbo.

Løbende tilmelding.

Aktivitetssentret Kærbo

Lise Nielsen

Tlf.: 43 57 96 04

LCK@ishoj.dk

Square Dance – A1 niveau

Torsdag kl. 18.30-20 opstart 3/9 2020.

Strandgårdsskolen, Ishøj Søvej 200.

For medlemmer, kræver elementært kendskab til square dance på

A1-niveau. Vi danser i almindeligt gangtempo med korte pauser undervejs.

Sydkystens Square Dancers

Ulf Schlamowitz

Tlf.: 26 94 01 39

sydkystens@squaredancedanmark.dk

www.sydkystens-square-dancers.dk

Square Dance – Plus niveau

Torsdag kl. 20.15-21.45.

Opstart 3/9 2020.

Strandgårdsskolen, Ishøj Søvej 200.

For medlemmer, kræver elementært kendskab til square dance på

plusniveau.

Vi danser i almindeligt gangtempo med korte pauser undervejs

Sydkystens Square Dancers

Ulf Schlamowitz

Tlf.: 26 94 01 39

sydkystens@squaredancedanmark.dk

www.sydkystens-square-dancers.dk

Motion og bevægelse

Dans



Zumba

Vi danser til glade rytmer og implementerer forskellige fitnessøvelser i vores dans.

Torsdag kl. 11-12.

Egely, Vejlebrovej 132.

Aktivitetsscentret Egely

Leyla Ulas

Tlf.: 20 61 50 93

Gymnastik



Cirkel-træning

Tirsdag kl. 12-13.

Onsdag kl. 12.30-13.30.

Fredag kl. 12-13.

Aktivitetsscentret Kærbo.

Løbende tilmelding.

Aktivitetsscentret Kærbo

Anne Jensen

Banka Milosevie

Jytte Hanssen/Birte Davidsen

Tlf.: 43 57 96 04

LCK@ishoj.dk

Godtved Gymnastik inkl. rygtræning og afspænding

Mandage kl. 10-12 eller 13-15.

Tirsdage kl. 10-11.50 og 13-14.50.

Ishøj Idræts- og Fritidscenter.

Bevægelseshallen, Vejledalen 17.

For medlemmer.

Ældre i Bevægelse Ishøj

Hanne Bendsen

Tlf.: 28 29 92 91

formand@aeldremotion.dk

www.aeldremotion.dk

Gymnastik

Mandag kl. 11 - 12 (lige uger).

Egely, Vejlebrovej 132.

Kontakt Leyla for tilmelding.

Aktivitetsscentret Egely

Leyla Ulas

Tlf.: 20 61 50 93

lulas@ishoj.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 Ishøj

Hanne Bendsen

Tlf.: 28 29 92 91

formand@aeldremotion.dk

www.aeldremotion.dk



Motion og bevægelse

Gymnastik



Step Mandag kl. 10.50-11.15. Ishøj Idræts- og Fritidscenter, karatesalen, Vejledalen 17. For medlemmer.	Ældre i bevægelse Ishøj Hanne bendsen Tlf. 28 29 92 91 formand@aeldremotion.dk www.aeldremotion.dk
Stolegymnastik Mandag kl. 11-12 (ulige uger). Egely, Vejlebrovej 132. Kontakt Leyla for tilmelding.	Aktivitetscentret Egely Leyla Ulas Tlf.: 20 61 50 93 lulas@ishoj.dk
Stolegymnastik Mandage kl. 9.45-10.45. Tirsdays kl. 9.45-10.45 og kl. 11-12. Ishøj Idræts- og Fritidscenter, Karatesalen, Vejledalen 17. For medlemmer.	Ældre i Bevægelse Ishøj Hanne Bendsen Tlf.: 28 29 92 91 formand@aeldremotion.dk www.aeldremotion.dk



Motion og bevægelse

Gågrupper



GoRun Tirsdag kl. 11. Ved Ishøj Idræts og Fritidscenter. Alle kan deltage. Vi går 5,5 km uden pause.	Aktivitetscentret Egely Leyla Ulas Tlf.: 20 61 50 93 lulas@ishoj.dk Facebookside: GoRun Ishøj – Bevæg dig for livet.
Gå gruppe Fredag kl. 10-11.30/12.00. Vi mødes ved indgangen til Kærbo. Ishøj Boulevard 2. For alle.	Ældre Sagen Ishøj Elsa Meidahl Petersen Tlf.: 24 41 23 47
Gåture på Hjertestierne Onsdage kl. 14. Vi mødes ved Ishøj Idræts- og Fritidscenter, Vejledalen 17. Alle er velkomne, man kan gå 3,5 km. eller 5 km. og tempoet er moderat.	Ishøj/Vallensbæk Hjerteforening Lizzi Petersen Tlf.: 20 65 82 98 Laila Førsting Tlf.: 21 74 04 97 IshoejVallensbaek@hjerteforeningen.dk
Stavgang Mandage kl. 9-9.45. Ishøj Idræts- og Fritidscenter, Vejledalen 17. For medlemmer. Vi går ca. 3 km.	Ældre i Bevægelse Ishøj Hanne Bendsen Tlf.: 28 29 92 91 formand@aeldremotion.dk www.aeldremotion.dk
Stavgang – begynder og øvede Mandag 10.45-11.30/10-11.30. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.	Aktivitetscentret Kærbo Hanne Bruun og Inge-Lise Faurholt Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk
Stavgang – øvede Onsdag kl. 10-11.30. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.	Aktivitetscentret Kærbo Inge-Lise Faurholt Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk

Motion og bevægelse

Roning



Ro-spinning – effektiv/øvet

Mandag og onsdag kl. 17-18.

Ishøj Roklub, Tangloppen 1.

For medlemmer af Ishøj Roklub.

Kontakt Michael for at høre mere.

Ishøj Roklub

Michael Duncan

Tlf.: 60 66 22 20

Ishoj-roklub@gmail.com

Ro-spinning – Begynder/pensionist

Onsdag kl. 9-10.

Torsdag kl. 17-18.

Ishøj Roklub, Tangloppen 1.

For medlemmer af Ishøj Roklub.

Har du KOL, rygproblemer, gigt el.lign., vil du også kunne deltage her.

Ishøj Roklub

Michael Duncan

Tlf.: 60 66 22 20

Ishoj-roklub@gmail.com



Motion og bevægelse

Svømning



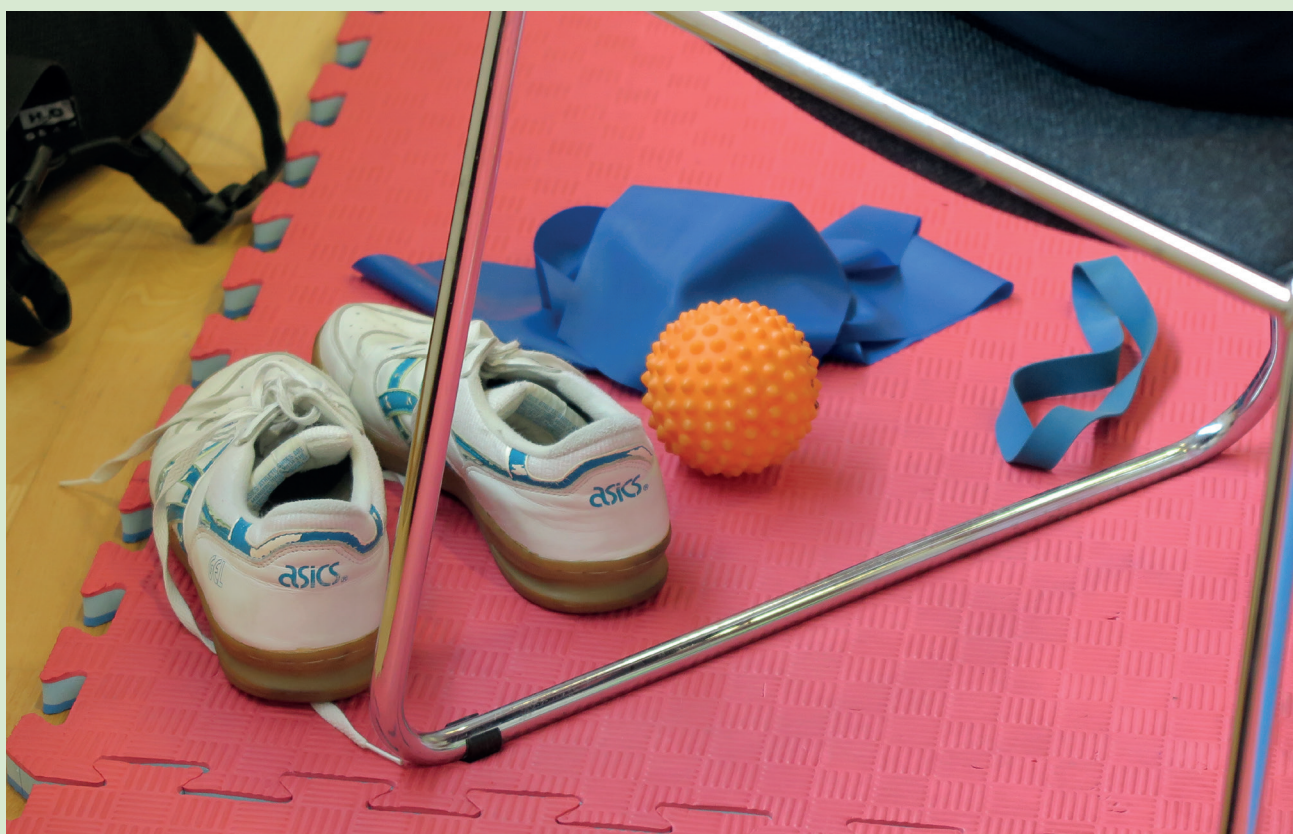
<p>Vandaerobic og vandgymnastikhold Onsdage kl. 8-10. Torsdage kl. 10.45-12. Ishøj Svømmehal. For medlemmer.</p>	<p>Ældre i Bevægelse Ishøj Hanne Bendsen Tlf.: 28 29 92 91 formand@aeldremotion.dk www.aeldremotion.dk</p>
<p>Vandtræning Fredage 11.15-11.45. For dig der er førtidspensionist og som har udfordringer i bevægeapparatet eller har livstilsrelaterede sygdomme. Tilmelding via Ishøj Svømmehals online bookingsystem. Se under holdoversigt.</p>	<p>Ishøj Svømmehal Ishøj Store Torv 14 Louise Krabbe Kristensen Tlf.: 43 57 71 72 lokkr@ishoj.dk</p>
<p>Vandtræning Fredage 12.00-12.30 Tilbud til dig, der er i et kommunalt afklaringsforløb og afventer. Måske har du udfordringer i bevægeapparatet eller har livstilsrelaterede sygdomme. Ring eller skriv for tilmelding.</p>	<p>Ishøj Svømmehal Ishøj Store Torv 14 Louise Krabbe Kristensen Tlf.: 43 57 71 72 lokkr@ishoj.dk</p>
<p>Varmtvandsgymnastik særlig tilrettelagt for folkepensionister og handicappede For pensionister: onsdag eller torsdag formiddag. For borgere med handicap: onsdag. Ishøj Svømmehal, Ishøj Store Torv 14. Deltagelse koster 20 kr. pr. gang. Kontakt Maja for tilmelding.</p>	<p>Center for Voksne og Velfærd Team Frivillighed og Lokalsamfund Maja Aller Tlf.: 61 93 62 69 aja@ishoj.dk</p>

Motion og bevægelse

Yoga



Yoga Mandag kl. 14-15.30. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.	Aktivitetscentret Kærbo Margrethe Brandt Tlf.: 43 57 96 04 evani@ishoj.dk
Yoga Onsdag kl. 12.30-14. Egely, Vejlebrovej 132. Kontakt Leyla for tilmelding.	Aktivitetscentret Egely Leyla Ulas Tlf.: 20 61 50 93 lulas@ishoj.dk
Yoga - tosproget/siddende Onsdag kl. 13-14.30. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.	Aktivitetscentret Kærbo Rach Sharma Tlf.: 43 57 96 04 evani@ishoj.dk
Yoga - let selvudvikling fredag kl. 13.00-14.30. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.	Aktivitetscentret Kærbo Margrethe Brandt Tlf.: 43 57 96 04 evani@ishoj.dk



Formål og målgruppe

Aktivitetsoverblikket giver et overblik over nogle af de aktiviteter, der udbydes til seniorer i Ishøj Kommune.

Aktivitetsoverblikkets målgruppe er hovedsaglig

- Ældre og seniorer (50+)
- Forskellige typer af pensionister i Ishøj

Alt efter aktivitet og udbyder, er der forskel på hvad deltagerkravet er

- Aktiviteter på Aktivitetscentret Kærbo er for alle typer pensionister
- Seniorværkstedet er for alle, der er 50+, læs mere på www.ishoj-seniorvaerksted.dk
- Ældre Sagens aktiviteter er for medlemmer - du kan blive medlem fra du er fyldt 18 år
- Ældre i bevægelses aktiviteter er for alle, der er 50+

Du er altid velkommen til at kontakte den pågældende aktivitets kontaktperson, hvis du har spørgsmål om aktiviteten, alderskrav eller andet



Vil du høre mere?

Så kontakt Team Frivillighed og Lokalsamfund
Tlf.: 24 98 07 30 eller
Mail: team_frivillighed@ishoj.dk

Vi opfordrer til, at du ikke sender personfølsomme oplysninger via mail.

Aktivitetsoverblikket er blevet lavet af Team Frivillighed og Lokalsamfund i samarbejde med frivillige, lokale foreninger, initiativer, netværk samt flere forskellige centre og afdelinger i Ishøj kommune.

Ishøj Kommune har bistået med layout og tryk af overblikket.

Covid-19

I forbindelse med covid-19, er der en del af aktiviteterne og arrangementerne i Aktivitetsoverblikket, der endnu ikke kan starte op eller som foregår andre steder eller i andre rammer end normalt. Derfor anbefaler vi, at du kontakter den relevante kontaktperson, inden du møder op, så du ikke går forgæves.

Midler til frivilligt socialt arbejde (§18)

Ishøj Kommune afsætter hvert år midler til at støtte initiativer, der yder en frivillig social indsats til gavn for borgere i Ishøj Kommune. Social- og Sundhedsudvalget behandler ansøgninger to gange årligt i hhv. juni og december. Der er ansøgningsfrist den 15. maj og den 15. november hvert år.

Ansøgningsskema samt vejledning kan findes på www.ishoj.dk under 'Midler til frivilligt socialt arbejde'. Ansøgning sendes til akaje@ishoj.dk. Ved spørgsmål, kontakt Ane Katrine Jensen på tlf.: 43 57 76 22.

Foreningsunionen

Foreningsunionen er en paraplyorganisation for øvrige foreninger (kultur-, hobby- og interesseforeninger) i Ishøj Kommune.

Foreningsunionen kan hjælpe, hvis din forening fx kunne tænke sig at søge økonomisk hjælp fra kommunen til anskaffelse af div. relevante materialer.

Foreningsunionen er repræsenteret i Folkeoplysningsudvalget og holder bestyrelsesmøder og temaaftener flere gange om året i Foreningshuset på Vejlebrovej 45 B.

Medlemskab

(1 kr. pr. foreningsmedlem årligt)

For mere info, kontakt:

Jens Hansen

Tlf.: 20 63 64 50 • cjh@ishoejby.dk

