



September 2021 - August 2022

Aktivitetsoverblik



Aktivitetsoverblikket giver et overblik over nogle af de aktiviteter, der udbydes til blandt andet seniorer, ældre og pensionister i Ishøj

Covid-19

I forbindelse med covid-19 kan nogle arrangementer foregå under andre rammer end tidligere. Hvis du har spørgsmål eller vil vide mere om hvad den enkelte aktivitet gør for at passe på deltagerne, så anbefaler vi at du kontakter den pågældende kontaktperson.

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 ældre 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+ og kræver tilmelding

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 Team Frivillighed og Lokalsamfund via mail: team_frivillighed@ishoj.dk.

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











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

Du kan også finde kataloget online på www.ishoj.dk/borger/voksne-og-aeldre/aeldre/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 |

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 eller i gang? 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 arrangører
- 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



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@hotmail.com
Tlf.: 24 87 80 80

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

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>Hospitalsledsagelse Er du utryk ved selv at komme til læger, specialelæger og undersøgelser på hospitalet, så kan vi tilbyde dig en frivillig ledsager. Den frivillige kan følges med dig hjemme fra din bopæl og retur. Har du brug for støtte, så lad os høre fra dig .</p> | <p>Røde Kors, Ishøj Kirsten Elbek eller Inge Lønborg Hansen Tlf.: 23 99 20 13</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 Gyldenkerne Tlf.: 21 70 75 96 www.ishoejkirker.dk</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> |



| | |
|--|---|
| <p>Har du brug for at tale om demens? Demensvenlig hverdag-telefonid. Er du eller en af dine pårørende ramt af demens og har du brug for at vende dine udfordringer og bekymringer med en demensfaglig? Du kan ringe hver onsdag kl. 13-15.</p> | <p>Center for Voksne og Velfærd Ishøj Kommune Demensfaglig projektleder Elena Custura tlf.: 21 39 95 50</p> |
| <p>Arrangementer for familier med demens 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. 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. Kontakt demenskoordinatoren for at høre nærmere.</p> | <p>Samarbejde ml. frivillige, lokale foreninger og demenskoordinator/Ishøj Kommune Demenskonsulent Kate Espe Tlf.: 23 28 59 94</p> |
| <p>Demenscafé For dig med demens inde på livet. Kontakt demenskonsulenten, hvis du har spørgsmål. Arrangementer annonceres også i Sydkysten.</p> | <p>Center for Voksne og Velfærd Ishøj Kommune Demenskonsulent Kate Espe Tlf.: 23 28 59 94</p> |
| <p>Pårørendegruppe for pårørende til demensramte For pårørende, der har demenssygdom tæt inde på livet. Vi mødes en gang om måneden. Kontakt demenskonsulenten for at høre mere.</p> | <p>Center for Voksne og Velfærd Ishøj Kommune Demenskonsulent Kate Espe Tlf.: 23 28 59 94</p> |



Demens



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 vil være brugerbetaling for ti gange

Samarbejde mellem Ishøj roklub og Ishøj Kommune

Michael Bendix
Tlf.: 60 66 22 20

Demenskonsulent
Kate Espe
Tlf.: 23 28 59 94



Helbred

Diabetes



Diabetesholdet – For dig med type 2-diabetes

Der afholdes løbende kurser. seks mødegange af 2,5 times varighed. Deltagelse kræver henvisning fra læge. Kontakt sundhedskonsulenterne for at høre mere.

Træning og Rehabilitering

Ishøj Kommune
Sundhedskonsulenterne
Tlf.: 43 71 73 81 / 24 23 16 47

Golf og diabetes

Tilbud for dig der har diabetes og dine pårørende.

Ring for at høre mere.

Partnerskabsaftale med Ishøj Golfklub, DGU og Diabetesforeningen

Center for Kultur og Fritid
Tlf.: 43 57 71 17



Kol

KOL-holdet

For dig der har KOL, tiltagende åndenød og problemer med at klare daglige gøremål. Fem mødegange af 1,5 times varighed. Der afholdes løbende kurser. Deltagelse kræver henvisning fra læge. Kontakt sundhedskonsulenterne for at høre mere.

Træning og Rehabilitering

Ishøj Kommune
Sundhedskonsulenterne
Tlf.: 43 71 73 81 / 24 23 16 47

Syng dig glad i Lungekoret

Mandage fra den 6. september 2021 indtil den 15. juni 2022. Ishøj Kulturskole, Vejledalen 9. Alle kan deltage. Pris: 80 kr. pr. måned. Tilmelding på www.ishojkulturskole.dk

Ishøj Kulturskole

Gitte Sivkjær
Tlf.: 24 23 16 47
www.ishojkulturskole.dk



Helbred

Kost

**Kostvejledning for dig der har haft et ufrivilligt vægttab**

Der aftales individuel vejledning. Fremmøde på Rådhuset eller mulighed for hjemmebesøg ved behov. Deltagelseskrav: ingen. Kontakt klinisk diætist Stine for at høre mere.

Træning og Rehabilitering

Ishøj Kommune
Tlf.: 24 23 16 47

Kræft

**Platformen for kræft for dig der har eller har haft kræft**

Syv mødegange af 3 timers varighed. Der afholdes løbende kurser. Deltagelse kræver henvisning fra læge. Kontakt sundhedskonsulenterne for at høre mere.

Træning og Rehabilitering

Ishøj Kommune
Sundhedskonsulenterne
Tlf.: 43 71 73 81 / 24 23 16 47

Rygestop

**Rygestophold for dig, der ønsker at stoppe med at ryge**

Der afholdes løbende kurser. Se på ishoj.dk under "sundhed". Kurserne kan foregå på Rådhuset eller ude i naturen. Deltagelseskrav: ingen. Kontakt sundhedskonsulenterne for at høre mere.

Træning og Rehabilitering

Ishøj Kommune
Sundhedskonsulenterne
Tlf.: 43 71 73 81 / 24 23 16 47



Netværk og Fællesskaber

online

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.

Boblberg.dk

Du kan oprette en profil og en bobl/annonce på Boblberg.dk

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.

Røde Kors og Boblberg

Læs mere og tilmeld dig på www.boblberg.dk/snaksammen

Telefon

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.

Ældre Sagen Ishøj

Tlf.: 82 82 03 00
Ring mellem kl. 9 og 15.

Få en ny ven

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.

Elderlearn

Tlf.: 60 56 06 53
Hverdage kl. 10.00 - 16.00
Læs mere på www.elderlearn.dk

Netværk og Fællesskaber

Få en ny ven

| | |
|--|---|
| <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-/Børnehaven 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> |

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 biografer viser premiefilm, art-film og udvalgte nye film. Derudover har vi også særlige tiltag som f.eks. Hyggebio. 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 kultur-oplevelser vi tilbyder. Læs mere og se program på www.kulturium.dk eller følg @kulturium på Facebook. Åbningstider for café og personlig henvendelse kl. 13.30-20.00</p> | <p>Kulturium Musikteater Ishøj Østergade 28 (Ishøj Bycenter) Tlf.: 43 54 55 11 Koncerter & teater kulturium@ishoj.dk Kulturium Biograf ishoejbio@ishoejby.dk</p> |

Netværk og Fællesskaber

Socialt samvær

| | |
|--|---|
| <p>Førtidsgruppen i Ishøj Vi er en gruppe af førtidspensionister, pensionister, flexjobbere og personer udenfor arbejdsmarkedet, der mødes til socialt samvær, hygge og snak – og engang imellem en tur ud af huset. Vi mødes hver mandag kl. 11. Skriv for at høre, hvor vi mødes. Vær med når du kan og har overskud. Vi har tavshedspligt.</p> | <p>Samarbejde mellem frivillige og Team Frivillighed og Lokalsamfund For mere info se facebookgruppen: Førtidsgruppen i Ishøj / Flexjobbere, Personer Udenfor Arbejdsmarked. Eller skriv til Linda på frk.medusa@gmail.com</p> |
| <p>Glasskårerne - et fællesskab for førtidspensionister Glasskårerne er et fællesskab for førtidspensionister, hvis formål er at skabe relationer mellem førtidspensionister i Ishøj og omegnskommunerne. Fælles for os alle er, at vi gerne vil være sociale. Vi er sammen for at have det hyggeligt, sjovt og måske udvide vores horisonter. Vi er ikke en selvhjælpsgruppe, hvor det handler om sygdom og handicap. Vi mødes til café hver anden uge og til en månedlig udflugt. Der er plads til alle, da vi er i handicapvenlige lokaler i Glashuset, Østergården 19A, 2635 Ishøj. Vi mødes onsdage i ulige uger fra kl. 10-12. Vil du gerne have hjælp til at mødes de første par gange, så send Heidi Britoft eller Lenea Petersen en privat besked på facebook.</p> | <p>Samarbejde mellem frivillige og Glashuset Mail: glasskaarerne@gmail.com facebookgruppe 'Glasskårerne'</p> |

Netværk og Fællesskaber

Socialt samvær

| | |
|---|---|
| <p>Amput-café For alle der er amputeret samt deres pårørende. Vi spiser frokost sammen onsdage i lige uger kl. 11.30-13.00 og onsdag i ulige uger bowler vi. Begge dele koster 50 kr. pr. person, overskuddet går til caféens julefrokost. Kontakt Kristian, for at høre mere om, hvor vi mødes.</p> | <p>Samarbejde mellem frivillige og Team Frivillighed og Lokalsamfund Kristian Hessellund Tlf.: 25 74 63 99 hess@email.dk</p> |
| <p>Førtidsgruppen i Ishøj Vi er en gruppe af førtidspensionister, pensionister, flexjobbere og personer udenfor arbejdsmarkedet, der mødes til social samvær, hygge og snak – og engang imellem en tur ud af huset. Vi mødes hver mandag kl. 11. Skriv for at høre, hvor vi mødes. Vær med når du kan og har overskud. Vi har tavshedspligt.</p> | <p>Samarbejde mellem frivillige og Team Frivillighed og Lokalsamfund For mere info se facebookgruppen: Førtidsgruppen i Ishøj / Flexjobbere, Personer Udenfor Arbejdsmarked. Eller skriv til Linda på frk.medusa@gmail.com</p> |
| <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> |

Netværk og Fællesskaber

Musik og teater



| | |
|---|---|
| <p>Gæt en sang Onsdag kl. 13.30-15 Aktivitetscentret Kærbo Løbende tilmelding</p> | <p>Aktivitetscentret Kærbo Susanne Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk</p> |
| <p>Syng Med Første onsdag i måneden kl. 14-16. Hvide Længe ved Ishøj Kirke Ingen deltagelseskrav, alle kan deltage</p> | <p>Folkekirken i Ishøj Ane Bækgaard Tlf.: 2466 1886 anop@km.dk www.ishoejkirker.dk</p> |
| <p>Ishøj Synger Mandage kl. 19-20.30 på følgende datoer: 27. september 2021 25. oktober 2021 29. november 2021 31. januar 2022 28. februar 2022 28. marts 2022 25. april 2022 Ishøj Kulturskole, Vejledalen 9. Ingen tilmelding, alle kan deltage.</p> | <p>Ishøj Kulturskole Gitte Sivkjær Tlf.: 43 57 60 60 www.ishojkulturskole.dk</p> |
| <p>Instrumental undervisning Ishøj Kulturskole Alle kan deltage. Der er også mulighed for at tilmelde sig sammen med sine børnebørn. Se mere om priser og tilmelding på www.ishojkulturskole.dk</p> | <p>Ishøj Kulturskole Ishøj Kulturskole Gitte sivkjær Tlf.: 43 57 60 60 www.ishojkulturskole.dk</p> |
| <p>Syng Sammen Mandage kl. 13.30-14.30. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.</p> | <p>Aktivitetscentret Kærbo Helle og Anne-Marie Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk</p> |

Netværk og Fællesskaber



Støv dit instrument af og kom og spil sammen med andre

Spillede du engang, men har ikke spillet i mange år og har stadigvæk dit instrument? Eller har du måske allerede fundet instrumentet frem igen og er kommet lidt i gang, men har lyst til at spille sammen med andre?

Om du spiller violin, klarinet, fløjte eller et andet instrument, så har du her en mulighed for at få hjælp til at komme i gang igen eller videre, spille sammen med andre og have en hyggelig aften. Vi spiller sammen hver tirsdag fra den 7. september 2021 – den 15. juni 2022 kl. 19.00-20.30 på Ishøj Kulturskole.

Sammenspillet tilrettelægges efter deltagerniveau – så alle kan være med.
Pris: 175 kr. pr. måned
Tilmelding: www.ishojkulturskole.dk

Ishøj Kulturskole

Ishøj Kulturskole
Gitte Sivkjær
Tlf.: 43 57 60 60
www.ishojkulturskole.dk

Ice Glory

IceGlory har omkring 50 medlemmer - både mænd og kvinder i alle aldre, og der er også plads til dig!

Koret synger firstemmigt og primært på engelsk og øver hver tirsdag kl. 19.00 - 21.00 i Vejleå kirke under ledelse af Allan Christensen som dirigent og vores pianist Marie Schmidt.

Du kan være med de første to gange uden beregning.

Se mere på www.iceglory.dk.

Ice Glory

Anne Meldgaard Ryhl
formanden@iceglory.dk



Madfællesskaber



Fransk mad

3 hold én fredag om måneden kl. 11-15
Aktivitetscentret Kærbo
Løbende tilmelding

Aktivitetscentret Kærbo

Leif Jensen, Else-Grethe Thøstesens,
Anna Jensen
Tlf.: 43 57 96 04
LCK@ishoj.dk

Fælleshygge – kaffe og brød

Fredag kl. 13 (midlertidigt lukket).
Ishøj Seniorværksted.
Brohuset, vejlebrovej 75.
For medlemmer.

Ishøj Seniorværkstedet

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
LCK@ishoj.dk

Spis Sammen

Hver anden tirsdag fra kl. 17.30.
Beboerhuset, Strandgården 21.
Tilmelding til Beboerhuset fredagen før inden kl. 12.

Beboerhuset

tlf.: 23 45 67 89

Ølsmagning

En fredag om måneden kl. 13-15.
Aktivitetscentret Kærbo.
Løbende tilmelding.
Andre arrangementer.

Aktivitetscentret Kærbo

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

Aktivitetscentret Egely Brunchcafé

En torsdag hver måned kl. 10-12.
Egely, Vejlebrovej 132.
Tilmelding til Leyla senest dagen før.

Aktivitetscentret Egely

Leyla Ulas
Tlf.: 20 61 50 93
LULAS@ishoj.dk

Madfællesskaber



| | |
|---|--|
| <p>Aktivitetscentret Egely Madhold Første mandag i måneden kl. 10-15. Egely, Vejlebrovej 132. Tilmelding til Leyla senest dagen før.</p> | <p>Aktivitetscentret Egely Leyla Ulas Tlf.: 20 61 50 93 LULAS@ishoj.dk</p> |
| <p>Glashuset I glashuset har du mulighed for at købe frokost i hverdagene, deltage i Folkekøkken eller få lækker brunch, når der er pop up-brunch. Derudover er der altid kaffe på kanden og jævnligt afholdes der forskellige aktiviteter. læs mere på www.ishøjboligselskab.dk/glashuset</p> | <p>Glashuset Fatiha Tlf.: 31 36 59 75 fea@dabsocial.dk www.ishøjboligselskab.dk/glashuset</p> |
| <p>Mandagscaféen Mandage kl. 12 -14.30. Østergården 19A. Tilmelding ikke nødvendig. I lige uger er der spisning og i ulige uger er der kaffe.</p> | <p>Samarbejde mellem Glashuset og Ældre Sagen Kontaktperson Hanne Tlf.: 29 93 13 07</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 Boligforeningen og Ældre Sagen Kristian Pedersen Tlf.: 22 50 25 04</p> |

Madfællesskaber



| | |
|---|---|
| <p>Torslundecafé Vi starter op igen til september. Tirsdag i lige uger kl. 14-16 Torslunde Bygade 145, Konfirmandstuen. For alle, tilmelding ikke nødvendig.</p> | <p>Samarbejde mellem Ældre Sagen og kirken Stig Nielsen Tlf.: 24 87 80 80</p> |
| <p>Fællesspisning - Torslunde/Ishøj Vi er endnu ikke startet op, men er i gang med at planlægge spisning for 2021/2022. Hold øje med kommunens fælles-annonce i Sydkysten eller kontakt Team Frivillighed og Lokalsamfund på tlf. 24 98 07 30 for at høre mere om, hvornår vi starter op igen. Alle er velkomne.</p> | <p>Samarbejde mellem Torsbo, frivillige og Team Frivillighed og Lokalsamfund Team Frivillighed og Lokalsamfund Tlf.: 24 98 07 30</p> |



Sprog og samtale



| | |
|--|---|
| <p>Integrationsgruppe Onsdag og torsdag kl. 10-12 Aktivitetscentret Kærbo Løbende tilmelding</p> | <p>Aktivitetscentret Kærbo Monika Sharma Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk</p> |
| <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. Vi regner med at opstarte vores møder på biblioteket til september, hvor man kan komme og få hjælp. Tilmelding er ikke nødvendig.</p> | <p>Samtale på dansk Inger Kirkeby samtalepaadansk@gmail.com Følg med i facebookgruppen: Samtale på dansk</p> |
| <p>Engelsk Tirsdag kl. 10-12 eller kl. 13-15 Aktivitetscentret Kærbo Løbende tilmelding</p> | <p>Aktivitetscentret Kærbo Lise Nielsen Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk</p> |
| <p>Engelsk - Øvede Mandag kl. 9.30-11. Brohuset, Vejlebrovej 45. Kræver tilmelding - kontakt Inge.</p> | <p>Ældre Sagen Ishøj Inge Lønborg Hansen Tlf.: 27 21 31 46 ingelonborghansen@gmail.com</p> |
| <p>Italiensk - for fortsættende Tirsdag kl. 13-15 Brohuset, Vejlebrovej 45. Kræver tilmelding - kontakt Gunnar.</p> | <p>Ældre Sagen Ishøj Gunnar Bach Pedersen Tlf.: 23 60 82 70 gunnar@bach-pedersen.dk</p> |
| <p>Sprogtræning online Online samtale med en frivillig sprogtræner. Få fx hjælp til at træne hverdagsdansk.</p> | <p>Røde Kors Log ind og book via www.sprogland.dk</p> |

IT og EDB

| | |
|---|---|
| <p>Data & Videoværksted Onsdag kl. 18.30-21.30. Brohuset rum C, Vejlebrovej 45. For alle. <i>Lukket juni, juli, august + ved skolefri og helligdage.</i></p> | <p>Center for Kultur og Fritid Rasmus B. Jensen Tlf.: 28 70 72 41 rbj@ishoj.dk</p> |
| <p>EDB Løsning af aktuelle problemer med egen computer. Derudover tilbydes forskellig undervisning i hold. Tirsdag kl. 9-12. Aktivitetscentret Kærbo. <i>Løbende tilmelding.</i></p> | <p>Aktivitetscentret Kærbo Bent Sørensen Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk</p> |
| <p>EDB: Smartphone og tablets (android) Problemløsning samt viden om apps og virusprogrammer. Mandag kl. 13-16. Aktivitetscentret Kærbo. <i>Løbende tilmelding.</i></p> | <p>Aktivitetscentret Kærbo Stig Førsting Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk</p> |
| <p>Billedbehandling mm Mandag kl. 9-12. Aktivitetscentret Kærbo. <i>Løbende tilmelding.</i></p> | <p>Aktivitetscentret Kærbo Kirsten Koldbech Tlf. 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk</p> |

IT og EDB

| | |
|--|---|
| <p>IT – Hold: Lidt øvede Onsdage kl. 9.30-11.30 fra den 8. september. Brohuset, Vejlebrovej 45. Kræver tilmelding - kontakt Allan.</p> | <p>Ældre Sagen Ishøj Allan Nykjær Tlf.: 24 46 68 65</p> |
| <p>IT-café Mandag kl. 9.30-11.30, ikke juli og december Brohuset, Vejlebrovej 45. For medlemmer</p> | <p>Ældre Sagen Ishøj Erling Rahbek Tlf.: 21 28 63 10 erlingrahbek@ishoejby.dk</p> |
| <p>IT og film Mandag kl. 10-14. Ishøj Seniorværksted. Brohuset, vejlebrovej 75. For medlemmer.</p> | <p>Ishøj Seniorværksted Bjarne Boje www.ishoj-seniorvaerksted.dk</p> |



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 For alle der har lyst til at læse ny dansk litteratur. Onsdage kl. 17. Opstart i oktober - kontakt Asta for at høre mere.</p> | <p>Folkekirken i Ishøj Asta Gyldenkærne Tlf.: 21 70 75 96 www.ishoejkirker.dk</p> |



Historie og tro

Foredrag

| | |
|---|--|
| <p>Højskoleeftermiddage Vores formål er at oplyse og oplive – at give noget til hoved og hjerte. Foredragene er gratis, Kaffe og kage koster 25 kr.</p> <p>Vi starter den 13. september Du kan se efterårets program på www.ishoejkirker.dk</p> | <p>Folkekirken i Ishøj Asta Gyldenkærne Tlf.: 21 70 75 96. Sognepræst Sophie Nielsen Tlf.: 24 84 04 06.</p> <p>www.ishoejkirker.dk</p> |
|---|--|

Slægtsforskning



| | |
|--|--|
| <p>Slægtsforskning Torsdag kl. 12.30-16. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.</p> | <p>Aktivitetscentret Kærbo Ib Woideман Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk</p> |
|--|--|

Religion

| | |
|---|---|
| <p>Gudstjenester på Kærbo Gudstjenesterne genoptages fra september. Kontakt Asta for at høre mere om tidspunkter.</p> <p>Ingen deltagelseskrav, alle er velkomne</p> | <p>Folkekirken i Ishøj Asta Gyldenkærne Tlf.nr. 21 70 75 96 www.ishoejkirker.dk</p> |
|---|---|



Banko og Kortspil

| | |
|---|--|
| <p>Banko En gang om måneden, torsdag kl. 13.15-15.30. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.</p> | <p>Aktivitetscentret Kærbo Lissi Rasmussen. 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. Seniorlokalerne, Vejlebrovej 105.</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? Kontakt vores bridgelærer: Klaus Gundertofte Tlf.: 30 83 32 06.</p> | <p>Ruder 10 Bridgeklub Erik Dahl, Formand Tlf.: 40 55 21 03 dahl@pc.dk www.bridge.dk/2273</p> |
| <p>Whist og kanaster Hver onsdag 14-17. Tranegarden, Vejledalen 27. For medlemmer – Kontakt Ole for mere info.</p> | <p>Ældre Sagen Ishøj Cristian Cillieborg Tlf.: 21 96 45 22</p> |



Kreativitet og håndværk

Glas



| | |
|---|--|
| <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 Alle ugens dage. Ishøj Seniorværksted Brohuset, Vejlebrovej 45. For medlemmer.</p> | <p>Ishøj Seniorværksted Hanne Axelsen www.ishoj-seniorvaerksted.dk</p> |

Håndarbejde



| | |
|--|---|
| <p>Miniature holdet Fredag kl. 9.30-14. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.</p> | <p>Aktivitetscentret Kærbo Marianne Lauridsen og Anne-Grethe Madsen Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk</p> |
| <p>Strikkecafé Mandag kl. 10-14. Ishøj Seniorværksted. Brohuset, Vejlebrovej 45. For medlemmer.</p> | <p>Ishøj Seniorværksted Elin Boje www.ishoj-seniorvaerksted.dk</p> |
| <p>Strik og hækling Tirsdag kl. 9.30-12. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.</p> | <p>Aktivitetscentret Kærbo Lisbeth Christensen Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk</p> |

Håndværk



| | |
|---|---|
| <p>Cykelværksted Alle ugens dage. Ishøj Seniorværksted. Brohuset, vejlebrovej 45. For medlemmer.</p> | <p>Ishøj Seniorværksted Bjarne Boje www.ishoj-seniorvaerksted.dk</p> |
| <p>Keramik Onsdag kl. 9-14. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.</p> | <p>Aktivitetscentret Kærbo Birte Kjølby Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk</p> |

Kreativitet og håndværk

Håndværk



| | |
|--|---|
| <p>Snedkerværkstedet Alle ugens dage. Ishøj Seniorværksted. Brohuset, Vejlebrovej 45. For medlemmer.</p> | <p>Ishøj Seniorværksted Leif Poulsen www.ishoj-seniorvaerksted.dk</p> |
| <p>Smed og maskinværksted Alle ugens dage. Ishøj Seniorværksted. Brohuset, Vejlebrovej 45. For medlemmer.</p> | <p>Ishøj Seniorværksted Jens Madsen www.ishoj-seniorvaerksted.dk</p> |
| <p>Trædrejning Mandag/onsdag kl. 10-14. Ishøj Seniorværksted. Brohuset, Vejlebrovej 45. For medlemmer.</p> | <p>Ishøj Seniorværksted Bo Schou-Madsen www.ishoj-seniorvaerksted.dk</p> |
| <p>Vævning Tirsdag kl. 9.30-15 Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.</p> | <p>Aktivitetscentret Kærbo Annie Quistgaard Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk</p> |

Maling



| | |
|---|---|
| <p>Billedmalerskole for let øvede Billedlokalet, Kulturskolen, Vejledalen 9. Kræver tilmelding, kontakt Gitte.</p> | <p>Ældre Sagen Ishøj Gitte Thielst Tlf.: 61 39 69 52 www.gittethielst.dk</p> |
| <p>Porcelænsmaling Torsdag kl. 9-12.30. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.</p> | <p>Aktivitetscentret Kærbo Elly Nielsen Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk</p> |
| <p>Tegne/male Fredag kl. 9-12.30. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.</p> | <p>Aktivitetscentret Kærbo Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk</p> |

Kreativitet og håndværk

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 12.30-16. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding. | Aktivitetscentret Kærbo Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk |

Perler



| | |
|---|--|
| Perleværksted Efter aftale. Ishøj Seniorværksted. Brohuset, Vejlebrovej 45. For medlemmer. | Ishøj Seniorværksted Winnie Lindersson www.ishoj-seniorvaerksted.dk |
|---|--|

Pileflet



| | |
|--|--|
| Pileflet Vi fletter ca. hver anden lørdag fra kl. 9 til ca. 15. Du er velkommen til at kigge forbi på flettedage. Vi har ikke egentlig undervisning, men hjælper hinanden i hyggeligt samarbejde. Landsbysalen på Bredekærgård. Datoer for efteråret: 4. september. Den 18.-19. september - kursus (kræver tilmelding og erfaring). Den 2., 16. og 30 oktober og den 13. november. Den 27. - 28. november julestue med workshop og salg Datoer for 2022 er endnu ikke fastsat | Bredekærgård Pilefletter Laug Hanne Hansen Tlf.: 28 11 99 00 Du kan læse mere ved at gå ind på www.ishoj.dk og søge på Bredekærgård Pilefletter laug |
|--|--|

Kreativitet og håndværk

Smykker



| | |
|---|---|
| Smykkecafé Tirsdag kl. 13-16. Ishøj Seniorværksted. Brohuset, Vejlebrovej 45. For medlemmer. | Ishøj Seniorværksted Pia Olesen www.ishoj-seniorvaerksted.dk |
| Stenslibning/smykker Torsdag kl. 9-12.30. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding. | Aktivitetscentret Kærbo 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, Hanne Gjermansen og Annette Dalsgaard Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk |
| Syværksted onsdag kl. 10. Ishøj Seniorværksted. Brohuset, Vejlebrovej 45. For Medlemmer. | Ishøj Seniorværksted Lisa Schlichting www.ishoj-seniorvaerksted.dk |



Motion og bevægelse

Billard og petanque



| | |
|---|---|
| <p>Billard Mandag-fredag kl. 8.00-16.00 (fredag til kl. 15) Aktivitetscentret Kærbo Løbende tilmelding</p> | <p>Aktivitetscentret Kærbo Elo Breuning Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk</p> |
| <p>Petanque Mandag kl. 13-15 i sommerperioden. Ishøj Idræts- og Fritidscenter Vejledalen 17. For medlemmer.</p> | <p>Ældre i bevægelse Ishøj Hanne Bendsen Tlf. 28 29 92 91 www.aeldremotion.dk</p> |
| <p>Floorball (+50) Mandag og torsdag kl. 17-18.30. Pilehaveskolen (Tumlesalen) Horsbred 197, Vallensbæk. Gratis, du behøver ikke melde dig til Vi spiller små hold og holder jævnlige pause.</p> | <p>Ishøj/Vallensbæk Hjerteforening Hassan Hegazy Tlf.: 21 39 21 16 IshoejVallensbaek@hjerteforeningen.dk</p> |

Cykling



| | |
|--|---|
| <p>Cykelholdet Fredag kl. 10-13. Ishøj Seniorværksted. Brohuset, Vejlebrovej 45. For medlemmer.</p> | <p>Ishøj Seniorværksted Bjarne Boje www.ishoj-seniorvaerksted.dk</p> |
| <p>Frem med cyklen og på med hjelmen Tirsdag kl. 10-14. Vi mødes ved Ishøj Stationsplads. Tilmelding ikke nødvendig. For medlemmer.</p> | <p>Ældre Sagen Ishøj Henning Pedersen Tlf.: 31 67 14 36</p> |
| <p>Få en cykeltur Enten som passager eller cykelpilot Du bestemmer turen, dagen og tidspunktet. For alle.</p> | <p>Cykling uden alder Ishøj Ayoe Willer Tlf.: 24 98 07 30</p> |

Motion og bevægelse

Cykling



| | |
|---|---|
| <p>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. Vi cykler i et tempo, så alle kan være med. Turene varer fra 1½ til 2 timer med pauser undervejs.</p> | <p>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</p> |
|---|---|

Dans



| | |
|---|---|
| <p>Linedance Torsdag kl. 8.45-9.30 eller 9.40-11.10 Aktivitetscentret Kærbo Løbende tilmelding</p> | <p>Aktivitetscentret Kærbo Annette Lapp/Mette Petersen Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk</p> |
| <p>Seniordans Mandage 13.15-16 Aktivitetscentret Kærbo Løbende tilmelding</p> | <p>Aktivitetscentret Kærbo Lise Nielsen Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk</p> |
| <p>Square Dance – A1 niveau Torsdag kl. 18.30-20 opstart 2/9 2021 Strandgårdsskolen, Ishøj Søvej 200. For medlemmer, kræver elementært kendskab til square dance på A1-niveau. Vi danser i almindeligt gangtempo med korte pauser undervejs.</p> | <p>Sydkestens Square Dancers Ulf Schlamowitz Tlf.: 26 94 01 39 sydkystens@squaredancedanmark.dk www.sydkystens-square-dancers.dk</p> |
| <p>Square Dance – Plus niveau Torsdag kl. 20.15-21.45 opstart 2/9 2021 Strandgårdsskolen, Ishøj Søvej 200. For medlemmer – kræver elementært kendskab til square dance på plusniveau. Vi danser i almindeligt gangtempo med korte pauser undervejs</p> | <p>Sydkestens Square Dancers Ulf Schlamowitz Tlf.: 26 94 01 39 sydkystens@squaredancedanmark.dk www.sydkystens-square-dancers.dk</p> |

Motion og bevægelse

Gymnastik



| | |
|---|---|
| <p>Cirkel-træning Tirsdag kl. 12-13 Onsdag kl. 12.30-13.30 Fredag kl. 12-13 Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.</p> | <p>Aktivitetscentret Kærbo Anne Jensen Banka Milosevie Jytte Hanssen Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk</p> |
| <p>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.</p> | <p>Ældre i Bevægelse Ishøj Hanne Bendsen Tlf.: 28 29 92 91 www.aeldremotion.dk</p> |
| <p>Gymnastik Mandag og onsdag kl. 11-12. Egely, Vejlebrovej 132. Kontakt Leyla for tilmelding.</p> | <p>Aktivitetscentret Egely Leyla Ulas Tlf.: 20 61 50 93 LULAS@ishoj.dk</p> |
| <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 Ishøj Hanne Bendsen Tlf.: 28 29 92 91 www.aeldremotion.dk</p> |

Motion og bevægelse

Gymnastik



| | |
|--|--|
| <p>Step Mandag kl. 10.50-11.15. Ishøj Idræts- og Fritidscenter, karatesalen, Vejledalen 17. For medlemmer.</p> | <p>Ældre i bevægelse Ishøj Hanne Bendsen Tlf. 28 29 92 91 www.aeldremotion.dk</p> |
| <p>Gymnastik Mandag og onsdag kl. 11-12. Egely, Vejlebrovej 132. Kontakt Leyla for tilmelding.</p> | <p>Aktivitetscentret Egely Leyla Ulas Tlf.: 20 61 50 93 LULAS@ishoj.dk</p> |
| <p>Stolegymnastik Mandage kl. 9.45-10.45 Tirsdage kl. 9.45-10.45 og kl. 11-12. Ishøj Idræts- og Fritidscenter Karatesalen, Vejledalen 17. For medlemmer.</p> | <p>Ældre i Bevægelse Ishøj Hanne Bendsen Tlf.: 28 29 92 91 www.aeldremotion.dk</p> |



Motion og bevægelse

Gågrupper



| | |
|---|---|
| <p>GoRun Tirsdag kl. 11. Ved Ishøj Idræts og Fritidscenter Alle kan deltage. Vi går 5,5 km uden pause.</p> | <p>Aktivitetcentret Egely Leyla Ulas Tlf.: 20 61 50 93 LULAS@ishoj.dk Facebookside: GoRun Ishøj – Bevæg dig for livet.</p> |
| <p>GoRun Fredag kl. 11. Ved Kærbo Aktivitetscenter. Alle kan deltage. Vi går 7,5 km uden pause.</p> | <p>Aktivitetcentret Egely Leyla Ulas Tlf.: 20 61 50 93 LULAS@ishoj.dk Facebookside: GoRun Ishøj – Bevæg dig for livet.</p> |
| <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>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.</p> | <p>Ishøj/Vallensbæk Hjerteforening Lizzi Petersen Tlf.: 20 65 82 98 Laila Førsting Tlf.: 21 74 04 97 IshoejVallensbaek@hjerteforeningen.dk</p> |
| <p>Stavgang Mandage kl. 9-9.45. Ishøj Idræts- og Fritidscenter Vejledalen 17. For medlemmer. Vi går ca. 3 km.</p> | <p>Ældre i Bevægelse Ishøj Hanne Bendsen Tlf.: 28 29 92 91 www.aeldremotion.dk</p> |

Motion og bevægelse

Gågrupper



| | |
|---|---|
| <p>Stavgang – begynder og øvede Mandag 10.45-11.30/10-11.30. Aktivitetcentret Kærbo. Løbende tilmelding.</p> | <p>Aktivitetcentret Kærbo Hanne Bruun og Inge-Lise Faurholt Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk</p> |
| <p>Stavgang – øvede Onsdag kl. 10-11.30. Aktivitetcentret Kærbo. Løbende tilmelding.</p> | <p>Aktivitetcentret Kærbo Inge-Lise Faurholt Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk</p> |

Roning



| | |
|--|---|
| <p>Rospinning med musik Mandag, onsdag og torsdage kl. 17-18 Tangloppen 1, 2635 Ishøj. For øvede.</p> | <p>Ishøj Roklub Michael Bendix Tlf.: 60 66 22 20 www.ishoj-roklub.dk</p> |
| <p>Rospinning uden musik Onsdag kl. 9-10 Tangloppen 1, 2635 Ishøj For begyndere og pensionister.</p> | <p>Ishøj Roklub Michael Bendix Tlf.: 60 66 22 20 www.ishoj-roklub.dk</p> |
| <p>Rospinning med musik og gymnastik Onsdag kl. 10-11.30 Tangloppen 1, 2635 For begyndere og pensionister</p> | <p>Ishøj roklub Michael Bendix Tlf.: 60 66 22 20 www.ishoj-roklub.dk</p> |



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 www.aeldremotion.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. Tilmelding forgår via hjemmesiden www.ishojsvommehal.dk</p> | <p>Ishøj Svømmehal Ishøj Store Torv 14 Louise Krabbe Kristensen Tlf.: 43 57 71 72 lokkr@ishoj.dk Har du spørgsmål til kørsel, så kontakt Maja Aller Tlf.: 61 93 62 69</p> |

Motion og bevægelse

Yoga



| | |
|--|--|
| <p>Yoga Tirsdag kl. 14-15.30. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.</p> | <p>Aktivitetscentret Kærbo Margrethe Brandt Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk</p> |
| <p>Yoga Torsdag kl. 12-13. Egely, Vejlebrovej 132. Kontakt Leyla for tilmelding.</p> | <p>Aktivitetscentret Egely Leyla Ulas Tlf.: 20 61 50 93 LULAS@ishoj.dk</p> |
| <p>Yoga – tosproget/siddende Onsdag kl. 13-14.30. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.</p> | <p>Aktivitetscentret Kærbo Raj Sharma Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk</p> |
| <p>Yoga – let selvudvikling fredag kl. 13.00-14.30. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.</p> | <p>Aktivitetscentret Kærbo Margrethe Brandt Tlf.: 43 57 96 04 LCK@ishoj.dk</p> |



Formål og målgruppe

Aktivitetsoverblikket giver et overblik over nogle af de aktiviteter, der udbydes til ældre 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+ og kræver tilmelding.

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 kan nogle arrangementer foregå under andre rammer end tidligere. Hvis du har spørgsmål eller vil vide mere om hvad den enkelte aktivitet gør for at passe på deltagerne, så anbefaler vi at du kontakter den pågældende kontaktperson.

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 således 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'.

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

