

Oktober 2024

Aktivitetsoverblik



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

Aktivitetsoverblik



Overblikket sættes sammen og udgives af frivillighedsområdet i Center for Voksne og Velfærd, Ishøj Kommune 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

- Aktivitetscenter Ishøj, Ishøj Boulevard 2 B, 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 os via mail:











team_frivillighed@ishoj.dk

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	18
	IT OG EDB	19
	HISTORIE OG TRO.....	20
	BANKO OG KORTSPIL	22
	KREATIVITET OG HÅNDARBEJDE	23
	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? 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.

Frivillig



Per Nørskov

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



Stig Nielsen

Mail: jsnbiavl@hotmail.com
Tlf.: 24 87 80 80

Heroverfor kan du se de frivillige, som du kan kontakte.

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



Støtte

Hjælp til at finde vej

Ledsagelse til hospital m.v.

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 .

Røde Kors, Ishøj - Vallensbæk

Kirsten Elbek eller Inge Lønborg Hansen

Tlf.: 23 99 20 13

Livets afslutning

Sorg- og livsmodsgruppe

Vi mødes otte gange og har både gruppeforløb om formiddagen kl. 10-12 og eftermiddagen kl. 17-19.

Kontakt os for nærmere info om næste forløb i Vejleå Kirke.

Tilmelding nødvendig.

Gruppledere er både kommunale medarbejdere på ældreområdet og præster.

Samarbejde mellem folkekirken i Ishøj og Ishøj Kommune

Asta Gyldenkærne

Tlf.: 21 70 75 96

www.ishoejkirker.dk

Forebyggelseskoordinator

Ishøj Kommune

Tlf: 23 74 06 93

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.

Røde Kors, Ishøj - Vallensbæk

Lone Algreen Nielsen

Tlf.: 22 59 64 78

Mail: Fasan27st@gmail.com

Tryghedsopkald

Hver morgen mellem 8-9.

Ældresagen Ishøj

Bent Jönsson

Tlf.: 24 22 78 48



Demens



Ventesorg

Er en ny pårørendegruppe i Ishøj, som henvender sig til pårørende til alvorligt syge eller døende familiemedlemmer. I gruppen kan I tale med andre i samme situation.

De første to møder afholdes den 3. september og 1. oktober fra kl. 17.00 – 19.00 i Vejleå Kirke – efterfølgende møder aftales på møderne.

Samarbejde mellem frivillige og Kirkerne i Ishøj

Præst Michael Rønne Rasmussen
Tlf. 29 60 32 88

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 demenskonsulenten for at høre nærmere.

Samarbejde mellem frivillige, lokale foreninger og demenskonsulent i Ishøj Kommune

Demenskonsulent
Tlf.: 23 28 59 94

BroCafé

For dig med demens inde på livet og dine pårørende. Kontakt demenskonsulenten, hvis du har spørgsmål. Arrangementer annonceres også i Sydkysten. Mødes i Brohuset til underholdning, socialt samvær og let aftensmad.

Frivillige er med til arrangementet og prisen er 35 kr.

Samarbejde mellem frivillige, lokale foreninger og demenskonsulent i Ishøj Kommune

Demenskonsulent
Tlf.: 23 28 59 94





Demens

Demens



<p>Pårørendegruppe for pårørende til demensramte For pårørende, der har demenssygdom tæt inde på livet. Ægtefæller/samlevende til demensramte mødes en gang om måneden.</p> <p>Voksne børn af demensramte mødes i Brohuset fire gange årligt. Kontakt demenskonsulent for at høre mere.</p>	<p>Center for Voksne og Velfærd Ishøj Kommune Demenskonsulent Tlf.: 23 28 59 94</p>
<p>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</p>	<p>Samarbejde mellem Ishøj Roklub og Ishøj Kommune Villy Sørensen Tlf.: 61 70 82 73</p> <p>Demenskonsulent Tlf.: 23 28 59 94</p>
<p>CaféBio Udvalgte lørdage/søndage. Invitation til arrangementerne findes på Ishøj Bibliotek i Kulturium og på biografens hjemmeside.</p>	<p>Samarbejde mellem Kulturium og Center for Voksne og Velfærd i Ishøj Kommune Demenskonsulent. Tlf.: 23 28 59 94</p>





Diabetes



<p>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.</p>	<p>Genoptræning og Forebyggelse Ishøj Kommune Sundhedskonsulenterne Tlf.: 43 71 73 81 / 24 23 16 47</p>
<p>Golf og diabetes Tilbud for dig der har diabetes og dine pårørende. Ring for at høre mere.</p>	<p>Partnerskabsaftale mellem Ishøj Golfklub, DGU og Diabetesforeningen Center for Kultur og Fritid Tlf.: 43 57 71 17</p>
<p>Madklub – diabetesvenlig mad Mandage i ulige uger kl. 16.30 i Brohuset, Vejlebrovej 45, 2635 Ishøj. For diabetikere og mennesker med begyndende højt blodsukker. Pris ca. 40 kr. pr. gang. Tilmelding fredagen forinden.</p>	<p>Frivilligt netværk Bjarne Tlf.: 40 48 17 19 Mail: 245bjarne@gmail.com René Tlf.: 28 83 14 48 Mail.: rene020@hotmail.dk</p>

Kol



<p>KOL-holdet For dig der har KOL, tiltagende åndenød og problemer med at klare daglige gøremål. Der afholdes løbende kurser. Her er det muligt at få viden om KOL. Deltagelse kræver henvisning fra læge. Kontakt sundhedskonsulenterne for at høre mere.</p>	<p>Genoptræning og Forebyggelse Ishøj Kommune Sundhedskonsulenterne Tlf.: 43 71 73 81 / 24 23 16 47</p>
<p>Syng dig glad i Lungekoret Onsdage Ishøj Kulturskole, Vejledalen 9. Alle kan deltage Pris 80 kr. pr. måned. Tilmelding på www.ishojkulturskole.dk</p>	<p>Ishøj Kulturskole Gitte Sivkjær Tlf.: 24 23 16 47 web: ishojkulturskole.dk</p>



Helbred

Kol



Parkinsonkor

Koret for parkinsonramte og deres pårørende mødes til sang, stemmetræning og socialt samvær hver torsdag i Brohuset, Vejlebrovej 45.

Parkinsonforeningen

Jette Campostrini
Tlf.: 40 37 03 97

Kost



Kostvejledning for dig der har haft et ufrivilligt vægttab

Der aftales individuel vejledning. Fremmøde i Brohuset eller mulighed for hjemmebesøg ved behov. Kontakt ernæringsvejleder for at høre mere.

Genoptræning og Forebyggelse

Ishøj Kommune
Klinisk Diætist
Tlf.: 24 23 16 47

Kræft



Platformen for kræft for dig der har eller har haft kræft

Der afholdes løbende kurser. Her er det muligt at få viden om kræft, bivirkninger, senfølger, kost, fysisk aktivitet, mental sundhed og trivsel. Deltagelse kræver henvisning fra læge. Kontakt sundhedskonsulenterne for at høre mere.

Genoptræning og Forebyggelse

Ishøj Kommune
Sundhedskonsulenterne
Tlf.: 23 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 i Brohuset eller ude i naturen. Kontakt sundhedskonsulenterne for at høre mere.

Genoptræning og Forebyggelse

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



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 www.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>
---	--

Rejseaktivitet

<p>Rejseklub Rejselubben mødes en gang om måneden, om muligt den 2. onsdag i måneden kl. 13.</p>	<p>Ældre Sagen Ishøj Elisabeth Bentsen Tlf. 51 51 49 18</p>
---	--





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>
--	---

Biograf

<p>Kulturium Biograf I biografen vægtes gode film, hyggelig stemning og imødekommende betjening højt. Biografen er en premierebiograf, med film i alle genrer for både børnefamilier og det voksne publikum. Du kan købe drikkevarer og snacks i caféen. På hjemmesiden kan du læse mere om:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Børnefilmklubber • Babybio • Børnefødselsdage • Tyrkiske film • Bog & Bio i samarbejde med biblioteket • CaféBio for mennesker med demens i hverdagen • Gul Bio for psykisk sårbare • Livsmodsbio for sorggrupper 	<p>Kulturium Musikteater & Biograf Ishøj Østergade 28 (Ishøj Bycenter) Tlf.: 43 54 55 11 Mail: Kulturiumbiograf.dk Web: Ishojbio.dk</p> <p>Åbent alle dage kl. 13.30 – 20 i caféen, på telefonen og for personlig betjening.</p>
<p>Filmklub for ældre Udvalgte torsdage i vinterhalvåret i Kulturium Biograf, Ishøj Bycenter. Særskilt program. For medlemmer.</p>	<p>Hyggebio Michael Brostrøm Tlf.: 29 92 53 75 Mail: film@hyggebio.dk Web: hyggebio.dk</p>





Netværk og Fællesskaber

Socialt samvær

<p>Værket Er et netværk for voksne, som sammen skaber aktiviteter og nyder godt af fællesskabet, Mødes hver 2. onsdag fra kl. 16 – 18 i ulige uger.</p>	<p>Frivillige Røde Kors lokaler på Ishøj Store Torv 23 – etage 2 i Ishøj Bycenter. Yvonne og Dorte Tlf. 29 79 09 28</p>
<p>Fredagscafé i Vejleå Kike Hver anden fredag i lige uger kl. 14-17. Der er mulighed for at komme og få en god snak sammen med andre. Nogle tager håndarbejde med, nogle spiller skak eller laver pynt til kirkens højtider. Der bliver serveret kaffe og hjemmebag undervejs. Caféen holder ikke ferielukket. Kræver ikke tilmelding – alle er velkomne til at være med.</p>	<p>Folkekirken Ishøj - Menighedsplejen Vejleå Kirke, Ishøj Boulevard 1, Kirkens lokaler i underetagen Asta Gyldenkærne Tlf.: 21 70 75 96 Web: ishøjkirker.dk</p>
<p>AmputCafé For alle der er amputeret samt deres pårørende. Vi spiser frokost sammen onsdage i lige uger kl. 11.30-13 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>Frivillige Kristian Hessellund Tlf.: 25 74 63 99 Mail: hess@email.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 social samvær, hygge og snak – og engang imellem en tur ud af huset. Vi mødes hver mandag kl. 12. Skriv for at høre, hvor vi mødes. Vær med når du kan og har overskud. Vi har tavshedspligt.</p>	<p>Frivilligt netværk For mere info se facebookgruppen: Førtidsgruppen i Ishøj/Flexjobbere, Personer Udenfor Arbejdsmarked. Eller skriv til Linda på Mail: 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. Brohuset, Vejlebrovej 45. For medlemmer. Vi glæder os til at se jer.</p>	<p>Ældre Sagen Ishøj Alex Leegaard Holm Tlf.: 22 61 33 00 Mail: 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. Brohuset, Vejlebrovej 45. Der er venteliste så tilmelding er nødvendig. For medlemmer.</p>	<p>Ældre Sagen Ishøj Kirsten Elbek Tlf.: 61 46 54 36 Mail: damevaerelset.ishoej@gmail.com</p>

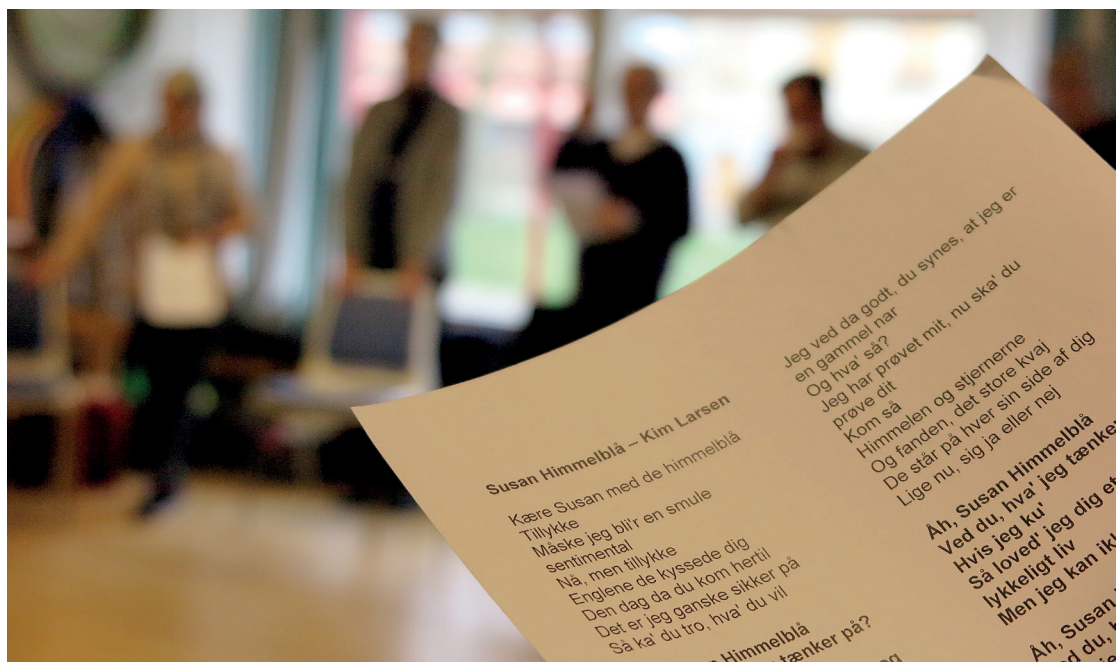


Netværk og Fællesskaber

Musik og teater



<p>Syng Med Første onsdag i måneden kl. 14-16. Ishøj Forsamlingshus. Ingen deltagelseskrav, alle kan deltage.</p>	<p>Folkekirken i Ishøj Ane Bækgaard Tlf.: 2466 1886 Mail: anop@km.dk Web: ishoejkirker.dk</p>
<p>Ishøj Synger Mandage kl. 19.00 - 20.30 Ishøj Kulturskole, Vejledalen 9. Ingen tilmelding, alle kan deltage.</p>	<p>Ishøj Kulturskole Gitte Sivkjær Tlf.: 43 57 60 60 Web: 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 hjemmesiden.</p>	<p>Ishøj Kulturskole Ishøj Kulturskole Gitte Sivkjær Tlf.: 43 57 60 60 Web: ishojkulturskole.dk</p>



Musik og teater forsætter på næste side



Netværk og Fællesskaber

Musik og teater



Kulturium Musikteater

Kulturium Musikteater har et stort og bredt udvalg af oplevelser i form af koncerter, teater og film i biografen (se under overskriften biograf på side 10). 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.

Læs mere og se program på hjemmesiden eller følg kulturium på Facebook.

Kulturium Musikteater

Ishøj Østergade 28
(Ishøj Bycenter)
Åbningstider for café og personlig henvendelse kl. 13.30-20.
Tlf.: 43 54 55 11
Mail: kulturium@ishoj.dk
Web: kulturium.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. 19-21 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.

Ice Glory

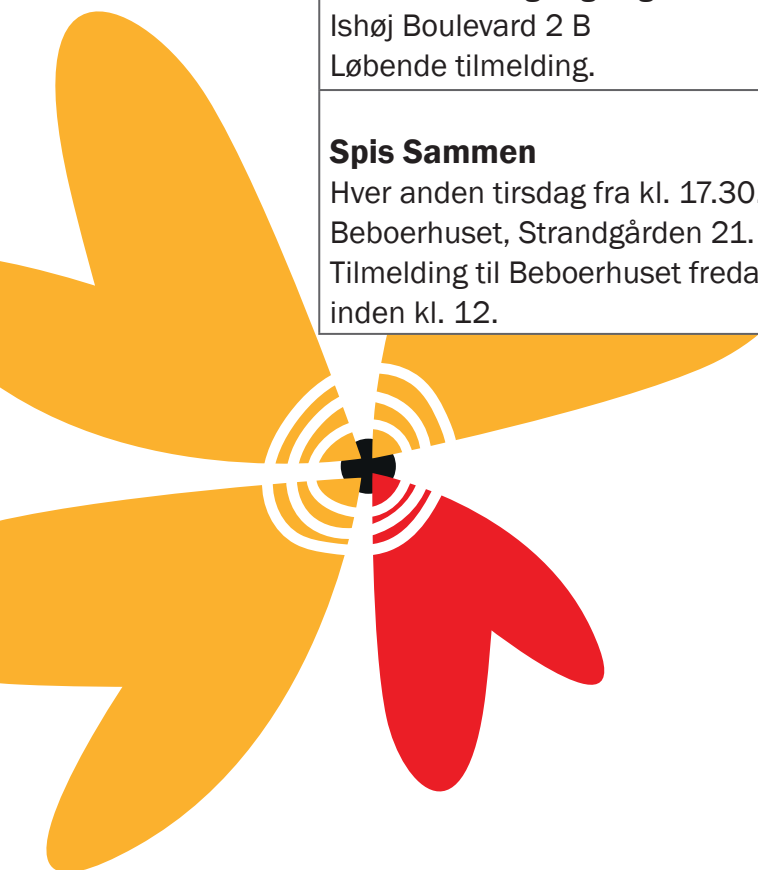
Anne Meldgaard Ryhl
Mail: formanden@iceglory.dk
Web: iceglory.dk.



Madfællesskaber



Fransk mad én fredag om måneden kl. 11-15 Ishøj Boulevard 2 B Løbende tilmelding	Aktivitetscenter Ishøj Else-Grethe Thøstesen Tlf.: 21 14 93 63 Mail: evani@ishoj.dk
Fælleshygge – kaffe og brød Fredag kl. 13. Ishøj Seniorværksted. Brohuset, Vejlebrovej 45. For medlemmer.	Ishøj Seniorværkstedet Web: ishoj-seniorvaerksted.dk
Kryddersnaps 2. torsdag i måneden kl. 13-16 Ishøj Boulevard 2 B Løbende tilmelding	Aktivitetscenter Ishøj Ricard Bast Tlf.: 21 14 93 03 Mail: evani@ishoj.dk
Madhold Hold 1: Torsdag lige uger kl. 9.30-13 Hold 2: Torsdag ulige uger kl. 9.30-13 Ishøj Boulevard 2 B Løbende tilmelding.	Aktivitetscenter Ishøj Svend Frederiksen, Lean Jørgensen Tlf.: 21 14 93 03 Mail: evani@ishoj.dk
Spis Sammen Hver anden tirsdag fra kl. 17.30. Beboerhuset, Strandgården 21. Tilmelding til Beboerhuset fredagen før inden kl. 12.	Beboerhuset Tlf.: 50 51 91 01





Madfællesskaber



<p>Glashuset Østergården 19A I Glashuset har du mulighed for at købe frokost i hverdagene. Mandag og onsdag kan der købes dagens varme ret fra kl. 17-19. Derudover er der altid kaffe på kanden til en pris á 3 kr. Læs mere på hjemmesiden.</p>	<p>Glashuset Brian Jensen Tlf.: 48 88 06 06 Web: ishøjboligselskab.dk/glashuset</p>
<p>Café Tranestuen Torsdage kl. 12-15. Tranegårdens Beboerlokaler, Vejledalen 27. For alle, tilmelding ikke nødvendig.</p>	<p>Samarbejde mellem Boligforeningen og Ældre Sagen Ishøj Kristian Pedersen Tlf.: 22 50 25 04</p>
<p>Madhold i Brohuset Vejlebrovej 45, køkkenet Hver 3. onsdag i måneden. Menu aftales fra gang til gang. Der er plads til 10 personer. Deltagerne betaler selv – det er for både mænd og kvinder.</p>	<p>Ældre Sagen Ishøj John Pedersen Tlf.: 93 60 45 60 Mail: servicejohn@gmail.com</p>





Madfællesskaber



<p>Torslundecafé Tirsdag i lige uger kl. 14-16 Torslunde Bygade 145, Konfirmandstuen. For alle, tilmelding ikke nødvendig.</p>	<p>Samarbejde mellem Ældre Sagen Ishøj og Torslunde Kirke Stig Nielsen Tlf.: 24 87 80 80</p>
<p>Café Åkanden Hver mandag i lige uger kl. 13-14.30. Vejlebrovej 105 – beboerlokalet i kælderen. For alle, tilmelding ikke nødvendig.</p>	<p>Samarbejde mellem beboerforeningen og Ældre Sagen Ishøj Kontaktperson Poul Frandsen Tlf.: 23 32 56 55</p>
<p>Fællesspisning – Torslunde/Ishøj Udvalgte tirsdage på Torsbo, Køgevej 220. Hold øje med kommunens fælles- annonce i Sydkysten.</p>	<p>Samarbejde mellem Torsbo, frivillige og Ishøj Kommune Kontaktperson Anne Tlf. 42 15 16 93 onsdage og fredage kl. 18-22.</p>



Sprog og samtale

**Integrationsgruppe**

Onsdag og torsdag kl. 10-12
Ishøj Boulevard 2 B
Løbende tilmelding

Aktivitetscenter Ishøj

Monika Sharma
Tlf.: 21 14 93 63
Mail: 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.
Tilmelding er ikke nødvendig.

Samtale på dansk

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

**Engelsk - øvede**

Mandag kl. 9.30-11.
Ishøj Boulevard 2 B.
Løbende tilmelding.

Aktivitetscenter Ishøj

Lise Nielsen
Tlf.: 21 14 93 63
Mail: LCK@ishoj.dk

Italiensk - for fortsættere

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

Ældre Sagen Ishøj

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

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



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 Mail: rbj@ishoj.dk</p>
<p>IT-café Mandag kl. 9.30-11.30. Ikke juli og december. Brohuset, Vejlebrovej 45. For medlemmer af Ældre Sagen.</p>	<p>Ældre Sagen Ishøj Erling Rahbek Tlf.: 21 28 63 10 Mail: 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 Tlf. 31 27 32 49 Web: ishoj-seniorvaerksted.dk</p>





Historie og tro

Litteratur



<p>Læsegruppe Torsdag lige uger kl. 13-15 Ishøj Boulevard 2 B Løbende tilmelding.</p>	<p>Aktivitetscenter Ishøj Kontakt: Jytte Friedl Tlf.: 21 14 93 63 Mail: 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-fredag kl. 7-10 selvbetjent Mandag-torsdag kl. 10-18.30 med personale Fredag kl. 10-17 med personale Lørdag kl. 10-15 med personale</p>	<p>Kulturium Bibliotek Ishøj Store Torv 1 Tlf.: 43 57 71 71 Mail: isbib@ishoj.dk Web: ishojbib.dk</p>
<p>Salonen – Kulturklub med fordele Kulturklub inden for litteratur, koncerter, foredrag og teater. Medlemskabet er gratis og giver adgang til en række fordele fx rabatordninger.</p>	<p>Kulturium Musikteater Åbningstider: kl. 13.30-20. Tlf.: 43 54 55 11 Mail: kulturium@ishoj.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 Web: ishoejkirker.dk</p>



Historie og tro

Foredrag

Højskoleeftermiddage

Vores formål er at oplyse og oplive
– at give noget til hoved og hjerte.
Foredragene er gratis.
Kaffe og kage koster 25 kr.
Du kan se efterårets program på
www.ishoejkirker.dk

Folkekirken i Ishøj

Asta Gyldenkærne
Tlf.: 21 70 75 96.
Sophie Nielsen
Tlf.: 24 84 04 06.
Web: ishoejkirker.dk

Religion

Gudstjenester på Kærbo

Gudstjenesterne genoptages fra
september. Kontakt Asta for at høre
mere om tidspunkter.
Ingen deltagelseskrav, alle er velkomne.

Folkekirken i Ishøj

Asta Gyldenkærne
Tlf.: 21 70 75 96
Web: ishoejkirker.dk





Banko og Kortspil

<p>Banko 1. torsdag i måneden kl. 13.15-15.30. Ishøj Boulevard 2 B Løbende tilmelding.</p>	<p>Aktivitetscenter Ishøj Lissi Rasmussen Tlf.: 21 14 93 63 Mail: LCK@ishoj.dk</p>
<p>Bridge – Styrkeopdelte rækker Eftermiddag eller aften. Seniorlokalerne, Vejlebrovej 105.</p>	<p>Ruder 10 Bridgeklub Medlemskoordinator Jette Aabro Tlf.: 53 53 11 88 Mail: jetteaabro@me.com Web: bridge.dk/2273</p>
<p>Bridgeundervisning Er du nybegynder eller trænger du til at få opfrisket dine færdigheder i bridge?</p>	<p>Ruder 10 Bridgeklub Medlemskoordinator Jette Aabro Tlf.: 53 53 11 88 Mail: jetteaabro@me.com Web: bridge.dk/2273</p>
<p>Whist og kanaster Hver onsdag 14-17. Tranegarden, Vejledalen 27. For medlemmer.</p>	<p>Ældre Sagen Ishøj Cristian Cillieborg Tlf.: 21 96 45 22</p>
<p>Rummikub Brohuset Hver anden fredag ulige uger</p>	<p>Ældre Sagen Ishøj Inger Vesterdahl Tlf.: 30 27 89 94</p>





Kreativitet og håndværk

Glas



<p>Glasskæring Onsdag kl. 8-12 og 12-16. Ishøj Boulevard 2 B Løbende tilmelding.</p>	<p>Aktivitetscenter Ishøj Tlf.: 21 14 93 63 Mail: evani@ishoj.dk</p>
<p>Glasværksted Alle ugens dage. Ishøj Seniorværksted Brohuset, Vejlebrovej 45. For medlemmer.</p>	<p>Ishøj Seniorværksted Hanne Axelsen Tlf. 31 27 32 49 Web: ishoj-seniorvaerksted.dk</p>

Håndarbejde



<p>Hyggeholdet En fredag om måneden kl. 9.30-14. Ishøj Boulevard 2 B Løbende tilmelding.</p>	<p>Aktivitetscenter Ishøj Marianne Lauridsen Tlf.: 21 14 93 63 Mail: evani@ishoj.dk</p>
<p>Strikkecafé Mandag kl. 10-14. Ishøj Seniorværksted, Brohuset, Vejlebrovej 45. For medlemmer.</p>	<p>Ishøj Seniorværksted Elin Boje Tlf.: 31 27 32 49 Web: ishoj-seniorvaerksted.dk</p>
<p>Strik og hækling Tirsdag kl. 9.30-12. Ishøj Boulevard 2 B Løbende tilmelding.</p>	<p>Aktivitetscenter Ishøj Lisbeth Christensen Tlf.: 21 14 93 63. Mail: evani@ishoj.dk</p>
<p>Kreativ strikke workshop Udvalgte onsdage kl. 10-13. Se Ældre Sagens blad. Brohuset, Vejlebrovej 45.</p>	<p>Ældre Sagen Susanne L. Holm Tlf.: 20 70 19 37</p>
<p>Nørklerne Mødes i Røde Kors Foreningslokale i Ishøj Bycenter 2-4 gang om måneden. Nørklerne strikker/hækler/syr til mennesker i katastroferamte områder og her i Danmark.</p>	<p>Røde Kors Karen-Marie Jensen Tlf.: 29 60 32 96</p>



Kreativitet og håndværk

Håndværk



<p>Blomsterdekorationer 1. torsdag i måneden kl. 12-15 Ishøj Boulevard 2 B Løbende tilmelding</p>	<p>Aktivitetscenter Ishøj Ingelise Faurholt Tlf.: 21 14 93 49 Mail: LCK@ishoj.dk</p>
<p>Blomsterdekoration - papirblomst Hver den første torsdag i måneden fra kl. 10.00 Brohuset, Vejlebrovej 45. For medlemmer.</p>	<p>Ishøj Seniorværksted Winnie Lindersson Tlf.: 31 27 32 49 Mail: LCK@ishoj.dk</p>
<p>Crepepapirblomster Løbende tilmelding</p>	<p>Aktivitetscenter Ishøj Anne-Grethe Tlf. 21 14 93 63 Mail: evani@ishoj.dk</p>

Håndværk



<p>Cykelværksted Alle ugens dage. Ishøj Seniorværksted. Brohuset, Vejlebrovej 45. For medlemmer.</p>	<p>Ishøj Seniorværksted Bjarne Boje Tlf.: 31 27 32 49 Web: ishoj-seniorvaerksted.dk</p>
<p>Keramik Onsdag kl. 9-14. Ishøj Boulevard 2 B Løbende tilmelding.</p>	<p>Aktivitetscenter Ishøj Birte Kjølby Tlf.: 21 14 93 63 Mail: 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 Tlf. 31 27 32 49 Web: ishoj-seniorvaerksted.dk</p>
<p>Smed og maskinværksted Alle ugens dage. Ishøj Seniorværksted. Brohuset, Vejlebrovej 45. For medlemmer.</p>	<p>Ishøj Seniorværksted Jens Madsen Tlf. 31 27 32 49 Web: ishoj-seniorvaerksted.dk</p>
<p>Trædrejning Mandag og onsdag kl. 10-14. Ishøj Seniorværksted. Brohuset, Vejlebrovej 45. For medlemmer.</p>	<p>Ishøj Seniorværksted Bo Schou-Madsen Tlf. 31 27 32 49 Web: ishoj-seniorvaerksted.dk</p>
<p>Vævning Tirsdag kl. 9.30-15 Ishøj Boulevard 2 B Løbende tilmelding.</p>	<p>Aktivitetscenter Ishøj Annie Quistgaard Tlf.: 21 14 93 63 Mail: LCK@ishoj.dk</p>

Maling



<p>Billedmalerskole for let øvede Billedlokalet, Kulturskolen, Vejledalen 9. Kræver tilmelding, kontakt Dorte.</p>	<p>Ældre Sagen Ishøj Dorte Riiser Tlf.: 26 24 53 03.</p>
<p>Porcelænsmaling Torsdag 9-12.30. Ishøj Boulevard 2 B. Løbende tilmelding.</p>	<p>Aktivitetscenter Ishøj Tlf. 21 14 93 63 Mail: LCK@ishoj.dk</p>
<p>Tegne/male Fredag kl. 9-12.30. Ishøj Boulevard 2 B. Løbende tilmelding.</p>	<p>Aktivitetscenter Ishøj Hanne Tlf.: 21 14 93 63 Mail: LCK@ishoj.dk</p>



Kreativitet og håndværk

Papir



Kort m.m.

Mandag 9-15.
Ishøj Boulevard 2 B.
Løbende tilmelding.

Aktivitetscenter Ishøj

Tlf.: 21 14 93 63
Mail: evani@ishoj.dk

Strik

Strik og hyg

Torsdag 12.30-16.
Ishøj Boulevard 2 B
Løbende tilmelding.

Aktivitetscenter Ishøj

Tlf.: 21 14 93 63
Mail: evani@ishoj.dk

Perler



Perleværksted

Efter aftale.
Ishøj Seniorværksted.
Brohuset, Vejlebrovej 45.
For medlemmer.

Ishøj Seniorværksted

Winnie Lindersson
Web: ishoj-seniorvaerksted.dk

Pileflet



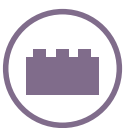
Pileflet

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.

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

Lego



LEGO

Torsdag i ulige uger kl.10-12
Ishøj Boulevard 2 B

Aktivitetscenter Ishøj

Tlf.: 21 14 93 63
Mail: LCK@ishoj.dk



Kreativitet og håndværk

Smykker

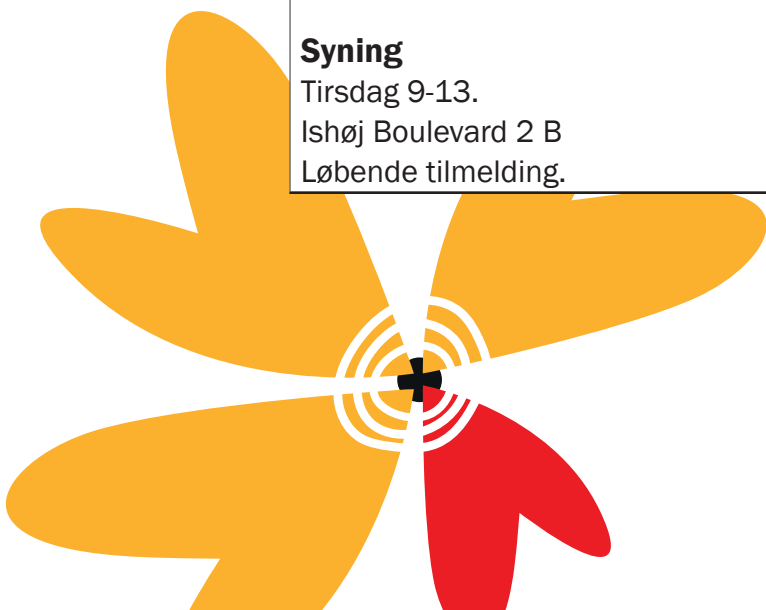


<p>Smykkecafé Tirsdag kl. 13-16. Ishøj Seniorværksted. Brohuset, Vejlebrovej 45. For medlemmer.</p>	<p>Ishøj Seniorværksted Pia Olesen Tlf.: 31 27 32 49 Web: ishoj-seniorvaerksted.dk</p>
<p>Stenmaling/stenslibning Torsdag kl. 9-11-30 Ishøj Boulevard 2 B Løbende tilmelding.</p>	<p>Aktivitetscenter Ishøj Tlf.: 21 14 93 63 Mail: LCK@ishoj.dk</p>
<p>Sølv Tirsdag kl. 9-16. Ishøj Boulevard 2 B Løbende tilmelding.</p>	<p>Aktivitetscenter Ishøj Wini Jørgensen og Annelis Petersen Tlf.: 21 14 93 63 Mail: LCK@ishoj.dk</p>

Syning



<p>Patchwork Mandag kl. 10-15. Tirsdag kl. 10-15. Ishøj Boulevard 2 B Løbende tilmelding.</p>	<p>Aktivitetscenter Ishøj Ea Hecht, Hanne Gjermansen og Annette Dalsgaard Tlf.: 21 14 93 63 Mail: evani@ishoj.dk</p>
<p>Syværksted Onsdag kl. 10. Ishøj Seniorværksted. Brohuset, Vejlebrovej 45. For medlemmer.</p>	<p>Ishøj Seniorværksted Lisa Schlichting www.ishoj-seniorvaerksted.dk</p>
<p>Syning Tirsdag 9-13. Ishøj Boulevard 2 B Løbende tilmelding.</p>	<p>Aktivitetscenter Ishøj Kirsten Werm Tlf.: 21 14 93 63 Mail: evani@ishoj.dk</p>



Motion og bevægelse

Billard og petanque



Billard Mandag-fredag kl. 8-16 (fredag til kl. 15) Ishøj Boulevard 2 B Løbende tilmelding	Aktivitetscenter Ishøj Elo Breuning Tlf.: 21 14 93 63 Mail: LCK@ishoj.dk
Billard Tirsdag og fredag kl. 10-12 Ishøj Boulevard 2 B	Ældre Sagen Ishøj John Pedersen Tlf.: 93 60 45 60
Petanque Tirsdage kl. 10-12 Ishøj Boulevard 2 B	Ældre Sagen Ishøj Per Nørskov Tlf.: 20 21 59 64
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 www.aeldremotion.dk
Petanque Tirsdag kl. 13-15 Ishøj Boulevard 2 B Løbende tilmelding	Aktivitetscenter Ishøj Bent Sørensen Tlf.: 21 14 93 63 Mail: LCK@ishoj.dk
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 jævnligt pause.	Hjerteforeningen Ishøj/ Vallensbæk Hassan Hegazy Tlf.: 21 39 21 16 Mail: IshoejVallensbaek@hjerteforeningen.dk
Hygge/Senior Bowling Mandag i ulige uger kl. 11-12. Big Bowl, Gammel Jernbanevej 31, 2500 Valby.	Ældre Sagen Ishøj Jens Etzerodt Tlf.: 40 42 49 77

Motion og bevægelse

Cykling



Cykelholdet Året rundt hver fredag fra kl. 10-12 (fra Værkstedet). Efterfølgende kaffe og brød. Brohuset, Vejlebrovej 45. For medlemmer.	Ishøj Seniorværksted Bjarne Boje Tlf.: 31 27 32 49 Web: 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 Poul Lund Tlf.: 40 54 98 61
Cykling – duocykel Efter aftale med personalet på Aktivitetscenter Ishøj. Benyt telefonnummer i højre kolonne.	Aktivitetscenter Ishøj Bent Sørensen Tlf.: 21 14 93 63
Få en cykeltur Enten som passager eller cykelpilot Du bestemmer turen, dagen og tidspunktet. For alle.	Cykling uden alder Ishøj Team Frivillighed og Lokalsamfund Ishøj Kommune Tlf.: 61 93 62 69



Motion og bevægelse

Dans



Linedance

2 hold torsdage
kl. 8.45-9.30 / 9.40-11.10
Ishøj Boulevard 2 B
Løbende tilmelding

Aktivitetscenter Ishøj

Annette Lapp
Tlf.: 21 14 93 63
Mail: LCK@ishoj.dk

Square Dance – A2 niveau

Torsdag kl. 18.30-20
Strandgårdsskolen, Ishøj Søvej 200.
For medlemmer, kræver elementært
kendskab til square dance på
A2-niveau. Vi danser i almindeligt gang-
tempo med korte pauser undervejs.

Sydkystens Square Dancers

Ulf Schlamowitz
Tlf.: 26 94 01 39
Mail: sydkystens@squaredance-
danmark.dk
Web: sydkystens-square-dancers.dk

Square Dance – Plus niveau

Torsdag kl. 20.15-21.45.
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
Mail: sydkystens@squaredance-
danmark.dk
Web: sydkystens-square-dancers.dk

Gymnastik



Cirkel-træning

Onsdag kl. 12.30–13.30.
Ishøj Boulevard 2 B
Løbende tilmelding.

Aktivitetscenter Ishøj

Branka Milosevie
Jytte Hanssen
Tlf.: 21 14 93 63
Mail: evani@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
Web: aeldremotion.dk

Motion og bevægelse

Gymnastik



Stolegymnastik Mandag kl. 10.45–11.45. Ishøj Boulevard 2 B. Kontakt Leyla for tilmelding.	Aktivitetscenter Ishøj Leyla Ulas Tlf.: 20 61 50 93 Mail: 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 Web: aeldremotion.dk
Hjertemotion Motionstilbud til hjertepatienter. Varetages af en fysioterapeut. Prisen er 650 kr. for en sæson. Mandage kl. 17.30–19 i Brohuset, Vejledalen 45, 2635 Ishøj.	Hjerteforeningen Birgit Arnét Mail: IshoejVallensbaek@hjerteforeningen.dk
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 Web: aeldremotion.dk
Gymnastik Onsdag kl. 10.45–11.45 Aktivitetscentret Kærbo Kontakt Leyla for tilmelding.	Aktivitetscentret Kærbo Leyla Ulas Tlf.: 20 61 50 93 Mail: LULAS@ishoj.dk
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.	Ældre i Bevægelse Ishøj Hanne Bendsen Tlf.: 28 29 92 91 Web: aeldremotion.dk

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>Aktivitetscentret Kærbo Leyla Ulas Tlf.: 20 61 50 93 Mail: LULAS@ishoj.dk Facebookside: GoRun Ishøj – Bevæg dig for livet.</p>
<p>GoRun Fredag kl. 11. Ved Aktivitetscenter Ishøj Ishøj Boulevard 2 B Alle kan deltage. Vi går en tur på en time uden pause.</p>	<p>Aktivitetscenter Ishøj Leyla Ulas Tlf.: 20 61 50 93 Mail: LULAS@ishoj.dk Facebookside: GoRun Ishøj – Bevæg dig for livet.</p>
<p>Rollator-gå-hold Onsdag kl. 11 Vejlebrovej 105 Der er ingen tilmelding, du kan bare møde op. Du er også velkommen uden rollator.</p>	<p>Ældre Sagen Ishøj Hanne Petersen Tlf. 50 54 25 88</p>
<p>Stavgang for begyndere og øvede 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 Web: aeldremotion.dk</p>
<p>Stavgang – begynder og øvede Mandag 10-11. Aktivitetscenter Ishøj. Ishøj Boulevard 2 B Løbende tilmelding.</p>	<p>Aktivitetscenter Ishøj Hanne Bruun og Inge-Lise Faurholt Tlf.: 21 14 93 63 Mail: LCK@ishoj.dk</p>
<p>Rollatorbanden Onsdag kl. 10. Start fra Vejledalen 23-27 på parkeringspladsen.</p>	<p>Ældre Sagen Ishøj Kontaktperson Bjarne Olsen Tlf. 21 25 55 70</p>

Motion og bevægelse

Roning



Rospinning med musik

Mandag, onsdag og torsdage kl. 17-18.
Tangloppen 1, 2635 Ishøj.
For øvede.

Ishøj Roklub

Michael Bendix
Tlf.: 60 66 22 20
Web: ishoj-roklub.dk

Rospinning uden musik

Onsdag kl. 9-10
Tangloppen 1, 2635 Ishøj
For begyndere og pensionister.

Ishøj Roklub

Michael Bendix
Tlf.: 60 66 22 20
Web: ishoj-roklub.dk

Rospinning med musik og gymnastik

Onsdag kl. 10-11.30.
Tangloppen 1, 2635.
For begyndere og pensionister

Ishøj Roklub

Michael Bendix
Tlf.: 60 66 22 20
Web: ishoj-roklub.dk



Motion og bevægelse

Svømning



Vandaerobic og vandgymnastikhold

Onsdage kl. 8-10 og
torsdage kl. 10.45-12.
Ishøj Svømmehal.
For medlemmer.

Ældre i Bevægelse Ishøj

Hanne Bendsen
Tlf.: 28 29 92 91
Web: aeldremotion.dk

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

Ishøj Svømmehal

Ishøj Store Torv 14
Louise Krabbe Kristensen
Tlf.: 43 57 71 72
Mail: lokkr@ishoj.dk
Web: ishojssvømmehal.dk

Har du spørgsmål til kørsel, så kontakt
frivilligkoordinator
Tlf.: 61 93 62 69

Bordtennis

Bordtennis

Er opstillet på gangen på
Ishøj Boulevard 2 B.
Man er velkommen til at komme og
benytte det

Aktivitetscenter Ishøj

Tlf. 21 14 93 63
Mail: LCK@ishoj.dk



Motion og bevægelse

Yoga



Yoga Tirsdag 12-13. Tirsdag 13.30-14.30 Løbende tilmelding.	Aktivitetscenter Ishøj Margit Brandt Tlf. 21 14 93 63 Mail: evani@ishoj.dk
Yoga Torsdag kl. 11.30-12.30 Ishøj Boulevard 2 B Kontakt Leyla for tilmelding.	Aktivitetscenter Ishøj Leyla Ulas Tlf.: 20 61 50 93 Mail: LULAS@ishoj.dk
Yoga – siddende for tosprogede Torsdag 13-14.30 Ishøj Boulevard 2 B. Løbende tilmelding.	Aktivitetscenter Ishøj Raj Shamara Tlf.: 43 57 96 04 Mail: LCK@ishoj.dk

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 Ishøj på Ishøj Boulevard 2 B er for alle typer pensionister og efterlønnere.
- 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 Ishøj Kommunes frivilligkoordinatorer i Center for Voksne og Velfærd, Ishøj Kommune.
Tlf.: 61 93 62 69 / 25 72 51 07 eller
Mail: team_frivillighed@ishoj.dk

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

Aktivitetsoverblikket er blevet lavet af Center for Voksne og Velfærd, Ishøj Kommune i samarbejde med frivillige, lokale foreninger, initiativer, netværk samt flere forskellige centre og afdelinger i Ishøj Kommune.

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 Brohuset på Vejlebrovej 45.

Medlemskab

(1 kr. pr. foreningsmedlem årligt)

For mere info, kontakt:

Bjarne Boje

Tlf.: 23 46 35 56

Mail: bojeboje@gmail.com

