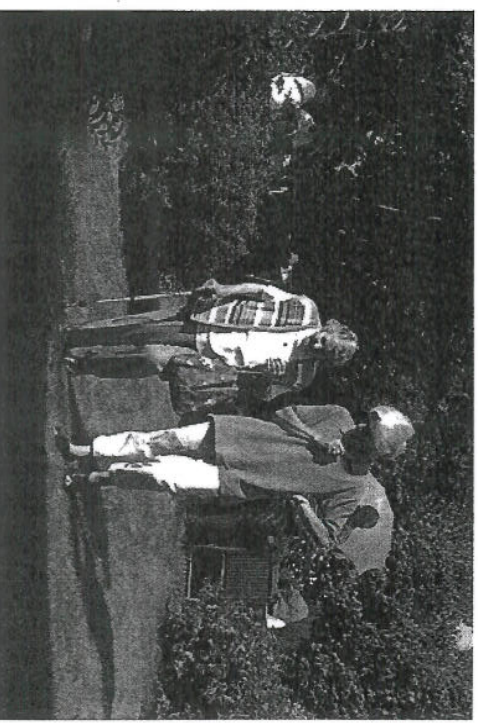
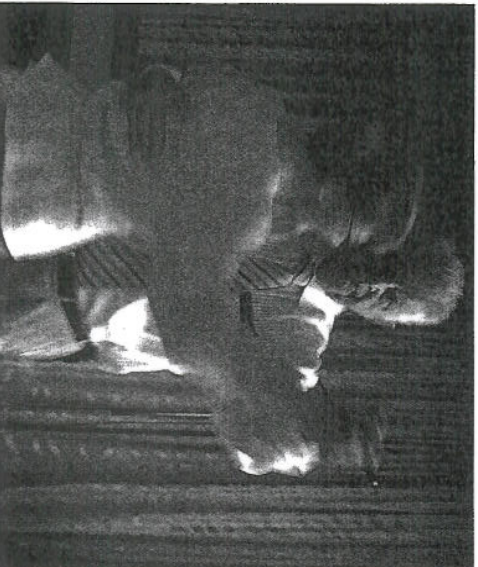

KULTUR, NETVÆRK OG MOTION



– Man behøver ikke være biperson, bare fordi man er kommet på ældreholdet
Et tilbud fra klubber og foreninger i Indre By, Vesterbro og Kgs. Enghave

INDHOLD

HVAD SKÆR?

HVOR OG HVAD TID?

På de angivne sider kan du læse om aktiviteter og arrangementer i klubber og foreninger i Indre By, Vesterbro og Kgs. Enghave.

Banko side 8, 13 og 14

Café, samvær og hygge side 8, 9, 10-12, 13, 14, 16 17-19 20 og 22

Dans side 7, 13 og 17-19

Film side 8, 20 og 22

Husfid side 8 og 13

IT side 2, 9, 10-12 og 17-19

Kultur og foredrag side 4, 8, 10-12, 16 og 17-19

Medlæversted side 9 og 16

Rejser side 2, 8, 9, 10-12, 13 og 22

Sport og gymnastik, motion og spil side 6, 13, 14 og 17-19

Stavgang og svømning side 6, 7 og 14

Udflygter og byture side 2, 8, 9, 10-12, 13 og 20

TID TIL FORDYBELSE

Når jeg bliver gammel

Så vil jeg sidde på en bar

Der hvor haaret slår ind over molens

Og dele rodbin med memoarer

Med de andre gamle i solen

Sådan lyder rockorkesteret Gaags' drømme om deres fremtidige pensionistlivrelse. Og den drøm er vi vist mange, der deler. Samtidig tror jeg også vi er mange, som tænker på pensionisttilværelsen som en tid til fordybelse. At få tid til at glæde sig over samværet med andre, at få tid til at dyrke ned i foredrag og bøger og få tid til at pleje kroppen med såvel motion som hernegymnastik.

I denne folder kan du læse om de mange tilbud, som vi tilbyder i klubber og foreninger i Indre By, Vesterbro og Kgs. Enghave. Der er tale om de klubber og foreninger, som er støttet med de såkaldte \$-65-midler fra Københavns Kommunes Sundhedsforvaltning. Kommunen har på sundheds- og ældreområdet inddelt København i syv områder, hvoraf Indre By, Vesterbro og Kgs. Enghave udgør et af disse områder. Som borger kan man dog bruge tilbuddene, som man vil uden hensyn til, hvilket lokalområde man kommer fra.

Hermed vil vi gerne byde dig velkommen i vore klubber og foreninger, og har du lyst til at være frivillig medarbejder, vil vi også gerne hjælpe dig i gang med det.

God fornøjelse og fordybelse

John Bertelsen,

formand i Kristelig Studenter-Serlement og
repræsentant for klubber og foreninger i Indre By,
Vesterbro og Kgs. Enghave i
Københavns Kommunes \$-65-udvalg



HØJSKOLEN FOR PENSIONISTER

– BRUG HJERNEN ELLER MIST DEN!

Højskolen for Pensionister sammensætter hvert år et program med debatarrangementer, studiekredse, motion og klubaktiviteter. Alle over 60 år kan deltage i skolens aktiviteter fra september til maj måned. Undervisning, rejser og kreativitet til livsglæde.

Nye ældre kræver nye undervisnings tilbud og ændret pædagogik. De krav søger højskolen hele tiden at tilpasse sig med nye undervisningsinitiativer som IT og undervisning i litteratur, musik og sprog. Højskolen har en rejseklub, som forbereder den årlige kulturrejse. Hver torsdag byder på foredrag af kendte og vidende foredragsholdere, ligesom højskolen tilrettelægger en række udflugter til kendte institutioner i byen.

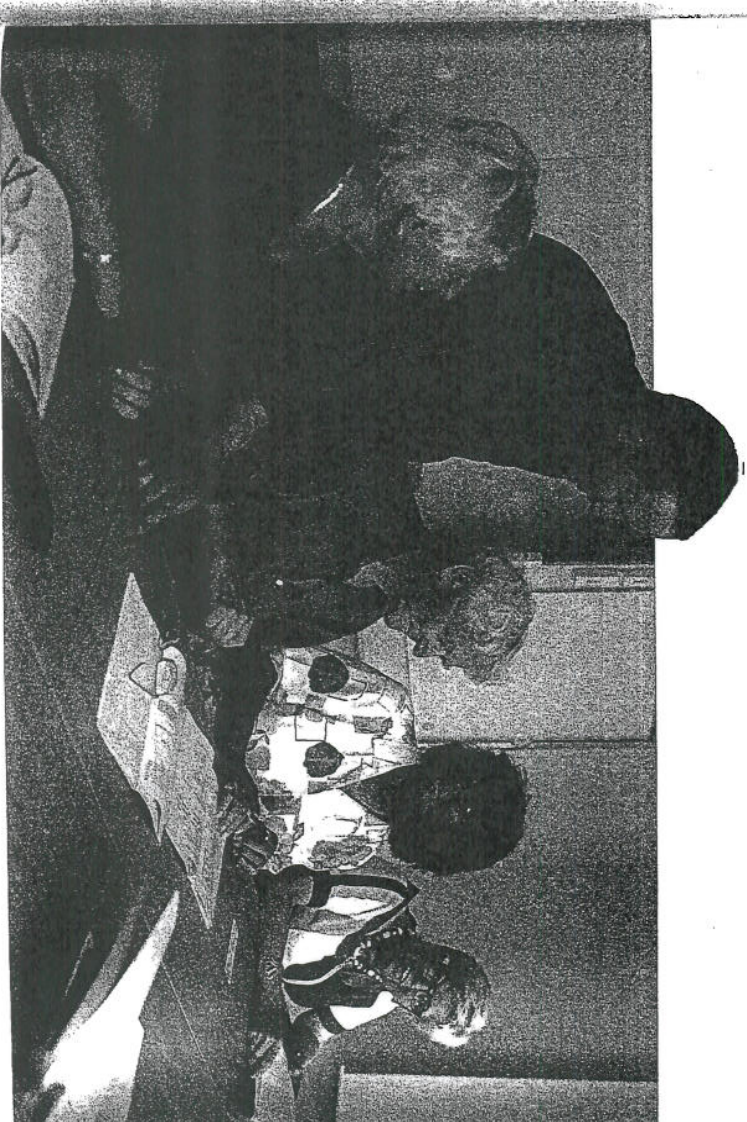
– Højskolen for Pensionister ligger i indre by – tæt på Metro og S-tog. De bringer hurtigt den ældre ind til City med miljø, indkøbsmuligheder og kulturelle aktiviteter. Så når man alligevel kommer til byen kan man jo lige så godt gå til undervisning om formiddagen og shoppe om eftermiddagen, siger forstander Frank Hansen.

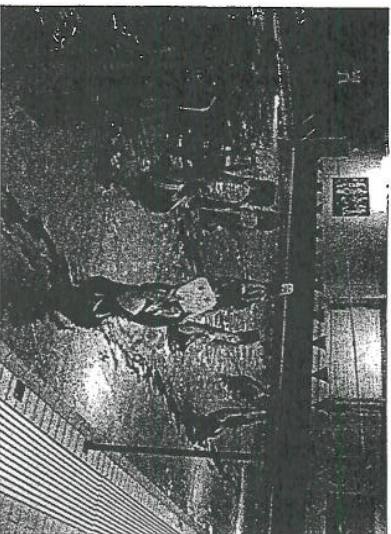
– Motion forebygger åreforkalkning og blodpropper, og når vi lærer nye, bygger hjernen nye netværk. Det bliver den ved med selv op i en høj alder. Derfor er det så vigtigt at være aktiv. Mennesker, der har været aktive hele livet har det bedst med fortsat at være aktive.

Al undervisning foregår i Fredericiagade. Abent hus holdes som regel i september, hvor lærerne præsentere sig og fortæller om undervisningen. Alle kan deltage lige fra gaden, og alle lærere er faguddannede og har erfaring med voksenundervisning.

Kontakt højskolen for program.

Adresse: Højskolen for Pensionister
Fredericiogade 84, opgang B,
1310 København K
Telefon 3311 3792
højskolen.ns@mail.dk
www.pensionisthøjskole.dk
Priser: ses i vort katalog som kan rekvireres
fra august måned.





KOM OG VÆR MED!

Pensionistdræet har en 40 år lang tradition for og succes med at få pensionister til at dyrke idræt. Der tilbydes undervisning i gymnastik – de fleste hold med pianist – dans, svømning med vandgymnastik og instruktion i alle de boldspil, der omfangsrige program byder på.

Udover idrætsprogrammet arrangeres i sæsonens løb, gåture og rejser med daglig idrætsstrømning. I Indre by og på Vesterbro kan man dyrke disse aktiviteter:

Gymnastik

I Indre By kan man i efteråret gå til tempo-gymnastik i Medborgerhuset, Ahlefeldtsgade 33 om tirsdagen kl. 14.30.

På Vesterbro er der gymnastik i Vesterbro Ungdomsgård, Absalonsgade 8 om mandagen kl. 10.30. Om torsdagen er der gymnastik samme sted kl. 10.00.

Svømning

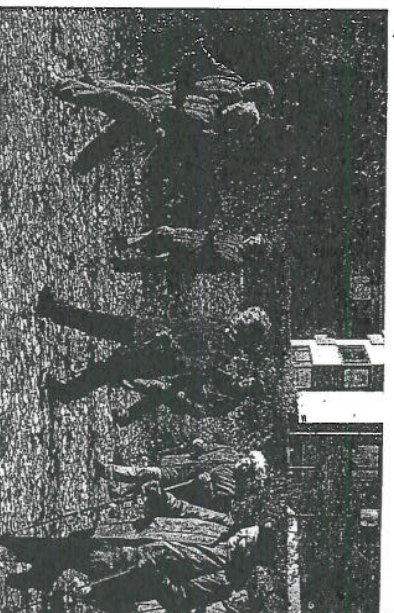
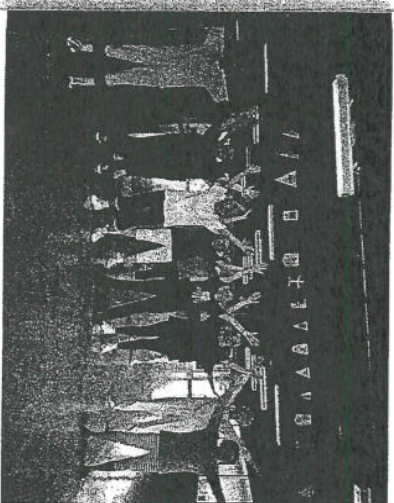
I Indre By er der svømning i DGI-byen, Tietgensgade 65 om tirsdagen kl. 9.00 og 9.30. Onsdag er der svømning samme sted kl. 8.30 og kl. 9.00.

På Vesterbro er der svømning i Vesterbro Svømmehal, Angelgade 4 om mandagen kl. 13.30 og kl. 14.00. Om tirsdagen er der svømning samme sted kl. 14.00 og kl. 14.30

Seniordans og andre danse

I Indre By er der dans i Medborgerhuset, Ahlefeldtsgade 33 om tirsdagen kl. 12.30 og 13.30. Om onsdagen er der dans samme sted kl. 13.00 og kl. 14.00.

I efteråret vil der også arrangeres søndags-stavgang fra september til april. Datoer ligger endnu ikke fast.



– Kom og vær med hos motionsglade pensionister. Du vil ikke fortryde det, og det skal tilføjes, at alle vore lærere er veluddannede med specielt vægt på at kunne undervise ældre. Alle aktiviteter foregår i dagtimerne, og undervisningsstederne er spredt over hele byen, siger Helle Pedersen fra Pensionistdræet.

Tilmelding og betaling

Aktiviteterne starter i første uge af september, og tilmelding sker ved henvendelse på undervisningsstederet så vidt muligt første gang. Prisen er 65 kr. om måneden for første aktivitet. De efterfølgende aktiviteter koster 25 kr. pr. måned.

Kontakt: Pensionistdræet
Tелефон: 43 26 23 48
pensionistdraeet@dfi.dk
www.pensionistdraeet.dk

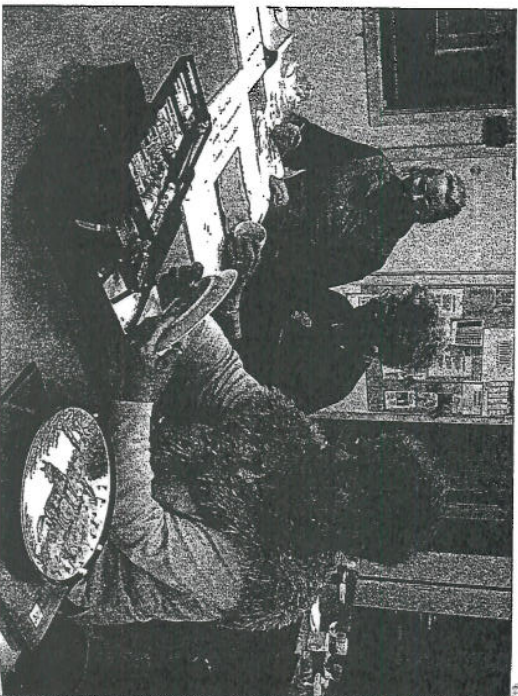
VI KNYTTER NETVÆRK

Bavnehøj Seniorklub holder til i klublokalerne på Enghavevej 110, og det har den gjort i 10 år. Netop i år har klubben 10-års jubilæum.

Klubaktiviteter med mulighed for at knytte netværk er i centrum for klubbens aktiviteter, som strækker sig fra filmklub til banko, fra foredrag til byture. I hverdage strikkes og broderes på livet løs. Ind i mellem er der foredrag i klubben med udgangspunkt i lokalhistorien – og der er underholdning med foredrag, lysbilleder og optræden.

Til højtidene samles man til fest og mad, og både sommer og vinter tager man ud af klublokalerne. Om vinteren tager man på byture og om sommeren på heldags-busture. Klubmedlemmerne har snart set de fleste slottre, som kan nås på en dagsudflugt.

I Bavnehøj Seniorklub er deltagere mellem 75 og 100 år, og aktiviteterne er samlet omkring hygge og samvær og værksteds-



aktiviteterne i ugens tre første dage mellem kl. 10 og 16.

– Det er klubber for aktive seniorer, siger formand Betty Nielsen. Gamle bliver vi aldrig. Her har klubmedlemmerne mulighed for knytte netværk, hvor man kigger efter hinanden og ringer, når et medlem ikke møder frem.

Medlemskab: koster 120 kr. i kvartalet, og arrangementer som udflugter og byture, omfatter deltagerne selv.

Kontakt: næstformand Hans Lindeneq, telefon 2347 4933
hons@lindeneq.dk

– ET SAMLINGSSTED

Kvartershuset danner rammen om sociale og kulturelle aktiviteter for alle borgere i Sydhavnen. Efter en stor ombygning i starten af 2000, er der arter – midt i bydelen – et samlingssted med forrovscafé, almindelig café, internetscafé, festlokaler, badmintonbaner, fitnesscentral og medieværksted.

For de ældre arrangeres særlige aktiviteter med bl.a. it-undervisning, gymnastik, banko og byggeaftener. Der arrangeres ekskursioner til forskellige arrangementer i byen, herunder byture med foredrag, ligesom der arrangeres Walk and Talk. Om sommeren arrangeres bustur til udlandet. I 2005 gik turen til Harzen, og den var udsolgt, fortæller leder Inga Collatz.

– Kvartershuset har ofte fuld hus og det vil sige 75 personer. Udsolgte huse gælder også busudflugter, som er opager, næsten inden de annonceres. Vi lægger vægt på aktiviteter, som giver ældre muligheder for at stifte bekendtskaber og danne netværk.



Aktiviteterne er også for lettere handicappede. – dog skal man selv kunne klare at møde frem og selv komme op i bussen.

Aktiviteterne udvikles i et samarbejde med deltagere.

Kvartershusets nye lækre lokaler er åbne for alle aldersgrupper. Som medlemmer af Kvartershuset kan man også leje lokaler til fest.

– Højtiderne fejres altid med traditionsrige fester og med stor succes, siger Inga Collatz.

Adresse: Kvartershuset, Borgbjergsvvej 28, 2450 København SV
Telefon 3322 5788
post@kvartershuset.dk
www.kvartershuset.dk
Pris: Afhængig af aktiviteter
Kontakt: Inga Collatz, tlf. 2060 3901

FRIVILLIG — ELLER BLOT LYST TIL SAMVÆR?

Settlementet på Vesterbro er et sted med en mangfoldighed af aktiviteter og med mulighed for at arbejde aktivt med din alderdom. Grundstammen i Settlementets aktiviteter er klubberne, siger Jette Rugrved, som leder voksenarbejdet.

— For os er klubben den lille sociale enhed, som forpligter deltagerne over for hinanden — en forpligtelse som let forsvinder i vores stressede samfund. I klubben kan man være sammen på egne præmisser og mødes i et varmt, levende og kreativt miljø, hvad enten interesse er skak, filosofi, malerivning eller kunst. Eller blot at være sammen i fællesskab.

- **Elsespler på klubber:**
 - Ind i musikken for dem, der har lyst til at lære den klassiske musik at kende, til efteråret Mozart, Bach og Händel
 - Chrysafari går på opdagelse i din by
 - Kulturforståelse for dem, der vil vide mere om kendte danske kunstnere, til efteråret italienske kunstnere
 - Faktas kvindeklub, hvor otte nationaliteter mødes for at sy og snakke om det danske samfund
 - Maleklub, hvor kvinder og mænd maler billeder på alle niveauer
 - Sund kost kursus seks gange med instruktør
 - EDB-værksted for ældre, hvor man kan blive kending ud i computerverdenen
 - Månen og Stjernen, klub for pakstranske mænd.
- Sangklubben, ca. 15 glade medlemmer, en harmonika, et klaver og en guitar. Her bliver sunget lige så meget med hjertet som med stemmen.
- Varmtræningsgymnastik, i samarbejde med Idrætsfabrikken. Du bliver undervist i DGI-byen. Har du selv en idé til en idrætsaktivitet, så kontakt os.
- Stevngang og motionsgymnastik. Tilmeld dig hos Jette Rugrved.

Og så er der altid en åben cafe, hvor folk bare dumper ind.

Madam Blå
Madam Blå er Settlementets daghøjskole, som afholder hovedparten af sine aktiviteter og arrangerer hver torsdag 9.30-15.00. Tilmelding er nødvendig. Kontakt Jette Rugrved for mere information.



Nationaliteter mødes på Lyrngborgen

Her er alle lige

— Jeg er førtidspensionist og nærmer mig de 60. Jeg er kommet i Settlementet hele mit liv, fra barnsben med mor og far, hvor jeg var med på sommerlejr på Lyrngborgen. Jeg kom med i klubben „Gamle drenge“ — en klub, som handlede om sociale samvær.

Senere dannede vi med vores nuværende leder Jette Rugrved daghøjskolen i Settlementet og så kaldet akademiet Madam Blå.

— Det særlige ved at komme i Madam Blå hver torsdag er, at her smider du alle hæmninger og problemer væk. Du lader dem blive derhjemme og tænker på det sociale samvær med de andre i klubben. Her er der ingen der føler sig mere end andre, fortæller Venner Hansen.

Fra kl. halv ti er der morgenbuffet med kaffe og brød. Der bliver sunget fra højskolesangbogen med musik fra sax, harmonika og guitar og kl. 10.15 går man ud i de mindre grupper med forskellige aktiviteter som litteratur, håndarbejde, Kend din by (udflugt i København og omegn) og IT

for begyndere og lettere øvede. Håndarbejder er for dem, som ikke går så godt.

I literaturgruppen læser og analyserer man litteratur med støtte fra en magister. Aktiviteterne fortsætter til frokosttid, hvor man sammen spiser frokosten, som leveres fra café Sonja i Saxogade – en café, som hører under Setlementets manglearede aktiviteter.

Frivillig i skønne kunster

Om eftermiddagen er der foredrag i det vi kalder akademiet Madam Blå, fortæller Yrsa Tved.

– Det store ved akademiet er vores leder Jette Rugvæd. Hun har æren at holde sammen på klubben af førtidspensionister, efterlønnere og folkepensionister. Vi er mellem 50 og 92 år – hun forstår at lade folk være, som de nu er. Det er det at komme ud og opleve. Bare det at gå ind ad døren og blive en del af fællesskabet. Alle ser dig som det menneske du er. På den måde kan man sige, at Setlementet er vidt favnende, siger Yrsa Tved.



Yvonne og Yrsa i Setlementet

– Jeg begyndte at komme i Setlementet for fyrré år siden, og særlig på det tidspunkt, hvor jeg blev skilt. Jeg trængte til mennesker omkring mig, der kunne li' komme her. Vi bliver ikke overbeslyttede.

– Da jeg startede herinde var det med at lave mad til en klub. Der er en rigtig god ting ved Setlementet: Man kan få alle de opgaver man har lyst til. Jeg har været både delager og frivillig medarbejder som husvagar. Som husvagar tager du telefonen, viser folk til rette og sørger for kaffe.

VESTERBRO UNGDOMSGÅRD

DE ÆLDRES KLUB

– et hus for mennesker og til alle ældre med lyst til aktiv fritid. Sådan beskriver leder Yvonne Andersen de ældres klub, DÆK under Vesterbro Ungdomsgård. 50 ældre har deres ugentlige gang i klubben, og de har mange sytler for.

Mandag og onsdag kl. 11-13 er der åbent hus for kaffe og almindelig hygge. Om sommeren foregår der i husets indre gårdhave.

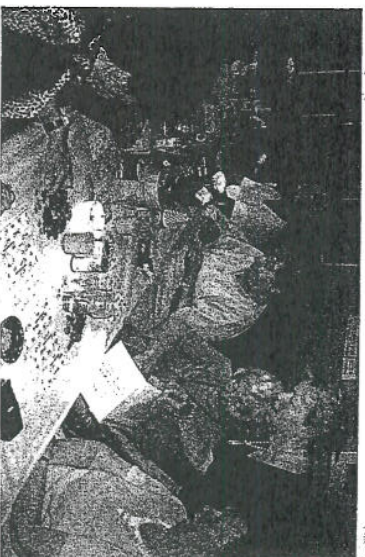
Mandag og torsdag formiddag er der gymnastik- undervisning i den nye hal, hvor en gymnastikprædagog hører med de ældrende kroppe – til musik. Og hvis der kniber, er der mulighed for både finger- og stoleygnastik.

Hanne Brandt har i mange år stået for syndervisningen mandag formiddag. I tre timer syr kvindene kjoler, jakker, bukser og bluser til egen gartderobe. Man kan også reparere tøj og sy det om.

Hver søndag i vintermånederne arrangerer Lisbeth Gammelgaard kædedans for deltagere, og man slutter af med en sang.

En gang om måneden er der banko i pejsestuen – gerne den sidste fredag i måneden.

Der er mulighed for yderligere aktiviteter, såsom udlandsrejse og besøg i København og omegn, hvis der er ønske om det.



Flere af deltagere kommer i Vesterbro Ungdomsgård igennem en lang årtække.

– Det er så hyggeligt med blandingen af børn, unge og gamle. Jeg tror det giver mere tolerance, når vi møder hinanden på gangene her i huset og så senere møder hinanden på gaden, siger Bodil Sørensen, som er kommet i DÆK i 6-7 år.

Adresse: Vesterbro Ungdomsgård,
Absolonsgade 8, 1658 København V

Kontakt: Yvonne Andersen,
telefon 3331 2070, bedst mellem kl. 10 og 12
post@vesterbro-ungdomsgaard.dk

Pris: 170 kr. årligt, hertil kommer betaling for udflugter.

SETTLEMENT SAXOGÅRD BANKOSPIL OG DART

Settlement Saxogård holder til i Danebrogsgade 38 på Vesterbro og rummer to aktiviteter for ældre: Bankospil og Dart. Banko finder sted tirsdag kl. 10. Dart finder sted om torsdagen, ligeledes kl. 10. Om sommeren, når vejret bliver for godt til indendørs aktiviteter fortrækker medlemmene til Otto Krabbes Plads for at spille petanque.

Kontakt: Helge Mogensen
Danebrogsgade 38,
1660 København V
Telefon 2170 9370
saxo@forening.dk
Åben: i dogtimmerne

STUDENTER SETTLEMENTETS BOLDKLUB ÆLDREIDRÆT MED SJOV OG SAMVÆR

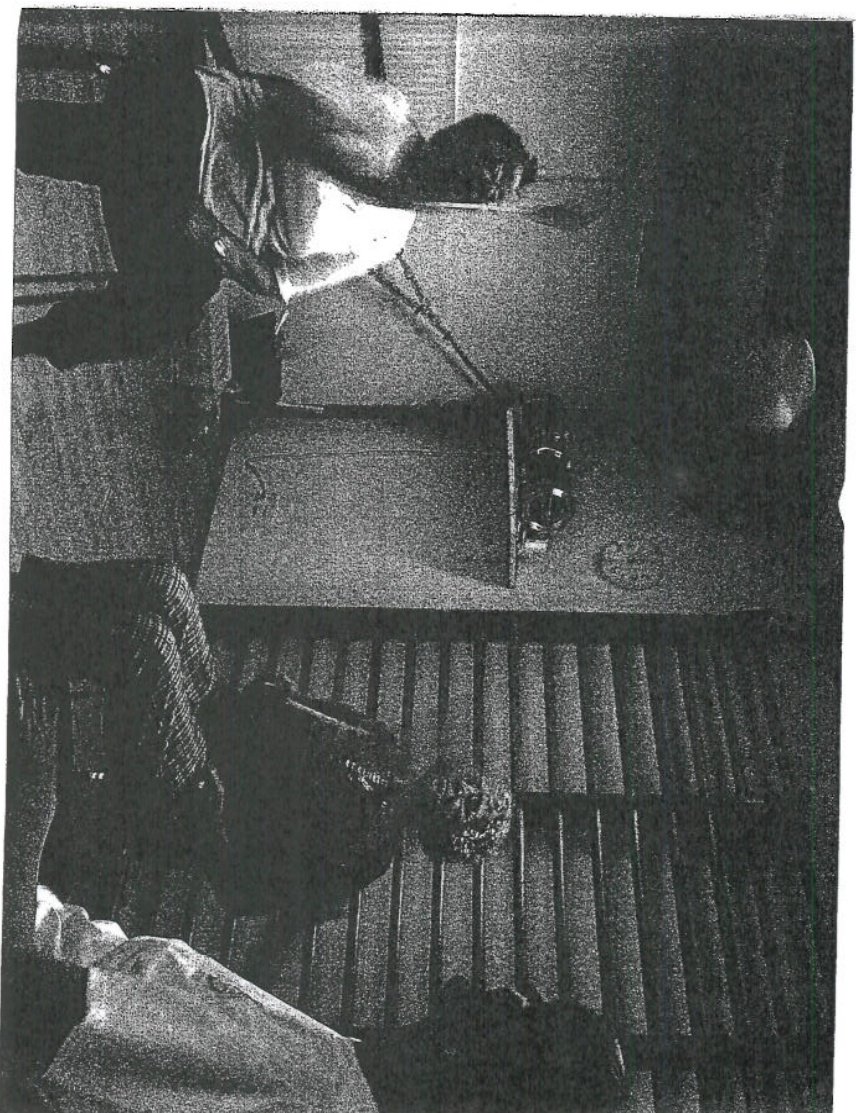
Er du til motion med et socialt indhold, så er SSB måske noget for dig. Studenter Settlementets Boldklub SSB har mange aktiviteter for ældre på Vesterbro, og ved siden af glæden ved fysisk motion bliver der året igennem budt på arrangementer med kulturelle indslag, foredrag og musik samt hygge og kage.

Af den lange række motionsaktiviteter skal lige nævnes: Svingang, bowling, yoga, badminton, Callanetics og varmtvandsgy/mnastik. De finder sted i dagtimerne på Idrætsfabrikken i Valdemarsgade eller i DGI-byen i Tietgensgade.

– Aktiviteterne er tilrettelagt sådan, at du kan være med på mindst et af holdene uanset hvor tørig og mobil du er, eller om du har dyrket motion før, forrealler aktivitetsleder Malene Havskov. Aktiviteterne er tilrettelagt så også laterrnusklerne motioneres undervæjs. Der slutes så vidt muligt af med kaffe og hyggeligt samvær.

Det koster 500 kr. om året at være med i SSB's ældreaktiviteter, og for dette beløb kan du være med i så mange af de nævnte aktiviteter, som du lystyr – så længe der er plads på holdet. Første gang er gratis, så du kan se, om det er noget for dig.

Kontakt: Malene Havskov, telefon 3379 6779
Adresse: Studenter Settlementets Boldklub
Valdemorsgade 14, 1665 København V
www.ssb-sport.dk



Grete, Ingrid og Ida i gang med ballonøvelser

– MÆNNESKER I DIALOG



– Vi stiller lokaler til rådighed, f.eks. til oplæsning eller en bogudgivelse, hvis du har en sådan på vej. Mad- og musikevents er sikre vindere i de aktiviteter, som trækker flest gamle Vesterbroere, og er du til ture i naturen, musik og sang, så foregår de også på Kulturværkstedet Dagmar. Vi prioriterer det sociale samvær højt, og mange aktiviteter foregår i forbindelse med madlavning, siger leder Anni Brinkløv.

Radio for og med alle

Præcis på slaget 19.30 tones der op for en af Vesterbros stemmer, der kommunikerer. Det Nye til interesserede lyttere. Mange ældre, børn og unge siger ja til at være med i det redaktionelle arbejde på den ene eller anden side af mikrofonen. Redaktionen er ikke fast – mange skal kunne prøve udfordringen at være på. Frem til jul i år indøver 15 medvirkende Bertolt Brechts *Den hellige Johanna af sigtet* hallerne med henblik på at sende den som radioføljeton i Radio Vesterbro.

Kontakt: Anni Brinkløv Jensen, telefon. 3331 7707

Adresse: Kulturværkstedet Dagmar, Beboerhuset Onkel Danmys Plads (tidl. Holmtorvet) 13A, 1700 København V.
 dognorkultur@hotmail.com

Ældre i centrum
 Med „Vi ses“ har Kulturværkstedet åbnet en ny aktivitet for ældre og pensionister. Her er det meningen at ældre kan lære fra sig, hvis de har særlige færdigheder. Det kan være akvarel eller andre kunstarter. Man behøver ikke være biperson, bare fordi man er kommet på ældreholdet. Man kan udstille sammen med andre.

ÆLDRE SAGEN

TIL MORSKAB OG OPBYGGELSE

Ældre Sagens aktivitetshus i Valdemarsgade 8 er centrum for et væld af aktiviteter for førtids- og folkepensionister og efterlønnere. Her mødes medlemmer af Ældre Sagen for positive oplevelser med alt mellem himmel og jord: Sociale aktiviteter, musik og dans, motion, spil, diskussioner og litteratur, sprog og rejser. Der arrangeres rejser i ind- og udland og foredragsaftener. Seniorradio eksperimenteres der med, ligesom it er meget efterspurgt.

Besøgsfjenester

Alle aktiviteter varetages af frivillige. Deres arbejde er gratis – og grundlaget for, at de mange aktiviteter kan finde sted.

En kerneydelse i Ældre Sagen er dannelsen af besøgsvenner og demensflasker. Besøgsvenner besøger ensomme mennesker og gør derved den ensomme en stor tjeneste. Det kan også være lærerigt for en selv. Det samme gælder

arbejdet som demensflasker. Her modtager man som frivillig oplæring i at hjælpe en familie, hvor den pårørende har brug for at komme i byen. Ældre Sagen søger for at koordinere besøg og oplæring. Dette arbejde har høj prioritet i Ældre Sagen.

Også til det sjove

Bridge, billard, motion og stravgang er de mest populære aktiviteter i huset. Sågar eget orkester har aktivitetshuset. Søndagsklubben er ligeledes en meget populær aktivitet, som tiltrækker 30 personer til film, diskussioner og fællesspisning.

I hverdage er cafeen på 1. sal centrum i huset. Her holder man pause spiser, drikker og netværker, hvilket vil sige, at man skaber nye kontakter og venskaber.

Københavns kommune støtter huset økonomisk med at bruge netværket som et aktivitetsskole og er medlemmer af Ældre Sagen. Aktiv-

itetsskoler kan købes i huset, og med det i hånden kan du deltage i alle husets aktiviteter. ☺

Billardklubben er mit hjertebar

Ud over at gå til billard går jeg til seniordans, og jeg har planer om at lære bridge. Men billardklubben er mit hjertebar, siger Jørgen Andersen, som er kommet i Ældre Sagen på Vesterbro de sidste 10 år. – Det betyder alt med det sociale samvær. Her snakker vi sammen og spiller Skomager til 100. Vi får os en øl, ryger gør vi også, men vi spiller ikke om penge. Her driller og mobber vi hinanden – for sjov selvfølgelig. Her har du oplevelsen af, at du betyder noget, for der er nogen, der spørger efter dig, hvis du ikke møder frem.

– Jeg mistede min kone for ti år siden, og selv om det ikke kom som et stort chok, for hun havde været syg længe, så gik jeg rundt

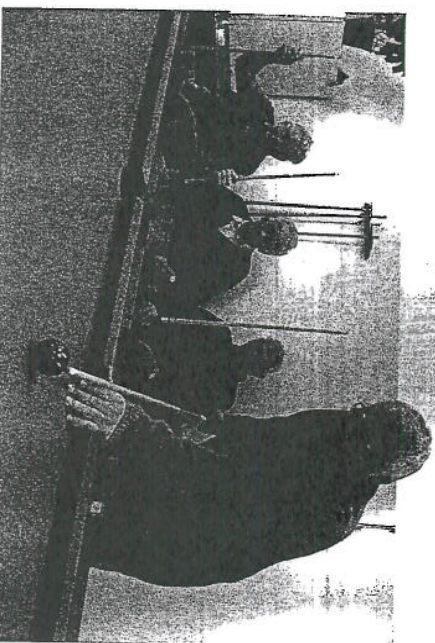


om mig selv i flere måneder og vidste ikke, hvad jeg skulle tage mig til. Men så kom der et kort fra Ældre Sagen, og derigenem fandt jeg ud af, at hov! Der er jo billard. Så begyndte jeg at komme her, og det varede ikke mere end et halvt år, før de spurgte, om jeg ikke kunne tage mig af at snakke med nye, der kom til foreningen.

– Det er dejligt jeg har fået det godt op at køre med billardklubben. Man kan komme her tre dage om ugen og spille billard. Vi gør en dyd af at møde frem i hvert fald to gange – ellers bliver vi jo diller, smiler Jørgen Andersen.

Kærlighedens veje ...

Det var også i Ældre Sagen Jørgen Andersen mødte sin nuværende kone, så det med at Jørgen Andersen bruger mange timer på at spille billard i lokalerne på Valdemarsgade, vækker ikke jalousi. Jørgens kone har selv været en ivrig deltager i Ældre Sagens arrangementer, og hver



Jørgen Andersen pletter

torsdag aften tager de sig en svingom, når senioрдans byder op til levende musik.

– Jeg har fået en computer forærende, så jeg overvejer at gå på et it-kursus. Men måske har der lange udsigter, for der står 100 personer i kø på trappen, når der åbnes for tilmelding.

– Man kan roligt sige, at klubarrangementerne under Ældre Sagen er blevet en krumtap i mit liv, siger Jørgen Andersen.

Adresse: Ældre Sagen
Valdemarsgade 8,
1665 København V
Telefon 3322 8004
servicecenter@ohuset.dk
www.aeldresagen.dk

Åbent: mandog-fredag kl. 10-15.
Aktivitetkortet kan købes i huset,
og det koster 75 kr. om måneden
i 2006

TOVEKLUBBEN

– EN FILMKLUB – MED MERE

Hver tirsdag fra medio september til udgangen af marts samles Toveklubbens medlemmer i biografen Metropol i Industriens Hus på Vesterbrogade.

I alt 24 film har medlemmerne mulighed for at se på en sæson, og de vælges af medlemmerne ved et demokratisk valg. Det er Pensionisternes Samvirke, som udbyder en lang række film, men der er Toveklubbens medlemmer, som vælger, hvilke 24 film de ønsker på plakaten.

– Det er meget nye film og i den kommende sæson viser vi 15 nye danske film, som alle er produceret i 2005-2006. De socialrealistiske film er meget populære, og der er da også dem, der har solgt bedst i biografierne. Men film med store naturoptagelser er også populære. Film om krig og vold er ikke populære hos vore medlemmer, siger formand Kjeld Strandberg.

Også naturen

350 seniorer er medlemmer af Toveklubben.

Gennemsnitsalderen er høj og rigtig mange er i 70'erne og 80'erne. Der er dog ingen hindring, for omkring 300 møder op hver gang klubben kalder. Det gør den også til ture ud i naturen og til kulturelle arrangementer. Det kan være en tur til Operaen eller et besøg på Nordisk Film i Valby.

– Klubben har nemlig også et socialt formål som består i at imødegå ensomheden i alderdommen. Derfor går medlemmerne ofte ud efter en flmforestilling og hygger sig, fortæller Kjeld Strandberg. Pensionisternes Samvirke arrangerer en tur i Tirol eller på Bakken. I foråret 2007 går turen til Naverne i Helsingør, ligesom vi planlægger en rejse i februar måned til Rønne og Vadehavet.

Kontakt: Kjeld Strandberg,

telefon 3617 9048

kjeldstrandberg@get2net.dk

Pris: 150 kr. halvårligt



Toveklubben ude at vandre ved Rudesheim ved Rhinen

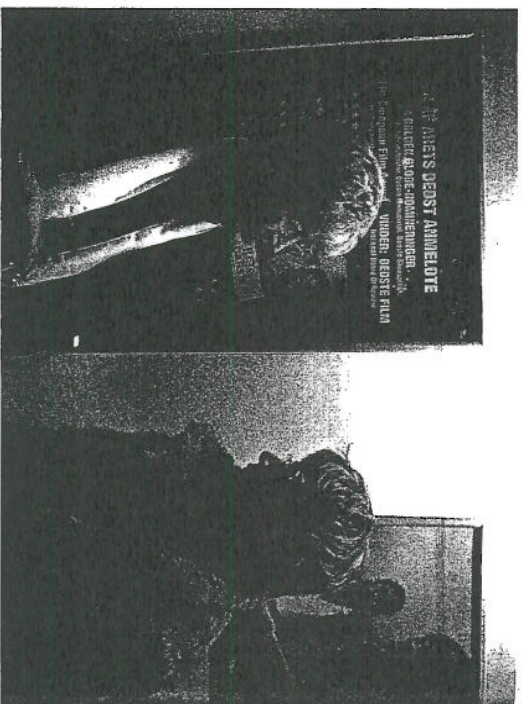
GODE FILM TIL MEDLEMMERNE

Hvert forår og efterår tilbyder City Klubben en stribe film – gode film, som medlemmerne selv har valgt ved en demokratisk afstemning.

Filmene vises hver onsdag formiddag kl. 10, og sæsonen indledes af en kendt filmmandleder. Inden filmen er der mulighed for kaffe og kængle i Dagmars foahal.

– Klubben har haft en stor medlemsføremgang. I foråret var der omkring 250 medlemmer, og til efteråret kommer der sikkert endnu flere. Det skyldes det høje niveau på filmene, som ikke indbefatter de gamle danske film, siger formand Else Dasic.

City Klubben er medlem af Pensionisternes Samvirke, som stiller filmene til rådighed. Det giver samtidig medlemmerne mulighed for at benytte de rejser i ind- og udland, som Pensionisternes Samvirke også tilbyder. Der tilbud har filmklubben benyttet sig af, og de sidste par år har filmklubben derfor også arrangeret en udlansrejse i april måned.



Program for den nye sæson udsendes i september måned, hvor det kan hentes på udvalgte biblioteker, dagcentre og væresteder. Medlemskort kan købes i City Klubben i Dagmar Teatret en halv time før forestillingen.

Kontakt: Else Dasic,
telefon 3539 1221
Pris: 12 film for 150 kr.
Henvendelse tilige hos
Pensionisternes Samvirke
Griffenfeldsgade 58,
2200 København N
Telefon 3537 2422

22

OPLEVELSER FOR LIVET

Alle ønsker sig et liv med glæde og et godt helbred. Et liv hvor man kan dyrke sine interesser og få nye oplevelser – alene eller i selskab med andre. Er du 65 år, kan du sagtens have 20-25 år foran dig. Og det er vel at mærke år med godt helbred og mange muligheder.

Hvis du vil styrke dit helbred, så du længst muligt kan klare dig selv, og fortsat gøre de ting du holder af, er det vigtigt at have gode vaner. Vaner som ikke er sure pligter, men som giver dig livsglæde og følelse af velvære.

Hold krop og hoved i gang
Når du bevæger dig holder du kroppen i gang og styrker muskler og knogler. At røre sig og få gode oplevelser og frisk luft, giver en naturlig natressøvn og man bliver i godt humør.

Når du styrker kroppen, har det også positiv virkning på din evne til at handle og tage initiativ. Ny hjerneforskning viser, at hjernen er som en muskel

– den skal også bruges for at fungere godt. Hjernens udfordres, når man f.eks. læser bøger, gætter krydsord, ser film og ikke mindst når man taler med andre.

Vær sammen med andre
Mennesker er et socialt væsen, og derfor er det vigtigt at man plejer forholdet til venner og familie. Ved at deltage i klub- og foreningslivet eller hjælpe til som frivillig, har du mulighed for at få nye venskaber og mange positive oplevelser.

Klubberne og foreningerne som er præsenteret her i folderen, byder på spændende aktiviteter, hvor man styrker både krop og hjerne i samvær med andre.

Ana Niisen
Sundhedskonsulent
Folkemundhed København
Telefon 35 30 23 13
ana.niisen@ufh.dk



23