

September 2023 og frem



Aktivitetsoverblik



Aktivitetsoverblikket giver et overblik
over nogle af de aktiviteter, der udbydes
til blandt andet 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

- 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 os 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	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



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

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



Gågruppe

For mennesker med hukommelsesproblemer.

Mødes ved Brohuset den første mandag i hver måned kl. 10-12.

Vi mødes foran Brohuset, Vejlebrovej 45. Frivillige er med på turen.

Samarbejde mellem frivillige og Center for Voksne og Velfærd i Ishøj Kommune

Demenskonsulent
Tlf. 23 28 59 94

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 25 kr.

Samarbejde mellem frivillige, lokale foreninger og demenskonsulent i Ishøj Kommune

Demenskonsulent
Tlf.: 23 28 59 94

Pårørendegruppe for pårørende til demensramte

For pårørende, der har demenssygdom tæt inde på livet.

Vi mødes en gang om måneden i Brohuset. Kontakt demenskonsulenten for at høre mere.

Center for Voksne og Velfærd

Ishøj Kommune
Demenskonsulent
Tlf.: 23 28 59 94





Demens

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
Tlf.: 23 28 59 94

CaféBio

Udvalgte søndage. Invitation til arrangementerne findes på Ishøj Bibliotek i Kulturium og på biografens hjemmeside.

Samarbejde mellem Kulturium og Center for Voksne og Velfærd i Ishøj Kommune

Demenskonsulent.
Tlf.: 23 28 59 94





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
Ernæringsvejleder
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.: 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 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 Tlf.: 82 82 03 00 Ring mellem kl. 9 og 15.</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 præmierebiograf, hvor de store titler og Biografklub Danmark viser film. Der vises også tyrkiske film, der er biografklubber for børn/unge og babybio, der er CaféBio, Den Gule Biograf og Livsmodsbio, som retter sig imod henholdsvis mennesker med demens i livet, psykisk sårbare og folk, der har mistet en de holder af. I forbindelse med biografen er der også en hyggelig café, hvor man kan nyde lidt at drikke. Læs mere om aktuelle film på hjemmesiden.</p>	<p>Kulturium Musikteater Ishøj Østergade 28 (Ishøj Bycenter) Tlf.: 43 54 55 11 Mail: Kulturiumbiograf.dk Web: Ishojbio.dk</p> <p>Åbningstider for café og personlig henvendelse kl. 13.30-20.</p>
<p>Film Udvalgte torsdage i vinterhalvåret i Kulturium Biograf, Ishøj Bycenter. 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>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>
<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>





Netværk og Fællesskaber

Socialt samvær

<p>Herreværelset for +60 Vi mødes den 2. fredag i hver måned kl. 11-16, for at hygge os sammen, spise frokost og nogle gange tage på udflugt sammen. 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>



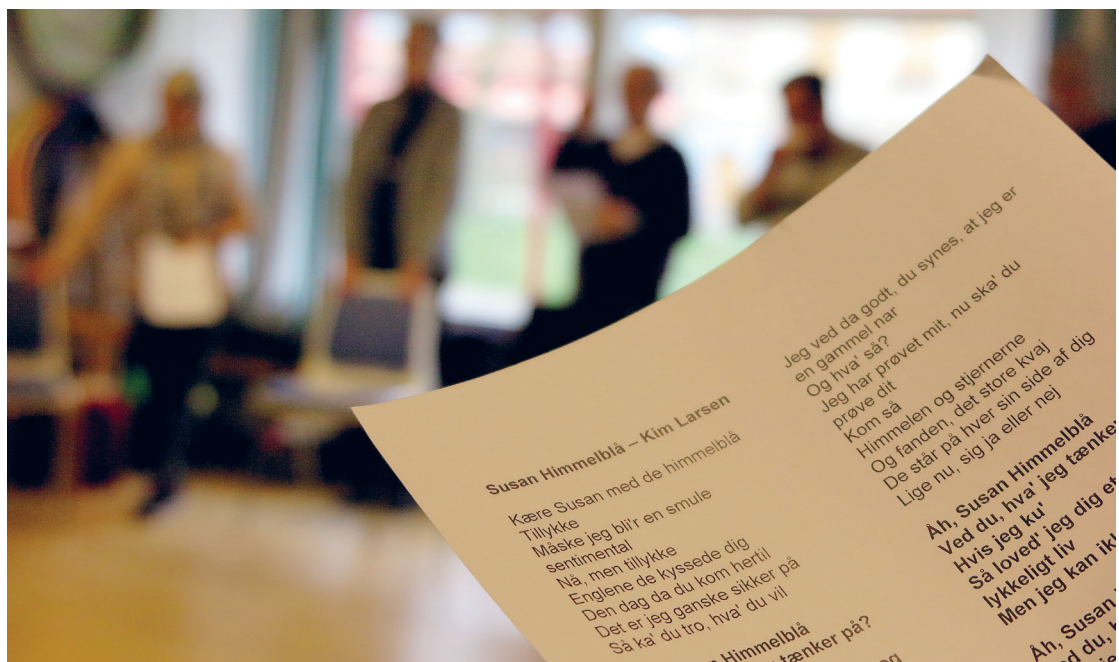


Netværk og Fællesskaber

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>
<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 Mail: LCK@ishoj.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 3 hold én fredag om måneden kl. 11-15 Aktivitetscentret Kærbo Løbende tilmelding	Aktivitetscentret Kærbo Else-Grethe Thøstesen Tlf.: 43 57 96 04 Mail: LCK@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 Aktivitetscentret Kærbo Løbende tilmelding	Aktivitetscentret Kærbo Ricard Bast Tlf.: 43 57 96 04 Mail: 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 Mail: 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.: 50 51 91 01
Ølsmagning 1. fredag måneden kl. 13-15. Aktivitetscentret Kærbo - værkstedet. Løbende tilmelding.	Aktivitetscentret Kærbo Carlo Mikkelsen Tlf.: 43 57 96 04 Mail: LCK@ishoj.dk





Madfællesskaber



<p>Aktivitetsscentret Kærbo Kvindegruppen - madhold Første mandag i måneden kl. 10-15. Egely, Vejlebrovej 132. Tilmelding til Leyla senest dagen før.</p>	<p>Aktivitetsscentret Kærbo Leyla Ulas Tlf.: 20 61 50 93 Mail: LULAS@ishoj.dk</p>
<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 2 kr. Læs mere på hjemmesiden.</p>	<p>Glashuset Tina Andersen 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. 10-13. 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. I efteråret 2023 er det den 12. september, 10. oktober og 7. november på Torsbo, Køgevej 220. Hold øje med kommunens fælles- annonce i Sydvesten.</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
Aktivitetscentret Kærbo
Løbende tilmelding

Aktivitetscentret Kærbo

Monika Sharma
Tlf.: 43 57 96 04
Mail: LCK@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.
Vi regner med at opstarte vores møder på biblioteket til september 2023, hvor man kan komme og få hjælp. Tilmelding er ikke nødvendig.

Samtale på dansk

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

**Engelsk**

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

Aktivitetscentret Kærbo

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

**Engelsk - øvede**

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

Ældre Sagen Ishøj

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

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.

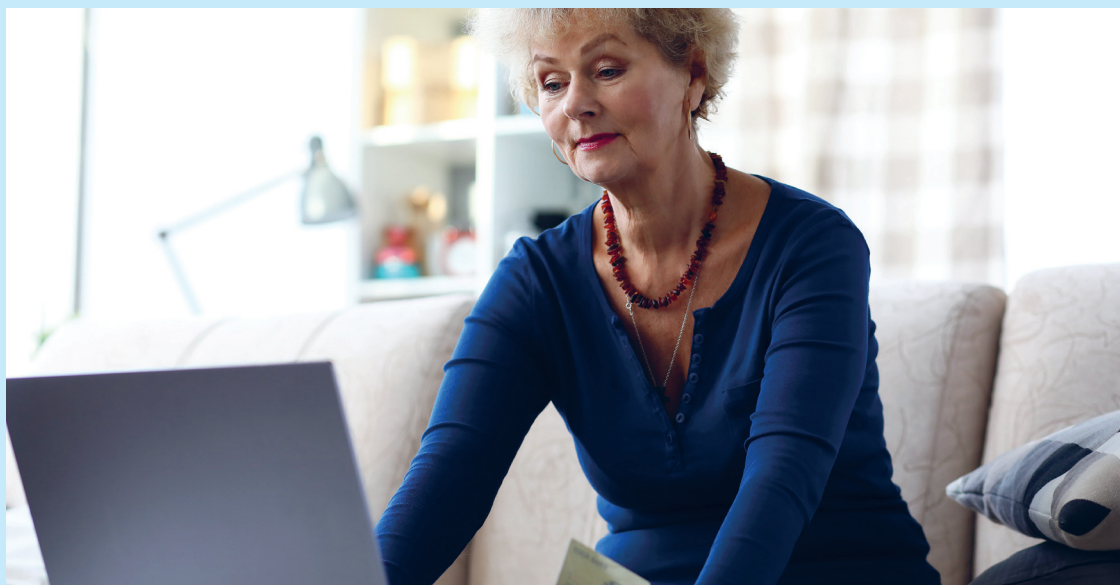
Røde Kors

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>EDB Løsning af aktuelle problemer med egen computer og hjælp med MitID Derudover tilbydes forskellig undervisning i hold. Tirsdag kl. 9-12. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.</p>	<p>Aktivitetscentret Kærbo Bent Sørensen Tlf.: 43 57 96 04 Mail: LCK@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 Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.</p>	<p>Aktivitetscentret Kærbo Kontakt: Kirsten Laústrúp Tlf.: 43 57 96 04 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 – torsdag kl. 8.30 – 19 Fredag kl. 8.30 – 17 Lørdag kl. 10. – 15</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 opleve
– at give noget til hoved og hjerte.
Foredragene er gratis.
Kaffe og kage koster 25 kr.

Vi starter den 13. september 2023.
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. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.</p>	<p>Aktivitetscentret Kærbo Lissi Rasmussen Tlf.: 43 57 96 04 Mail: LCK@ishoj.dk</p>
<p>Bridge Torsdag kl. 10-12. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.</p>	<p>Aktivitetscentret Kærbo Anna Jensen Tlf.: 43 57 96 04 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>





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 Mail: LCK@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>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 Mail: LCK@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. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.</p>	<p>Aktivitetscentret Kærbo Lisbeth Christensen Tlf.: 43 57 96 04 Mail: LCK@ishoj.dk</p>
<p>Kreativ strikke workshop Udvalgte onsdage – se Ældre Sagens blad (I efteråret: 27/9, 11/10, 25/10, 8/11, 22/11 og 6/12) kl. 10-13. Brohuset, Vejlebrovej 45.</p>	<p>Ældre Sagen Gitte Thielst Tlf.: 61 39 59 52</p>



Kreativitet og håndværk

Håndværk



Blomsterdekorationer

Torsdag kl. 12-15.

Aktivitetscentret Kærbo

Ingelise Faurholt

Tlf.: 43 57 96 04

Mail: LCK@ishoj.dk

Blomsterdekoration - papirblomst

Hver den første torsdag i måneden fra kl. 10.00

Brohuset, Vejlebrovej 45.

For medlemmer.

Ishøj Seniorværksted

Winnie Lindersson

Tlf.: 31 27 32 49

Mail: LCK@ishoj.dk

Håndværk



Cykelværksted

Alle ugens dage.

Ishøj Seniorværksted.

Brohuset, Vejlebrovej 45.

For medlemmer.

Ishøj Seniorværksted

Bjarne Boje

Tlf.: 31 27 32 49

Web: ishoj-seniorvaerksted.dk

Keramik

Onsdag kl. 9-14.

Aktivitetscentret Kærbo.

Løbende tilmelding.

Aktivitetscentret Kærbo

Birte Kjølby

Tlf.: 43 57 96 04

Mail: LCK@ishoj.dk





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 Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.</p>	<p>Aktivitetscentret Kærbo Annie Quistgaard Tlf.: 43 57 96 04 Mail: 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 Web: gittethielst.dk</p>
<p>Porcelænsmaling Torsdag 9-12.30. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.</p>	<p>Aktivitetscentret Kærbo Tlf. 43 57 96 04 Mail: LCK@ishoj.dk</p>
<p>Tegne/male Fredag kl. 9-12.30. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.</p>	<p>Aktivitetscentret Kærbo Hanne Tlf.: 43 57 96 04 Mail: LCK@ishoj.dk</p>



Kreativitet og håndværk

Papir



<p>Decoupage Onsdag kl. 10-14. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.</p>	<p>Aktivitetscentret Kærbo Bitten Iversen Tlf.: 43 57 96 04 Mail: LCK@ishoj.dk</p>
<p>Kort m.m. Mandag 9-15. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.</p>	<p>Aktivitetscentret Kærbo Jytte Marker Tlf.: 43 57 96 04 Mail: LCK@ishoj.dk</p>
<p>Taskeflet Torsdag 12.30-16. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.</p>	<p>Aktivitetscentret Kærbo Tlf.: 43 57 96 04 Mail: LCK@ishoj.dk</p>

Perler



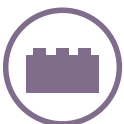
<p>Perleværksted Efter aftale. Ishøj Seniorværksted. Brohuset, Vejlebrovej 45. For medlemmer.</p>	<p>Ishøj Seniorværksted Winnie Lindersson Web: ishoj-seniorvaerksted.dk</p>
--	--

Pileflet



<p>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.</p>	<p>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</p>
---	--

Lego



<p>LEGO Opstarter i efteråret 2023.</p>	<p>Aktivitetscentret Kærbo Tlf.: 43 57 96 04 Mail: LCK@ishoj.dk</p>
--	--



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 Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.</p>	<p>Aktivitetscentret Kærbo Tlf.: 43 57 96 04 Mail: LCK@ishoj.dk</p>
<p>Sølv Tirsdag kl. 9-16. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.</p>	<p>Aktivitetscentret Kærbo Wini Jørgensen og Annelis Petersen Tlf.: 43 57 96 04 Mail: LCK@ishoj.dk</p>

Syning



<p>Patchwork Mandag kl. 10-15. Tirsdag kl. 10-15. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.</p>	<p>Aktivitetscentret Kærbo Ea Hecht, Hanne Gjermansen og Annette Dalsgaard Tlf.: 43 57 96 04 LCK@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. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.</p>	<p>Aktivitetscentret Kærbo Kirsten Werm Tlf.: 43 57 96 04 Mail: LCK@ishoj.dk</p>



Motion og bevægelse

Billard og petanque



Billard Mandag-fredag kl. 8-16 (fredag til kl. 15) Aktivitetscentret Kærbo Løbende tilmelding	Aktivitetscentret Kærbo Elo Breuning Tlf.: 43 57 96 04 Mail: LCK@ishoj.dk
Petanque Mandag kl. 13-15 i sommerperioden. Ishøj Idræts- og Fritidscenter, Vejledalen 17. For medlemmer.	Ældre i Bevægelse Ishøj Hanne Bendsen Tlf. 28 29 92 91 www.aeldremotion.dk
Floorball (+50) Mandag og torsdag kl. 17-18.30. Pilehaveskolen (Tumlesalen) Horsbred 197, Vallensbæk. Gratis, du behøver ikke melde dig til Vi spiller 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

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 Henning Pedersen Tlf.: 31 67 14 36

Motion og bevægelse

Cykling



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

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.

Tirsdagscykling

Kontakt turlederne for yderligere
information:
Bent Sørensen
Tlf.: 53 77 43 21
Niels Nielsen
Tlf.: 25 77 24 76
Mail: turleder@tirsdagscykling.dk
Web: tirsdagscykling.dk

Dans



Linedance

Torsdag kl. 8.45-9.30 eller 9.40-11.10
Aktivitetscentret Kærbo
Løbende tilmelding

Aktivitetscentret Kærbo

Annette Lapp og Mette Petersen
Tlf.: 43 57 96 04
Mail: LCK@ishoj.dk

Seniordans

Mandage 13.15-16
Aktivitetscentret Kærbo
Løbende tilmelding

Aktivitetscentret Kærbo

Lise Nielsen
Tlf.: 43 57 96 04
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.

Sydvestens Square Dancers

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

Motion og bevægelse

Dans



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.

Sydvestens 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.
Aktivitetscentret Kærbo.
Løbende tilmelding.

Aktivitetscentret Kærbo

Anne Jensen
Branka Milosevic
Jytte Hanssen
Tlf.: 43 57 96 04

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

Stolegymnastik

Mandag kl. 10.45–11.45.
Aktivitetscentret Kærbo.
Kontakt Leyla for tilmelding.

Aktivitetscentret Kærbo

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

Motion og bevægelse

Gymnastik



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: IshøjVallensbaek@ hjerteforeningen.dk
Bevæg dig glad Torsdag kl. 11.30 – 12.45	Aktivitetsscentret Kærbo Margrethe Brandt Tlf. 43 57 96 04 Mail: LCK@ishoj.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 Aktivitetsscentret Kærbo Kontakt Leyla for tilmelding.	Aktivitetsscentret 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



GoRun Tirsdag kl. 11. Ved Ishøj Idræts og Fritidscenter. Alle kan deltage. Vi går 5,5 km uden pause.	Aktivitetscentret Kærbo Leyla Ulas Tlf.: 20 61 50 93 Mail: LULAS@ishoj.dk Facebookside: GoRun Ishøj – Bevæg dig for livet.
GoRun Fredag kl. 11. Ved Kærbo Aktivitetscenter. Alle kan deltage. Vi går en tur på en time uden pause.	Aktivitetscentret Kærbo Leyla Ulas Tlf.: 20 61 50 93 Mail: LULAS@ishoj.dk Facebookside: GoRun Ishøj – Bevæg dig for livet.
Rollator-gå-hold Onsdag kl. 11 Vejlebrovej 105 Der er ingen tilmelding, du kan bare møde op. Du er også velkommen uden rollator.	Ældre Sagen Ishøj Bent Jönsson Tlf. 24 22 78 48 Mail: bendelius@jubii.dk
Stavgang for begyndere og øvede Mandage kl. 9-9.45. Ishøj Idræts- og Fritidscenter, Vejledalen 17. For medlemmer. Vi går ca. 3 km.	Ældre i Bevægelse Ishøj Hanne Bendsen Tlf.: 28 29 92 91 Web: aeldremotion.dk
Stavgang – begynder og øvede Mandag 10-11. Aktivitetscentret Kærbo. Løbende tilmelding.	Aktivitetscentret Kærbo Hanne Bruun og Inge-Lise Faurholt Tlf.: 43 57 96 04 Mail: LCK@ishoj.dk
Rollatorbanden Onsdag kl. 10. Start fra Vejledalen 23-27 på parkeringspladsen.	Ældre Sagen Ishøj Kontaktperson Bjarne Olsen Tlf. 21 25 55 70
Gågruppe for borgere under 65 år Opstarter i efteråret 2023.	Kærbo Aktivitetscenter Tlf.: 43 57 96 04 Mail: LCK@ishoj.dk

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

Opstarter på Kærbo i efteråret

Kærbo Aktivitetscenter

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



Motion og bevægelse

Yoga



Yoga Tirsdag 12-13. Tirsdag 13.30-14.30 Løbende tilmelding.	Aktivitetcentret Kærbo Margit Brandt Tlf. 43 57 96 04 Mail: LCK@ishoj.dk
Yoga Torsdag kl. 10.45-12. Aktivitetcentret Kærbo. Kontakt Leyla for tilmelding.	Aktivitetcentret Kærbo Leyla Ulas Tlf.: 20 61 50 93 Mail: LULAS@ishoj.dk
Yoga – siddende for tosprogede Torsdag 13-14.30 Aktivitetcentret Kærbo. Løbende tilmelding.	Aktivitetcentret Kærbo 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 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 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

