



GLAD  
SAXE

# SENIORKLUBBERNE i Høje Gladsaxe

For alle folke-, førtidspensionister og efterlønsmodtagere  
i Gladsaxe Kommune og omegn

*Klik ind på [www.SeniorklubberneHG.dk](http://www.SeniorklubberneHG.dk)*

Høje Gladsaxe Torv 2G

## Seniorklubberne i Høje Gladsaxe

Denne folder er beregnet som en appetitvækker. Vil du vide mere om klubbernes aktiviteter, åbningstider og arrangementer er de beskrevet på vores hjemmeside [www.SeniorklubberneHG.dk](http://www.SeniorklubberneHG.dk).

Seniorklubberne er et tilbud til Gladsaxe Kommunes efterlønsmodtagere, folke- og førtidspensionister, unge som gamle. Lokalerne er handicapvenlige og egnede til kørestolsbrugere. Seniorklubberne er et brugerstyret sted. Henvendelse kan ske til de enkelte klubber som beskrevet på de følgende sider. Der kan søges om kørsel med Harbirk.

I august 2019 *ophører* linie 250S og linie 42. Ny rute er 4A. Linie 68 og 160 holder fortsat ved Høje Gladsaxe Center.

Der forefindes forskellige parkeringsmuligheder som er gratis og nogle med tidsbegrænsning. Foran kirken forefindes handicapparkering.

### **HUSK P-skive**

Vi holder til på adressen **Høje Gladsaxe Torv 2G**. Det er på bagsiden af Høje Gladsaxe Torv v/ butikstorvet – lige under biblioteket – tag vejen ned venstre om **Lidl** eller højre om **Netto**.



## PC-mødestedet



### **PC-mødestedet**

Alle onsdage kl. 13-16 undtagen helligdage.  
Henvendelse: Poul Søgaard, tlf. 22262704  
E-mail: [pouksoegaard@gmail.com](mailto:pouksoegaard@gmail.com)

Har du problemer med din pc? Er der noget, der driller? Behøver du hjælp til en opgave? Kom som du er og få gratis hjælp fra flere dygtige frivillige. Medbring din bærbare pc, smartphone eller tablet-pc. Du kan også benytte de stationære pc'er på stedet. Der er gratis Internet på stedet. Desuden er der socialt samvær med en kaffepause.

**Lukket i juli.**

## Café Vera

Vi holder åbent om onsdagen kl. 10-14.  
Henvendelse: Jane Bartolin, tlf. 20462003 (telefonid: tirsdag kl. 10-11).

Caféen er for seniorer i Gladsaxe Kommune i alderen 50+. Hvis du ønsker at møde andre mennesker, hygge dig og samtale, få noget brød og kaffe eller te, så kom og mød os. Det besluttet fra gang til gang blandt de fremmødte, hvad vi skal bruge tiden til. Det kan være at tale sammen, lytte til hinanden, gå en tur eller lave mad sammen.

**Lukket i juli.**



### **Verdens Kvinder i Gladsaxe**

Vi mødes: Fredag kl. 11:00-15:00  
Henvendelse: Zara Y. Jensen, tlf. 20992299

Alle er velkomne. Vi laver mange spændende ting såsom syning, perlebroderi, strikning og smykker. Vi har socialt samvær og spiser sammen. **Lukket i juli.**

## Aktivetskredsen i Høje Gladsaxe



Mandag	kl. 10-13:	Litteratur
Tirsdag	kl. 11-16:	Håndarbejde
Torsdag	kl. 10-16:	Maling
Torsdag	kl. 10:	Gåture

Henvendelse: Ulla Reitz, tlf. 30590548

E-mail: [ulla.reitz@gmail.com](mailto:ulla.reitz@gmail.com)

### Formål

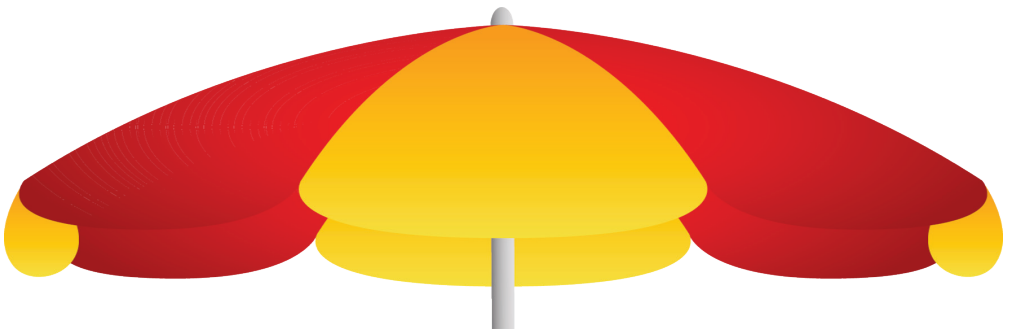
Aktivisering af arbejdsfrie personer for at:

- Vedligeholde og styrke fysiske, psykiske og sociale resurser.
- Tilstræbe at alle arbejdsfrie får størst mulig indflydelse på sin egen situation.
- Styrke det sociale netværk i området.
- Dette ved hjælp af selvaktivitet i lokalområdet, således at de arbejdsfrie selv kan planlægge, iværksætte og styre aktiviteterne.

Aktivetskredsen har mange grupper, der hygger sig med – gåture – håndarbejde (strik, broderi, syning m.m.) – sang – litteratur – skovture. Kontingent er 100,- kr. årligt og giver adgang til alle de faste ugentlige aktiviteter.

**Lukket i juli.**

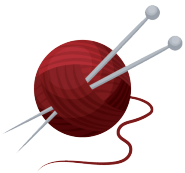




## AKTIVITETER I AKTIVITETSKREDSEN



**Litteratur** - Vi læser bøger, og bagefter diskuterer vi det, vi har læst. Frem for alt har vi det rart og herligt. Henvendelse: Ingelise Urup, tlf. 51328976 - **Lukket i juli.**



**Håndarbejde** - Vi er en gruppe, der mødes og arbejder med forskellige former for håndarbejde – strikker, broderer, hækler og meget mere. Vi hygger os, ”ordner verdenssituationen” og har det dejligt sammen. **Lukket i juli.**



**Gåture** - Vi er en gruppe, der går tur i solskin, regnvejr og blæst. Se hjemmesiden for steder, hvor vi mødes og går fra/til. **Lukket i juli.**



**Maling** - Vi har et hyggeligt malerhold. Vi starter med kaffe og ristet brød og taler om, hvad der er sket i ugens løb, hvorefter vi begynder at male. Kom og vær med! **Lukket i juli.**

## Seniorklub for 60+ Kvinder

Onsdag kl. 11-15  
Kontingent: 120 kr. om året

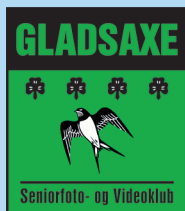
Henvendelse: Ashraf Tejani, tlf. 26115115

E-mail: [ashraftejani@hotmail.com](mailto:ashraftejani@hotmail.com)

Vi er et socialt mødested for kvinder med fokus på fællesskab og aktiviteter som samvær, hygge, snak, frokost, syning, strikning, håndarbejde, ture og udflugter, foredrag og ud at spise sammen på café og restaurant. **Lukket i juli.**



## Seniorfoto- og Videoklub



Mandag kl. 10-14 Fotodag  
Torsdag kl. 15-17 Videodag

Henvendelse: Lars Laursen, tlf. 24831696 –

E-mail: [lars.laursen1961@gmail.com](mailto:lars.laursen1961@gmail.com)

[www.hjvfklub.dk](http://www.hjvfklub.dk) - fra august 2019 vil adressen være: [www.SeniorFotoVideo.dk](http://www.SeniorFotoVideo.dk)

Seniorfoto- og Videoklubben er en klub for seniorer - folkepensionister, efterlønsmodtagere og førtidspensionister - mænd såvel som kvinder - i Gladsaxe Kommune og omegn.

Vi hygger os med socialt samvær, diskuterer, tager på fototure, optager og viser egne film.

Vi afholder workshops og kurser i foto og video, redigering, kamertechnik og brug af pc'er i den forbindelse. Vi benytter både mobiltelefoner, kompakt- og spejlreflekskameraer.

**Lukket i juli.**

# ÆLDRESTYRKEN

## i Gladsaxe

Hør nærmere på tlf. 20476890 eller på e-mail: [odor@tdcads1.dk](mailto:odor@tdcads1.dk)



Ældrestyrken blev oprettet i 2011, som en selvstyrende gruppe for personer over 60 år i Gladsaxe med interesse for sociale forhold, ældrepolitik, kulturelle og lokalhistoriske emner samt international politik. Vi mødes i Seniorklubberne sidste torsdag i hver måned kl. 12:00-15:00, hvor vi spiser frokost sammen, hvorfor tilmelding er nødvendig senest tre dage før mødets afholdelse, og også fordi vi maksimalt må være 25. Vi lægger vægt på dialog og debat, på at synge sammen og have et rart, socialt samvær. **Lukket i juni, juli og august.**

### ***Tirsdagsklubben***

mødes kl. 11 hver tirsdag året rundt. Alle, der har lyst til at komme, er meget velkomne. Vi slutter kl. 14.

Henvendelse: Lizi Backhausen, tlf. 30590766.

E-mail: [l.backhausen24@gmail.com](mailto:l.backhausen24@gmail.com)

Vi mødes kl. 11 til en let frokost, kaffe/the og kage – pris 30 kr.

Vi hygger os i hinandens selskab. Der er skiftende arrangementer, som vi beslutter i fællesskab.

Får vi lyst, tager vi små ture ud af huset.

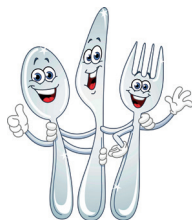
**Lukket i juli.**



## Madklubben Mad & Mænd

Åbningstid torsdage: Hold 1: kl. 10-14; Hold 2: kl. 14-18.

Tilmeld dig hos en af kokkene: Gunner Laursen på tlf. 61714842 eller per e-mail [loursengunner@gmail.com](mailto:loursengunner@gmail.com).



Madklubben Mad & Mænd er et tilbud til dig, der er mand, enlig og pensionist eller efterløner og har lyst til at lære at lave mad i hyggeligt fællesskab med andre mænd.

Det koster 35 kr. per gang at være med. Beløbet betales på dagen og går til indkøb. **Lukket i juli.**



Her sidder nogle af mændene og spiser tomatsuppe og kylling, som de selv har tilberedt.

## Filmklubbens Venner af 2012

Åbningstid: mandag kl. 14:30-16:30 - Videoaktiviteter.

lørdag kl. 10-14 - Filmvisning. Ring først.



Henvendelse: Johnny Bjørnestad; Solnavej 70 1tv.; 2860 Søborg.

E-mail: [bjornestadsol@gmail.com](mailto:bjornestadsol@gmail.com), tlf. 24852092.



Vi er en klub for folke-, førtidspensionister og efterlønsmodtagere i Gladsaxe Kommune og omegn. Har du interesse for videofilm - optage og redigere - er vi måske noget for dig!



Vi har også filmforestillinger med egne film, som er åbne for både medlemmer og udefrakommende gæster. Det kan være fra de årlige kommunale skovture for de ældre eller også fra koncerter og foredrag rundt omkring. Der er gratis adgang, dog er der en beskedent pris for kaffe, the og kage. Klubbens film kan ses på   Søg efter "*johnny bjornestad*" for at se vore film.

**Lukket i juli og december.**

På de små billeder ses Inger Schleicher, Jørgen Møller Andersen og Johnny Bjørnestad