

# HVIDOVRE

## SENIORRÅD

**GRATIS  
MAGASIN**  
... bare ta' mig!

28. ÅRGANG  
NR. 1 - MARTS 2023

Leder	2
Borgmesteren har ordet	3
Fra Ældreråd til Seniorråd	4
60+ En ny begyndelse	5
Seniorrådets historik	6
Ældre- og Sundhedsudvalget	8
I godt selskab	9
HvidovreBibliotekerne anbefaler	10
Skovture 2023	12
Hilsen fra Aktivitetscentret	14
Hold dig frisk - kursusrække	15
Blixen Klub Hvidovre	16
Trafikcafé	17
Forårsfest 2023	18
Frivillige Ældre & Café "Ven til os"	19
Demensvenlig indretning af bolig	20
Diætisten hjalp Bente	21
Folkekøkken og GenerationGuld	22
Adresse- og telefonliste	23



**HVIDOVRE  
KOMMUNE**



## NYT NAVN - SENIORRÅDET

Den opmærksomme læser ser, at vi nu hedder Hvidovre Seniorråd.

Det er en navneændring, men vi er stadig samme råd.

Foråret er startet. Vi er kommet godt igennem vinteren. Der har heldigvis ikke været de store corona og influenza udbrud. Nu venter der en forårsfest allerede i midten af marts måned.

Der kommer 6 skovture i maj måned. Jeg håber, vi får udsolgt i år, da der er udbudt færre billetter.

Der er kommet en ny busrute. Jeg håber alle har taget godt imod den nye busrute 134. Den kører på tværs af Hvidovre og stopper bl.a. ved Aktivitetscentret. Se køreplanen på bagsiden.

I ønskes alle et godt forår og en dejlig sommer.



*Jørgen Nygaard  
Formand Hvidovre  
Ældreråd*

# ET DEJLIGT FORÅR VENTER OS

Af borgmester Anders Wolf Andresen

Kære alle! Vi har taget hul på et nyt år. Foråret er så småt på vej. Jeg vil gerne starte med at sige tak for den opmærksomhed og omsorg, jeg og min familie har oplevet hen over vinteren. I november gik vi fra at være to til at være tre, og som de fleste af jer ved, så blev det en anden barsel end forventet. Vores lille Sofie havde en hård start på livet, men hun gør heldigvis store fremskridt – og vi glæder os hver dag over at være blevet forældre.

Jeg er også glad for, at min datter starter sin tilværelse her i Hvidovre, hvor vi har gode fællesskaber og traditioner, og hvor man mærker, at andre mennesker bekymrer sig om én. Det er en god ballast – uanset hvor ung eller gammel, man er.

Med skovture, forårsfester, påskefrokost og sommerfest i Aktivitetscentret, nye aktiviteter i Sundhedscentret, fællesspisning, cykelture, nye kurser under ÆldreUdvikling Hvidovre, foredrag og arrangementer på HvidovreBibliotekerne - og meget andet - venter et dejligt forår på os. Med mange muligheder for at være sammen, hygge os og dyrke vores fælles interesser.

I Kommunalbestyrelsen har vi taget fat på arbejdet med at justere visionen for Hvidovre. I mange år har "Børnenes og familiernes by" været overskrift for den udvikling, vi har ønsket. Nu bygger vi videre på visionen, så den bedre kommer til at indkapsle HELE det fællesskab, som vores kommune er. I dét indtager de ældre en vigtig plads – både fordi gruppen af borgere på 60+ bliver større år for år, og fordi seniorer har meget at byde på netop i forhold til fællesskabet, demokratiet og en bæredygtig udvikling af vores by.

I løbet af mit første år som borgmester har jeg mødt mange engagerede borgere og ildsjæle, som bidrager med utrolig meget til deres medmennesker og til at få vores by til at hænge sammen. En stor del af dem er 60+. Det varmer og inspirerer at se den forskel, mange gør – i Rollatorbanden, Det frivillige Ældrearbejde, Seniorrådet, Reparationscaféen, Hemingway Club, som besøgsvenner på plejehjemmene eller som trofaste ansatte i Hjemmeplejen og i mange andre sammenhænge. Det kan godt være, at de fysiske kræfter måske ikke er helt de samme, som da man var ung – til gengæld er der masser af livserfaring at trække på.

Jeg håber, at I alle er kommet godt ind i 2023, og jeg glæder mig til at møde flere af jer i årets løb.

Venlig hilsen Anders Wolf Andresen  
Borgmester





Seniorer  
på vej

## FRA ÆLDRE RÅD TIL SENIORRÅD

Skrevet af Marianne Hviid

Hvem og hvad er Hvidovre Seniorråd? Det er et spørgsmål, der ofte stilles i disse dage. Jo, du kender os nok som Hvidovre Ældreråd. Vi har skiftet navn pr 1. januar 2023. Vi hedder nu Hvidovre Seniorråd. Læs historien om Ældrerådet på side 6 og 7. Det er en spændende læsning om et lovpligtigt råds opståen.

Hvorfor dette navne skift? Vi i Ældrerådet har altid arbejdet for borgere over 60 år. Vi i Hvidovre Seniorråd fortsætter naturligvis Ældrerådets arbejde. Hvorfor så den ændring af navnet?

Flere og flere borgere over 60 år er på arbejdsmarkedet nu. Det har medført en ændring i vores arbejdsområde. Vi arbejder stadig målrettet i Seniorrådet for vores ældre medborgere. Dvs vi får alle nye love eller ændring af love, der vedrører os ældre medborgere i høring fra vores lokale politikere, som er meget lydhøre overfor vores svar på høringerne.

Vi arbejder nu også målrettet for vores seniorer på arbejdsmarkedet. Dvs. vi ser nu på arbejdsvilkår og de tilbud, der gives vores medborgere på 60+. Vores ret som et lovpligtigt råd, er så også at komme med forslag til politikerne, der hvor vi mener, der kan gøres tiltag, som er en fordel for seniorer på arbejdsmarkedet.

Vi stopper ikke ved arbejdsmarkedet. Nej, yngre såvel som ældre seniorer fortjener at få tilbud, der er målrettet såvel friske seniorer, som mere svagelige ældre. Her taler vi både om arbejdsmarkedet men også fritiden.

Hvidovre Seniorråd er repræsenteret i Bruger- og Pårørende rådene på Hvidovres 4 plejehjem, Aktivitetscentret samt et nyt brugerråd som er for hjemmeboende borgere, som har behov for en hjælpende hånd. Dette arbejde fortsætter naturligvis for fuld styrke.

Hvidovre Seniorråd omfavner sin målgruppe af ALLE borgere på 60+, vi vil sætte ildhu ind på at blande os aktivt i flere kommunale udvalg. Hvor der kan gøres en forskel for vores målgruppe.

Vi glæder os meget her i det nye år, til at tage fat med nye og friske kræfter for alle seniorer i Hvidovre. Vi er 7 medlemmer i Hvidovre Seniorråd, som står klar til at kaste os ind i kampen. Seniorrådet er sat til verden for at gøre en forskel. En forskel for alle på 60+. **"Seniorer på vej"**, det er os i Seniorrådet, men det er også jer. Sammen er vi **"Seniorer på vej"**.

# 60+ EN NY BEGYNDELSE?

Står du på tærsklen til at forlade arbejdsmarkedet, eller er det et par år siden, at du sagde farvel til arbejdslivet? Så kom med, når vi kigger ind ad vinduet til de mange livsmuligheder, som den nye begyndelse, som fuldvoksen 60+'er giver.

**Torsdag d. 13. april kl. 16.30-19.30 i Aktivitetscentret, Hvidovregade 49.**

Poul-Erik Tindbæk, fra firmaet "en3karriere", vil lede arrangementet med oplæg og lægge op til snakke undervejs om bl.a. aldersopfattelser, fordomme, at finde det du er god til og bruge det i seniorlivet samt frivillighed.

Stadig flere 60+'ere oplever, at de både mentalt og fysisk kan mere end forventet, og at det ikke er dem, men måske snarere den ensidige fortælling om forfald og tab, der skal pensioneres.

Tidligere har man troet, at blot man fik styr på økonomien som pensionist, skulle resten nok gå – som en leg ligefrem. I dag har flere og flere erfaret, at de sociale, de mentale og de fysiske aspekter i den nye livsfase efter arbejdslivet er langt vigtigere at få vendt og drejet.



**Tilmelding:** Arrangementet er gratis og kræver tilmelding senest 11. april på [Sundhedscentret.nemtilmeld.dk](https://www.sundhedscentret.nemtilmeld.dk) eller på telefon 4132 0612.

Der vil være kaffe, te og sandwich undervejs.

**Læs om en3karriere på hjemmesiden.**



**Ældreliv Hvidovre**



**HVIDOVRE  
KOMMUNE**

# Fra Fælleskomite.

## via Ældreråd

## Til Seniorråd

Hvidovres Seniorråd har en lang historie bag sit nu vel etableret Seniorråd.

Inge Larsen, borgmester fra 1979-1993 startede historien, da hun i 1985 inviterede til 2 dages snak om ældrepolitik, og i februar 1986 fik Pensionistforeningerne og Pensionistklubberne og de selvbestaltede lokalråd i Nord, Risbjerg, Strandmark og Avedøre mulighed for hver den første onsdag i måneden at informere om deres aktiviteter på den kommunale informationsside i Hvidovre Avis.

Det blev den første succes og betød bedre fremmøde i foreninger og klubber.

Den 20. april 1986 mødte over 200 pensionister op for at vælge medlemmer til Ældrekomiteerne.

Den første formand var

Peter Bang  
Larsen.



Fælleskomiteen bestod af 3 repræsentanter for hvert lokalråd, og det blev aftalt, at der skulle afholdes 2 møder om året med Socialudvalget.

Den 12. november 1986 blev der på Risbjerggård afholdt en ny vellykket Ældrekonference, hvor man drøftede det videre arbejde på ældreområdet.

Det første møde med Socialudvalget, blev afholdt den 27. marts 1987. Første punkt på dagsordenen var høringsretten, der blev endeligt vedtaget med

godkendelse af samarbejdsaftalen i 1994.

Socialudvalget bestod dengang af Birthe Mingon, formand, Helle Adelborg, Peter Larsen, Susanne Brixum, Jonny Windsløv og Arne Wichmann.

I 1995 besøgte daværende socialminister Karen Jespersen Hvidovre for at høre om erfaringerne med at inddrage borgerne i arbejdet. Dette besøg resulterede i loven om, at alle kommuner skulle oprette et Ældreråd.

Den 3. juni 1997 afholdtes det næste møde med Socialudvalget med blandt andet et punkt på dagsordenen. "Forebyggende og sundhedsfremmende besøg til alle, der er fyldt 80 år."

1996 Blev det ved lov besluttet, at alle kommuner skulle oprette et ældreråd. I Hvidovre fastholdt man dog, at hvert lokalområde skulle have sin egen opstillingsliste.

Der var stor interesse for at være med i arbejdet, og ved valget i 1996 stillede der i alt 47 kandidater op fordelt på de fire lokalområder.

Man fastholdt ordningen med, at hvert lokalområde havde sin egen opstillingsliste indtil 2006, hvor det blev besluttet, at der kun skulle være en opstillingsliste, og kandidaterne tilmeldte sig direkte til kommunen.

Det store arbejde blev belønnet, idet Borgmester Britta Christensen (Borgmester 1993 - 2007) sørgede for, at Ældrerådet fik gode arbejdsforhold, først med kontoret på Søstjernevej, senere pavillonen ved siden af Risbjerggård, og endelig den nuværende domicil, Huset, Hvidovrevej 253

Den 17. august 2006 blev Pavillonen indviet med en reception, som tak til håndværkere og frivillige medarbejdere.



Huset. Hvidovrevej 253.

Ældrerådet takkede og gik ind i arbejdet med at forbedre forholdene for de ældre borgere.

Hvidovre Ældreråd var med til at starte huset i Hvidovregade 49. Aktivitetscentret op. Huset er brugerstyret,, Det er frivillige, der står for de forskellige tilbud.

Et andet projekt, som Ældrerådet har sat sit præg på, er Kommunens Skovture.

Under syv ældrerådsformænd har Ældrerådet stået for udvælgelsen af mål for skovturene

Hvor der otte dage i maj/juni sendes ca. 1400 pensionister på skovtur. Det er også Ældrerådet, der står for salg af billetter, og der er i den forbindelse knyttet en sjov historie til salget af billetter, der i starten foregik i Huset på Hvidovrevej .



Britta Christensen klipper snoren

22008 var den daværende borgmester, Milton Graf Petersen på vej til Rådhuset, da han blev mødt af en kø af flere hundrede hvidovreborgere der i regn stod i kø for at købe billetter til årets skovture. Det resulterede i, at billetsalget de følgende år blev henlagt til salen i Kometen (Medborgersalen).

### Ældretiliv Hvidovre

I 2015 Startede et nyt tiltag for kommunens ældre borgere. Et kursusforløb over fire gange med emner, der har betydning for livskvalitet og tryghed, når man bliver ældre. Deltagerne får bla.mulighed for at møde sundhedsmedarbejdere, en jurist og en socialrådgiver, Programmet er udarbejdet af kommunen i samarbejde med Ældrerådet. Kurserne er blevet godt modtaget.

*Birthe Mingon*





# SENIORRÅD

Skrevet af Arne Bech

**Kære læser**  
Hvidovres vigtige fælles magasin med fokus på at øge medindflydelse og medansvar for vores ældre borgere fejrer navneskifte - derfor denne ekstra indledning:

**Kære Ældreråd:** Tak for det gode samarbejde i det forløbne år - og

**Kære Seniorråd:** Tillykke med jeres nye navn, som åbner mod en ny og bredere målgruppe.

2022 har politisk været et både travlt og begivenhedsrigt år. Efter et uforudset valgresultat i 2021 bestod halvdelen af kommunalbestyrelsen af nye medlemmer, en ny borgmester og nye udvalgsformænd i nye krævende roller, hvor alle har skullet levere en stor indsats for at leve op til forventningerne.

Derudover er der indgået helt nye relationer mellem alle politiske repræsentanter. TILLID er et afgørende tema i et godt samarbejde. Det er klart, at ethvert høringsberettiget udvalg skal være sagligt og konstruktivt i sin dialog med det kommunale fagudvalg. Begge parter skal gøre deres bedste for at bidrage til en oplyst og ordentlig offentlig debat.

Som formand for Ældre- og Sundhedsudvalget (ÆSU) er det med stor glæde, jeg kan takke for det fine samarbejde, vi nu har haft med Ældrerådet det første år i

denne valgperiode – og jeg ser frem til de næste 3 år, hvor de borgervalgte repræsentanter fortsætter deres indsats nu under det nye navn Seniorrådet.

Tillykke med navneskiftet, der sender et signal om, at tiderne ændres, og målgruppen nytænkes i den aktuelle sammenhæng. Hjerteligt tillykke og god vind! Der er stor tillid til jeres fortsatte virke.

Af andre væsentlige ændringer for Udvalget (ÆSU) synes jeg, det er vigtigt at fremhæve nyansættelsen af Mette Odgaard Holck som Centerchef for Sundhed og Ældre. Personligt har ikke blot jeg og Seniorrådet, men også mange af vore engagerede medarbejdere lært Mette at kende som en fagligt dygtig og empatisk konstitueret chef med ansvar for ældreområdet med plejehjem, hjemmepleje, sygepleje og visitation og for sundhedsområdet med sundhedscenter, forebyggelse og genoptræning. Det arbejde ser Mette frem til at fortsætte, og hun ser især to store opgaver, der kommer til at fylde i de kommende år:

*“Vi skal have bygget nye plejeboliger og tænkt klogt om, hvordan plejehjemsområdet skal se ud i fremtiden, så det passer til de borgere, der skal bruge plejehjemmene.*

*Det andet område er den tidlige indsats og rehabilitering, hvor der er stort potentiale, som vi fortsat skal arbejde på at forløse. Heldigvis har vi et virkelig godt samarbejde med vores politikere. Det betyder, at vi sammen kan arbejde for at gøre det bedst mulige for borgerne på sundheds- og ældreområdet,” siger Mette Holck som ny centerchef.*



I de senere år har fokus omkring ældre og sundhed ændret sig, så vi i det offentlige har fået et andet perspektiv på sundhed og alder. Derfor er vi begyndt at fokusere på de bløde værdier. Vi ved, at motion er sundt, at rygning er usundt, og at alkohol kræver mådehold.

Men nu sætter forskere i sundhed også fokus på den mentale sundhed og livskvalitet.

Ensomhed og følelsen af stress og at være ulykkelig er eksempelvis livsfarligt, mens den, der har det godt mentalt, som regel også har mere overskud til at være aktiv med familie og venner og at spise sundt.

Sundhedsstudier viser også, at mennesker, som deltager i frivilligt arbejde som f.eks. Seniorråd, er gladere. Det udskiller nemlig "lykkehormonet" dopamin at kunne hjælpe f.eks. skolebørn med lektielæsningen eller at træne andre menneskers børn i idrætsklubben.

Vi ser nu frem til et spændende nyt år med alt, hvad det vil bringe med sig af aktiviteter og udfordringer.

Jeg er ikke i tvivl om, at 2023 vil bringe endnu flere positive oplevelser samt et fortsat godt samarbejde med og for vore borgere og deres dygtige repræsentanter, hvoraf Seniorrådet er en unik og uundværlig faktor, når Rådet på tværs af politiske skillelinier bidrager med inspiration og viden til mere livskvalitet for ældre i Hvidovre.

En række fine resultater vidner om, at vores mission om at skabe værdi i det lokale Hvidovre er lykkedes over al forventning takket være et tæt samarbejde med Seniorrådet.

Som formand for ÆSU ser jeg derfor selv stadig lyst på fremtiden og glæder mig til at fortsætte det konstruktive samarbejde med jer og et engageret Ældre- og Sundhedsudvalg.

Kort sagt jeg glæder mig fortsat til at følge **"Seniorer på vej"**.

## I GODT SELSKAB PÅ AVEDØRE BIOLIOTEK

Jeg vil fortælle lidt om mine tirsdage. Som er blevet en dejlig tilbagevendende tirsdags rutine dag. Jeg går på Avedøre Bibliotek kl. 8.00, hvor jeg læser dagens avis. Jeg kan godt lide en fysisk avis. Jeg nyder, at der er mange aviser at vælge imellem. Når avisen er læst, så henter jeg mit barnebarn Freja på 4 år, hvor vi sammen går tilbage til biblioteket. Der er legestue hver tirsdag (samt onsdag og fredag) fra kl. 10 - 13. Freja elsker at være med, når der er legestue. Der går kort tid, så har hun fundet nogle legekammerater. Jeg hanker op i mit indre barn og leger sammen med børnene. Men får også tid til at tale med forældre samt bedsteforældre. Så har du tid en tirsdag eller onsdag formiddag, så kan jeg varmt anbefale legestuen på biblioteket. I selskab med sit barnebarn, så bliver man selv som barn på ny. Til stor nydelse for såvel barn som voksen.

*Skrevet af Marianne Hviid*

# HVIDOVREBIBLIOTEKERNE ANBEFALER:

## UDVALGTE ARRANGEMENTER

### MUSIK Musikalsk Matiné – Joanitterne, NATURLIGVIS

Joanitterne spiller og synger sange om foråret, de flirtende fugle og maj, du søde milde.

Og formiddagsfriske gæster stemmer i.

**Torsdag den 13. april kl. 11.00**

### ENDAGSFESTIVAL Vi elsker Vitello

En dejlig dag med børnebørnene kan tilbringes i selskab med forfatter Kim Fupz Aakeson, der læser højt fra de populære børnebøger om drengen Vitello. Der er også andre herlige aktiviteter i Vitellos ånd, filmvisning m.m.

**Lørdag den 18. marts kl. 11.00**

### FOREDRAG Peter Qvortrup Geisling: Naturen - sund og gratis medicin

Forskning viser, at det har en positiv effekt på vores helbred, når vi opholder os i fredfyldte, naturlige omgivelser, som en forårsgrøn bøgeskov.

Men hvad sker der egentlig i hjernen, når den påvirkes af naturen?

**Onsdag den 12. april kl. 19.30**

### FOREDRAG Claus Dalby - Mit Haveliv

Havemand og naturentusiast Claus Dalby fortæller levende om sit liv og sin store passion til haven og om at skrive bøger og lave tv-programmer.

**Tirsdag den 18. april kl. 19.00**

### DYRSKUE I AVEDØRE

Dyrskue i børnehøjde, hvor børnebørnene kan røre og spørge.

**Lørdag den 22. april kl. 11.00**

*Læs det fulde forårsprogram og køb billet via [hvidovrebib.dk/arrangementer](http://hvidovrebib.dk/arrangementer) eller ved personlig henvendelse i vores åbningstid.*

## UDVALGTE AKTIVITETER & TILBUD

### SLÆGTSFORSKNING

Overvejer du at dykke ned i fortællingen om din slægt og finde oplysninger, der kan tegne et billede af dine forfædres liv og verden?

Tilbuddet indledes med en introduktion af en slægtsforsker, der fortæller om sit arbejde og de forskellige søgemuligheder og metoder, du kan gøre brug af.

Introduktionsdagen følges op med to kursusgange, hvor du arbejder med din egen slægts historie i samarbejde med gruppen og med hjælp fra personale.

Efter forløbet er det muligt at forske videre på egen hånd hver mandag på biblioteket.

**Mandag den 6., 13. og 20. marts kl. 15.00**



## BIBLIOTEKET - lige til døren

BK, Biblioteket Kommer er et tilbud til dig, der grundet sygdom, handicap eller alder er forhindret i at komme på biblioteket.

Vi bringer alt det, som du normalt kan låne på biblioteket ud til dig - alt fra bøger, bøger med stor skrift, lydbøger, tidsskrifter, til musik og film.

Tilbuddet er gratis.

Tilmeld dig Biblioteket Kommer på telefon 3639 2022.

## LÆSEFÆLLESSKABER

Vi mødes i samtale omkring bøger. I læseklubberne læser vi for at udvide vores horisont og for at få et indblik i, hvad andre oplever, når de læser.

Mød andre omkring genrer som fx krimi, klassikere, historiske romaner og meget mere.

Det er gratis at deltage.

Læs mere om de enkelte tilbud på [hvidovrebib.dk/laeseklubber](http://hvidovrebib.dk/laeseklubber)



## PERSONLIG RÅDGIVNING

Speciale i familie- og arveret.

- Testamenter
- Fremtidsfuldmagter
- Ægtepagter
- Dødsboer
- Samlivsophævelse, separation & skilsmisse
- Deling af formuen
- Alle sager om børn



ADVOKATFIRMAET  
JANNE KØSTER

En del af kontorfællesskabet

ADVOKATHUSET  
HVIDOVRE

Hvidovre Torv 9, 1. Sal · 2650 Hvidovre

T: 36 350 252 · M: 30 35 58 33

Ring for en uforpligtende samtale

Janne Køster  
Advokat/mediator



# Skovture

**2023**

går til Karrebæksminde



## *De Hvide Svaner*

Skovturene køres i år på følgende seks dage:

Tirsdag den 2. maj

Onsdag den 17. maj

Onsdag den 10. maj

Tirsdag den 23. maj

Mandag den 15. maj

Torsdag den 25. maj

Nu nærmer tiden sig, hvor årets skovture skal planlægges, og der skal købes billetter. Skovturene i år går til

Restaurant De hvide Svaner..



Turen går gennem det frodige og skovrige Midtsjællandske landskab, ned til Præstø fjord og videre forbi Næstved langs Karrebæk fjord til restaurant "De hvide Svaner"

På vejen kommer vi forbi Piperhus Rastepads, hvor vi holder en lille pause. Her vil der være mulighed for at købe kolde drikke. Det er muligt at købe øl, sodavand og kildevand i bussen.

Årets menu består af rejecocktail og gammeldags oksesteg. Der serveres 1 genstand (øl, sodavand eller et glas vin) pr. næse.

Kl. ca.14,30 serveres kaffe og lagkage.



Vi kører hjem fra "De Hvide Svaner" 15.30, og er i Hvidovre Kl. ca.16.45.

### **Billetprisen er 200 kr.**

**Billetterne** kan du købe i Kometen (tidligere Medborgersalen)

**Mandag d. 3. april 2023 kl. 10-12..**

**OBS !! Der kan kun betales med mobilpay nr .809100 eller kontanter.**

Legitimation dvs. pensionistkort eller sygesikringskort skal forevises.

Man kan kun deltage i en udflugt.

Der kan kun købes 4 billetter pr. person.

Der skal kunne fremvises gyldigt legitimation for samtlige købte billetter.

### **NYT, NYT, NYT**

Det vil i år være muligt at købe en elektronisk billet til skovturen på

[Sundhedscentret.nemtilmeld.dk/](https://sundhedscentret.nemtilmeld.dk/)

Kvitteringen skal udskrives og afleveres i bussen. Billetterne kan købes i perioden 20. marts kl. 09.00-29. marts kl. 15.00.

**HUSK** at skrive dato for den ønskede dag.

### **Handicapafgange**

Der vil i lighed med tidligere år være handicapbusser med på udvalgte afgange.

Det er i år den 17. og 23. maj.

Repræsentanter for Det Frivillige Ældrearbejde (3649 6966) og Seniorrådet (6133 3708) vil sidde klar ved telefonerne med billetsalg til bevægelseshæmmede. Dette telefonsalg vil foregå fra Huset mandag d. 27. og onsdag den 29. marts. fra 10-12



# HILSEN FRA AKTIVITETS- CENTRET I HVIDOVREGADE



Januar 2023 satte ifølge Metrologisk Institut rekord som den mest regnfulde januar, der nogensinde er registreret, siden de landsdækkende målinger startede tilbage i 1874.

Godt at man, på trods af regnvejret kan mødes i hyggelige rammer og gode fællesskaber i Aktivitetscentret.

Det var en fornøjelse at opleve, hvor mange der trodsede regnvejret og mødte frem til Brugerrådets nytårskur d. 9. januar 2023.

Mere end 100 seniorer valgte at kigge forbi og ønske hinanden godt nytår til de glade toner fra 'Det Os'. Stemningen var i top, som den altid er, når Brugerrådet i Aktivitetscentret inviterer ind.

## Forårets fester i Hvidovregade 49

Derfor er det også med glæde, at jeg kan afsløre, at vores dygtige brugerråd allerede har sat dato på forårets hyggelige påskefrokost og den altid skønne sommerfest. Sæt kryds i kalenderen 12. april for påskefrokosten og 8. juni for sommerfesten. Billetter kan købes i Aktivitetscentrets cafe. Du kan læse mere om de kommende arrangementer i vores blad Aktivisen, som kan hentes gratis i Hvidovregade 49.

## Strategi for Aktivitetscentrets udvikling

Aktivitetscentret afholdte to workshops i efteråret 2023, hvor de fremmødte kom med et væld af gode ideer. Alle ideerne er samlet i en strategi, som Brugerrådet sender til politisk godkendelse her i foråret. Det bliver spændende, når strategien skal "foldes ud". Den bliver vores pejlemærke i de kommende år, hvor vi skal være klar til både de aktiviteter, som nuværende brugere ønsker, men også favne de nye aktiviteter, som kommende seniorer gerne vil skabe i Centret. Går du rundt med en god ide til en aktivitet, du gerne vil lave sammen med andre, så kom forbi Aktivitetscentret og hør, hvordan vi kan hjælpe dig med at starte op.

## Havehygge

Har du grønne fingre og lyst til at være med omkring grønne aktiviteter i vores dejlige have, så kan haveholdet altid bruge en ekstra hånd. Gruppen skal lave havedam og drivhus dette forår. Der er også mulighed for at være med til at passe vores to fine høns: Dværg-wyandotterne Daisy og Madonna. Hønsepasserne har den ekstra fordel, at de fordeler æggene mellem sig, så man kan få æg fra "egen" høne med hjem.

Som altid er der mange gode muligheder, hvis du kigger forbi os i Hvidovregade 49. Det er gratis at deltage på holdene i Aktivitetscentret. Vi byder nye brugere velkommen med et smil og en gratis kop kaffe eller the. Du kan altid bestille en rundvisning på tlf. 4132 0612.



## HOLD DIG FRISK - PÅ TUR MED DIN KOMMUNE

**Hold dig frisk - på tur med din kommune** er en kursusrække bestående af 8 kursusgange. På kursusrækken bliver du inviteret ind i fællesskaber via lokale foreninger og ildsjæle. Altid i selskab med andre seniorer. Du får mulighed for at prøve nye aktiviteter og komme på tur i lokalområdet. Alt sammen noget, som hjælper dig til at holde dig frisk og rørig hele livet.

Kurset er henvendt til dig, der netop har forladt arbejdsmarkedet eller dig, som har været pensionist i nogle år. og ønsker at orientere dig om, hvilke muligheder der er i Hvidovre Kommune.

Kom alene eller ta' din nabo eller ven med under armen.

**Tilmelding:** Du kan købe billetter til hele kursusrækken eller købe billetter til enkelte arrangementer.

Det koster 25 kr. pr. arrangement eller 150 kr. for hele kursusrækken.

Du kan købe billetter her: [www.hvidovre-bib.dk/frisk](http://www.hvidovre-bib.dk/frisk) eller på Hvidovre bibliotekerne.

**Vil du høre mere?** Kontakt da Aktivitetscentret på tlf 4132 0612.

### Nye trin og linedance

Onsdag den 15. marts kl. 16.00-19.00.  
Aktivitetscentret.

### Kom bag kulisserne i det nye kulturhus - og slut dagen med yoga for begyndere

Onsdag den 22. marts kl. 16.00-19.00.  
Kulturhus Risbjergård

### Hold krop og hoved i gang med Dance N' Fun

Onsdag den 29. marts kl. 16.00-19.00.  
Avedøre Bibliotek, Aulaen.

### Fællessang og fællesskab

Onsdag den 12. april kl. 16.00-19.00.  
Hvidovre Hovedbibliotek

### Kom med under jorden, ikke for gangbesværede eller lidende af højdeskræk

Onsdag den 19. april kl. 16.00-19.00.  
Mødes krydset Ndr.Kystagervej og Schradersvej.

### Fortællinger om stationsbyen i Avedøre

Onsdag den 26. april kl. 16.00-19.00.  
Avedøre Bibliotek og Kulturhus, Aulaen

### Skytur ved Bakke Top Trine

Onsdag den 3. maj kl. 16.00-19.00. Quark Naturcenter, Avedøre Tværvej 56

### Madworkshop og hjernevenlig mad med Hvidovre Madfællesskab

Onsdag den 10. maj kl. 16.00-19.00.  
Aktivitetscentret



## **BLIXEN KLUB HVIDOVRE – MÅSKE NOGET FOR DIG?**

Er du lige gået på pension, blevet alene, netop flyttet til byen eller måske stadig i arbejde og har du lyst til at komme ud blandt andre kvinder - så er Blixen Klub Hvidovre måske noget for dig.

Mød op og hør mere i Aktivitetscentret, Hvidovregade 49, 2650 Hvidovre

**Tirsdag den 25. april kl. 14.00 – 16.00**

Her vil Blixen Klub Danmark fortælle om nogle af de oplevelser, der kan være i en Blixen Klub, give gode råd og inspiration til at starte en klub i Hvidovre. Vores ambition er, at du kommer hjem beriget og med fornyet energi.

En Blixen Klub er en social og kulturel klub for 60+ årige kvinder. Klubben samles hver eller hver anden uge til udflugter eller til foredrag. Sammen går vi på opdagelse i en lang række spændende emner. Det kunne f.eks. være en kunsthåndværker, en selvstændig erhvervsdrivende eller en kok, der vil komme og fortælle om sit arbejde.

### **BLIXEN KLUBBER I DANMARK**

Der findes i alt 31 Blixen Klubber i Danmark. Den første klub blev etableret i 2015.

Navnet Blixen opstod efter inspiration af nogle af Karen Blixens karaktertræk og værdier som handlekraft, stolthed, uafhængighed, feminisme, spiritualitet, fantasi og ikke mindst humor, som det fx kommer til udtryk i et af hendes kendte citater ”Gud skabte manden før kvinden, det er ligesom, når jeg skriver – først laver jeg en kladder”.

**Tilmelding:** Arrangementet er gratis og kræver tilmelding senest 11. april på [Sundhedscentret.nemtilmeld.dk](https://sundhedscentret.nemtilmeld.dk) eller på telefon 4132 0612.

Læs mere om Blixen klubber på <https://blixenklub.dk/>



# AVEDØRE LOKALRÅD

under Hvidovre Seniorråd  
i samarbejde med lokalrådene Nord, Strandmark og Risbjerg

Inviterer til

## TRAFIKCAFÉ

om ældre som fodgængere, cyklister eller bilister

Når man bliver ældre, ændres ens reaktioner. Det sker også i trafikken, og man syntes ikke altid, der tages hensyn til, at man er blevet lidt langsommere end tidligere.

Men hvad skal du være særlig opmærksom på som fodgænger, cyklist eller bilist i trafikken.

Vi får besøg af Vestegnens politi. Vi har også inviteret Fodgængerforbundet og Cykelistforbundet til også at komme og fortælle, hvad du selv kan gøre for at være en god trafikant.

Deres deltagelse er dog ikke bekræftet endnu.

Du får mulighed for at stille alle de spørgsmål, du har om at være ældre og trafikant.

**Det afholdes den 21. marts 2023 kl. 10.00-12.00  
i Huset, Hvidovrevej 253, 2650 Hvidovre**

Der vil være kaffe og kage.

Tilmelding og antal foregår på mail til: [holmhome@live.dk](mailto:holmhome@live.dk)

Venlig hilsen

Avedøre Lokalråd under Seniorrådet

DIGITALPRINT • OFFSETTRYK  
PLAKAT- OG STORFORMATPRINT  
LAYOUT • BREVLET • FOLIEBOGSTAVER  
OG KONTURSKÅRET LOGO



[www.hellbrandt.dk](http://www.hellbrandt.dk)

Kig ind på vores hjemmeside





# Forårsfest 2023

Det frivillige ældrearbejde i Hvidovre indbyder alle Hvidovreborgere over 60 år til forårsfest

## Kometen

(Medborgerhuset)

Onsdag d 15 marts kl 14 – 17

Dørene åbnes kl 13:30

Billetpris kr. 100

Evt. nødvendig hjælper kr. 50

Vi byder som altid på stor veldækket kaffebord, lækker kage og en bar med "venlige" priser. Samt gratis lotteri i pausen med dejlige sponsorpræmier



The Fortress spiller op til dans med bl.a. kendte danske og udenlandske pop og rock evergreen fra 60/70erne

**Billetsalg fra "Huset" Hvidovrevej 253-B (obs.: kun kontant)**

Fra mandag d. 27. februar til onsdag d. 29 februar mellem kl. 10 – 12

og torsdag d. 30. februar mellem kl 13 – 15

Resterende billetter sælges efterfølgende mandag til onsdag mellem kl. 10 og 12

**Kom og vær med til at byde foråret velkommen!**



# DET FRIVILLIGE ÆLDREARBEJDE ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE

Har du brug for en handyman, der kan hjælpe dig med små problemer i din bolig? F.eks en gardinstang, en hylde der skal sættes op m.m. Så har vi handymanden, der kan hjælpe dig.

Har du problemer med pc, telefon, tv, så har vi også en IT mand, der kan hjælpe dig.

Hjælp fra vores handyman eller it mand er gratis. Du skal blot ringe på tlf 3649 6966 eller komme til os i Huset, Hvidovrevej 253B.

Vi har åbent i Huset mandag, tirsdag og onsdag fra kl. 10.00-12.00.  
Seniorrådet torsdag fra kl. 13.00-15.00



## CAFÉ "VEN-TIL-OS" - ET FÆLLESSKAB FOR PÅRØRENDE TIL MENNESKER MED EN DEMENSSYGDOM



I cafeen er det muligt at møde andre i lignende situationer & udveksle erfaringer, bekymringer ell. gode ideer. Lad os sammen stå for udviklingen af cafeen med f.eks foredrag og aktiviteter

**Cafeen er åben Kl. 12.30-14.00 & igen 16.00-17.30.**

**Aktivitets Centeret - Hvidovregade 49**

**Første gang er 25. januar 2023**

Cafeen drives af frivillige fra Ældre sagen. Tovholder er Axel Oldenskov tlf. 42 53 56 54

**Sæt de næste datoer af:**

29. marts, 26. april, 31. maj, 30. august, 27. september, 25. oktober og 29. november

**Ældre @ Sagen**  
i Hvidovre



## DEMENSVENLIG INDRETNING AF DIN BOLIG OG HVERDAG

Hjemme er bedst, når din bolig passer til dig. Vores behov og muligheder forandrer sig livet igennem. Har du brug for inspiration til demensvenlig indretning, kan du nu hente idéer på Sundhedscenterets hjemmeside: **Gør dit hjem demensvenligt** ([www.hvidovre.dk](http://www.hvidovre.dk)).

”Det er måske ikke noget, man tænker på, men det er ret vigtigt for både livskvalitet og sikkerheden, at man indretter sin bolig lidt anderledes, hvis man selv eller ens pårørende har en demenssygdom”, fortæller Christina Zolezi Ehlers, Demenskoordinator i Hvidovre Kommune. ”En demensvenlig indretning tager højde for de ændringer, som demenssygdommen giver – og de kan godt forandre sig over tid, men selv små ændringer kan få stor betydning”.

Det er forskelligt fra menneske til menneske, hvordan boligen og hverdagen bedst indrettes demensvenligt.

Lys og mørke hjælper med at regulere vores døgnrytme, så du er vågen og aktiv om dagen og sover, når det er nat. Et godt råd er at gå en tur ude i dagslyset hver dag og at sørge for at have det mørkt i soveværelset. Elektrisk lys er nødvendigt, fx når vi skal læse. Det har også betydning for, hvordan du finder rundt i dit hjem.

Med alderen forandres vores balance, syn og reaktionsevne. Disse evner kan også

blive påvirket af demenssygdom. Det kan gøre, at du føler dig desorienteret eller forvirret over, hvad det er, du ser. Fx kan en rist eller en forskel i farver, hvor du går, gøre dig usikker på, om du kan gå videre. Derfor kan det hjælpe din følelse af selv-sikkerhed på vej, at dine omgivelser er tydelige, velkendte og enkle.

Sørg for at løse tæpper og ledninger er sat fast og ligger, så du ikke risikerer at falde i dem. Tænk på, at fx skinnende gulve kan se ud, som om de er våde eller glatte. Mørke gulvtæpper kan ligne huller i gulvet. Visse mønstre i gulvtæpper kan ligne ting, der ligger på gulvet.

Sørg for, at vigtige ting altid har den samme plads. Fx nøgler, briller, pung og telefon. Labels eller billeder af tingene kan hjælpe med at tydeliggøre de faste pladser.

Sørg for, at der er ryddet op i skabe og skuffer, så det bliver nemmere at finde rundt i. Fjern unødige ting og hold indretningen simpel.

Hjernen bliver dårligere til at sortere og bearbejde sanseindtryk. Med for mange indtryk på én gang, kan det være svært at holde fokus. Du kan måske glemme, hvor tingene plejer at ligge. Og det kan være frustrerende.

Sørg for, at der er et stort tydeligt ur og kalender, du kan se. Brug evt. et skema

med dagens gøremål. Et ur og en kalender kan hjælpe dig til at huske tid og dato, så du ikke går glip af aftaler. Du kan også sætte alarm på din telefon.

Læs mere om ” Demensvenlig indretning af din bolig og hverdag” på Sundhedscenterets hjemmeside :  
<https://sundhedscenter.hvidovre.dk/sundhed-og-sygdom/demens/gor-dit-hjem-demensvenligt>.  
Har du spørgsmål, kan du kontakte en af

Hvidovre Kommunes demenskoordinatører på telefonerne: 4132 0640 (Christina), 2543 8124 (Anne) og 6191 6881 (Laura).

I forbindelse med markeringen af den nationale demensuge i uge 19, kan du høre mere om demensvenlig indretning af din bolig og hverdag, når Dagshøjskolen og Demensvenlige Hvidovre holder åbent hus, tirsdag den 9. maj, i Aktivitetscentret Hvidovregade 49 kl. 14.30 -17.00.

## DIÆTISTEN HJALP BENTE TILBAGE TIL LIVET



Bente 82 år fik besøg af en diætist, efter hun var faldet i hjemmet og brækket hofte. Vægten afslørede, at hun havde tabt sig 8 kg over de sidste 2 år. Bente fortæller, at tiden under corona var trist og ensom, og at hun derfor ikke fik spist så meget, som hun plejede.

”Når der ses et pludseligt vægttab, så er det ikke udelukkende fedtmasse, der forsvinder. Kroppen tærer på muskelmassen og svækkes. I disse tilfælde oplever vi, at de ældre borgere falder, bliver syge og mindre selvhjulpne. Vores fornemmeste opgave er at forebygge indlæggelser og nedsat livskvalitet hos de ældre borgere,” siger Louise, diætist i Sundhedscentret. Da diætisten var på besøg hos Bente første gang, indbød hun også Bentes datter til at deltage. Bente var træt og svækket og huskede dårligt oven på den voldsomme oplevelse og stærke smertestillende medicin.

”Sammen med Bente gennemgik vi hendes hverdag, vaner og spisemønster og fandt frem til en plan, som passede til hende.” Bente griner lidt, da hun fortæller, hvordan diætisten godkendte fløde i kaffen, en marsbar til eftermiddagskaffen og revet ost på færdigretterne.

”I denne situation var Bente både træt, havde madlede og kunne ikke stå op og

lave mad i sit køkken.

Det var vigtigt for mig at have fokus på de mad- og drikkevarer, som Bente foretrak og gav hende lys i øjnene. Efter et stort vægttab, er det ikke så vigtigt, hvor kalorierne kommer fra for en tid. Selvfølgelig har vi fokus på proteiner, vitaminer og mineraler for, at kroppen ikke får mangeltilstande, men det er ikke vores primær fokus. For eksempel vil vi altid anbefale mælkeprodukter frem for vand, men hvis det ikke går an, så vil vi foretrække saftevand, for at få de ekstra kalorier.”

Bente fortæller stolt, at hun har taget halvdelen af den tabte vægt på igen, har vinket farvel til hjemmeplejen og nu selv går i Netto for at handle til sine hjemmelavede måltider. Bente har et mål om at komme på gaden hver dag og blive i sit hus. Måske vil hun endda besøge Aktivitetscentret i Hvidovregade for at komme ensomheden til livs – det skal hverken hendes alder eller et fald forhindre hende i.

Hvert år modtager diætisterne omkring 250 henvisninger på borgere i Hvidovre Kommune, som enten er i risiko for eller har oplevet et uplanlagt og uhenigtsmæssigt vægttab.

Læs om ”Støtte og vejledning om din kost” på Sundhedscenterets hjemmeside:  
<https://sundhedscenter.hvidovre.dk/sundhed-og-sygdom/kostvejledning/>



# FOLKEKØKKEN OG GENERATIONGULD LØBET

Skrevet af Marianne Hviid

Igen i år afholdes der fællesspisning i Hvidovres 4 plejehjem. Et arrangement, der kendes under betegnelsen Folkekøkken.

Hvem står bag folkekøkkenerne? Det gør Muslimer for Fred.

En organisation, der er hjemhørende i vores lokale **Nusrat Djahan Moskéen**.

Folkekøkkenet er en invitation til os alle til at deltage i spisningen.

Det foregår på de 4 plejehjem. Muslimer for Fred kommer med maden, som er meget lækker og veltillavet. Der er mættedsgaranti.

Arrangementet foregår på 4 forskellige dage i maj. Så det er bare med at få meldt sig til. Jeg deltog selv i arrangementet sidste år. Jeg kan varmt anbefale at deltage. Fantastisk mad og stemning helt i top.

Folkekøkken og GenerationGuld gav sidste år et overskud på 150.000 kr., som Muslimer for Fred ubeskåret donerede til vores 4 plejehjem. Pengene var øremærket til at give glæde og livskvalitet til beboerne på plejehjemmene.

## Fællesspisningen finder sted på følgende dage:

Søvangsgården den 16.5.2023

Strandmarkshave 24.5.2023

Dybenskærhave den 08.6.2023

Krogstenshave: dato ukendt

Billetter købes hos Muslimer for fred. Se nærmere i Hvidovre Avis.

Muslimer for Fred står også bag GenerationGuld løbet, som også er en årlig tilbagevendende begivenhed. Også her doneres overskud ubeskåret til plejehjemmene. Alle kan deltage, da der er en længere og en kortere rute. Man kan vælge om ruten skal gåes eller løbes. Så tag ruten med dine børn og/eller børnebørn. Hvidovres Rollatorbande gennemførte ruten sidste år, så jo det er virkelig for alle. Jeg gennemførte ruten sidste år og hyggede mig med det. Jeg må tilstå, at jeg har sågar den erhvervede medalje hængende, da jeg er stolt over, at have været en del af GenerationGuld arrangementet. Så naturligvis deltager jeg igen i år. Løbet finder sted den 27.8.23. Her købes billetter også hos Muslimer for Fred.

# ADRESSE- OG TELEFONLISTE FOR HVIDOVRE SENIORRÅD OG OVERSIGT OVER LOKALRÅD

**Formand:**

Jørgen Nygaard  
Søstrand Alle 4  
2650 Hvidovre  
Tlf. 4041 7318  
joergennygaard@live.dk

**Næstformand:**

Anette Kou  
Strandhavevej 43  
2650 Hvidovre  
Tlf. 5047 4602  
anettekou@gmail.com

**Kasserer:**

Christian Thode  
Strandmarksvej 18, 4.tv  
2650 Hvidovre  
Tlf. 2177 1085  
christian@thode-family.dk

**Redaktør:**

Marianne Hviid  
Torndalsvej 19  
2650 Hvidovre  
Tlf. 5190 7067  
marianne.hviid1@gmail.com



Bjarne Agerlin  
Sølliljevej 55  
2650 Hvidovre  
Tlf. 2040 3929  
bjarneagerlin@gmail.com



Jens Juul  
Grønbækvej 9  
2650 Hvidovre  
Tlf. 4038 9654  
jens\_juul@hotmail.com



René Langhorn  
Hvidovre Strandvej 85  
2650 Hvidovre  
Tlf. 3031 8117  
langep@mail.dk

**Lokalrådet Nord**

Formand  
Flemming Thøgersen  
Rebæk Søpark 15, 1.tv  
2650 Hvidovre  
tlf. 2463 2822  
flemming.thogersen@  
outlook.dk

Anette Kou  
Jens Juul  
Ulla Bilsbo  
Helge Riis  
Kirsten Jønsson  
Leif Hauballe Nielsen

**Lokalrådet Strandmark**

Formand  
Wivie Bastian  
Hvidovre Enghavevej 42 st.tv.  
2650 Hvidovre  
tlf. 4036 4789  
wiwa1608@gmail.com

Jørgen Nygaard  
Christian Thode  
Marianne Thode  
Niels Erik Madsen  
Bjarne Agerlin  
Rita Lougart

**Lokalrådet Risbjerg**

Formand  
Ellen Ellesgaard  
Berners Vænge 3 st.th  
2650 Hvidovre  
tlf. 4142 7484  
19ellen@mail-online.dk

René Langhorn  
Birthe Mignon  
Grete Hagedorn  
Annette Hansen  
Tommy Nielsen  
Diddi Tapdrup  
Yvonne Fløjbo

**Lokalrådet Avedøre**

Formand  
Allan Holm Pedersen  
Vestre Kvartergade 6, 1.th  
2650 Hvidovre  
tlf. 2024 1678  
holmhome@live.dk

Marianne Hviid  
Jens Juul  
Grethe Vestergaard  
Ole Willumsen  
Birgit Willumsen  
Karen Torp  
Bent Aarrebo Pedersen  
Henning Humle  
Elin Palm  
Margit Dam

## Køreplan for BUS 134

Fra Frihedens Station:

09.30 Frihedens St.	14.30
09.37 Åmarkens St.	14.37
09.42 Krogstenshave	14.42
09.47 Aktivitetscentret	14.47
09.55 Hvidovre St.	14.55

Fra Hvidovre Station

09.57 Hvidovre St.	14-57
10.03 Aktivitetscentret	15.03
10-09 Krogstenshave	15.09
10.16 Åmarkens St.	15.16
10.24 Frihedens St.	15.24

Rute	Zone	Stoppesteder
Hvidovrevej		Hvidovre St.
Femagervej	32	Rebæk Søpark
Hvidovregade	33	Aktivitetscentret
Hvidovre Torv	32	Hvidovre Torv
Hvidovrevej		Hvidovre Butikstorv
		Rosenhøj
Krogstens Alle	33	Arnold Niensens Boulev.
Risbjergvej		Krogstenshave
Brostykkevej		Risbjergskolen
Åmarksvej		Torstensvej
Strandbovej		Åmarkens St.
Hvidovre Strandvej		Kystagerparken
Bavnevej	2	Hvidovre Havn
Strandmarksvej		Bavnevej
Gammel Køge Landevej		Kalkager
	33	Friheden St.



### Seniorrådets kontor

Huset, Hvidovrevej 253 B, 2650 Hvidovre  
Telefon 6133 3708  
E-mail: hvidovreseniorraad@gmail.com  
Hjemmeside: www.seniorraadet.hvidovre.dk

### Seniorrådets blad – Redaktionen

Marianne Hviid (ansvarshavende redaktør)  
Bent Aarrebo Pedersen  
Birthe Mingon  
Ole Willumsen

### Det Frivillige Ældrearbejde

”Ældre hjælper Ældre” - telefon 3649 6966  
Wivie Bastian (Formand) telefon 4036 4789  
Der er rådgivning 2. torsdag i måneden  
kl. 13-15.  
Få råd omkring arv, testamente, sociale og  
økonomiske spørgsmål samt juridiske og  
skattemæssige spørgsmål.

Har du spørgsmål, vi måske kan hjælpe dig med,  
så er du velkommen i Huset, Hvidovrevej 253 B.

### Husets åbningstider:

Mandag – onsdag kl. 10–12 og torsdag kl. 13–15

**Seniorrådets blad trykkes i 3.500 eksemplarer**  
og fordeles ved frivillig hjælp til de steder, hvor de  
ældre kommer.

Det kan også hentes på bibliotekerne og i ind-  
købscentrene, hvor Hvidovre Avisen ligger.  
Seniorrådets blad kan også læses og høres på  
Seniorrådets hjemmeside.

### Ansvarlig for annoncetegning:

Bent Aarrebo Pedersen,  
Mobil 23 23 00 28, mail bent.aarrebo@gmail.com

Du kan også få din annonce i Hvidovre Seniorråds-  
blad, der udkommer 2 gange om året, så er du  
med til at støtte det lokale seniorrådsarbejde.

På gensyn.