

Info

På de følgende sider kan du læse om vore aktiviteter, interessegrupper, kurser og de forskellige muligheder i SeniorHuset.

Hvem kan deltage?

For at deltage skal du være medlem af foreningen. Alle folkepensionister, førtidspensionister og efterlønnere kan blive medlem uanset bopæl.

Tilmelding og betaling:

Du kan tilmelde dig på kontoret ved personlig henvendelse på hverdage mellem 10.00 – 12.30 og 13.00 - 14.00. Eller du kan ringe på telefon 36 46 44 33 for nærmere oplysninger. Du er altid velkommen til en rundvisning i huset. Du skal blot ringe og aftale tid.

Kontingent er 210 kr. pr kvartal. 3. kvartal er dog kun 140 kr. da juli er kontingentfri.

Orienter dig let om hvad der sker i huset

- på opslagstavlen i stueetagen ved hovedtrappen.
- i vores månedsprogram – det findes i stueetagen til venstre ved elevatoren.
- på vores hjemmeside www.voc-valby.dk.

Informationerne opdateres løbende.

Velkommen

I SeniorHuset tror vi på, at i fællesskabet udvikles vi som hele mennesker i alle dets mange facetter, hele livet igennem. I fællesskabet dyrker vi mødet mellem mennesker, styrker forståelsen og tolerancen og med anerkendelse af hinanden.

Vi ønsker, at i SeniorHuset er det nysgerrigheden og lysten, der driver værket, uanset om man ønsker at deltage i en social aktivitet, tage et kursus eller deltage på anden vis.

Vi håber, at vi sammen kan skabe indhold i nogle trygge rammer, og at vi alle bidrager til at skabe liv og glæde til gavn for os selv og hinanden.

Velkommen til vort forårsprogram i SeniorHuset.

Daglig leder

Tina Gerling

Mail: tina@voc-valby.dk

Tlf.: 36 46 44 33 / 52 10 22 71



Indholdsfortegnelse

Aktiviteter

Sang og musik

SpilOpMagerne	s.6
Else og Bjarnes Musikhjørne	s.6

Kultur og historie

Kaffe og Kultur	s.7
Gitte og Søren's Quizhjørne	s.7

Kultur uden for SeniorHuset

Byens Kvarter	s.8
Kaffe og Galleri	s.8
Udflugter	s.8

Motion og Fitness

Introduktion til selvtræning	s.9
------------------------------	-----

Arrangementer og fester

Evas Mandagsmad	s.10
-----------------	------

Interessegrupper

Hyggebagning	s.11
Sygruppe	s.11
Maling akryl / akvarel	s.12
Madklub for mænd	s.12
Strik	s.12
Træ	s.12
Banko	s.13
IT-hjælp	s.13

Kurser

Motion og bevægelse

God motion for folk i en moden alder	s.14
Bevægelse – harmoniske øvelser	s.14
Qi gong – energiøvelser	s.15
Pilates-inspireret træning med bold – øvede	s.15
Pilates med stor bold for begyndere	s.16
Pilates med stor bold	s.16
Almindelig bevægelsesmotion	s.17
Yoga	s.17
Yoga med mindfulness	s.18

Dans

Zumba	s.19
Seniordans	s.19
Linedance	s.20

Sprog

Engelsk	s.21
---------	------

IT

IPad 1	s.22
Ipad 2	s.23
PC4 / Windows 10	s.23

Kreativitet

Knipling	s.25
Malerkursus for begyndere og øvede	s.25
Tegnekursus i frihåndstegning	s.26
Patchwork	s.26
Træsløjd	s.27

Aktiviteter

Sang og musik

Sang og musik skaber glæde og vækker noget i os alle. Sang får vore hjerter til at slå i samme takt, den bringer os sammen og er rammen om det gode fællesskab. Et fællesskab, hvor der er plads til, at alle kan udfolde sig på hver deres måde, i trygge rammer.

I SeniorHuset er der flere muligheder for forskellige udfoldelser af sang. Vi skaber dem selv og stort set alt er muligt. For tiden danner vi rammen om fællessang, revy, og cabaret.

Som bekendt hører der musik til sang. Musik løfter os og skaber harmoni - uanset hvilken slags musik vi lytter til, og uanset hvilket instrument der spilles på - tonerne finder hinanden.

I SeniorHuset er der flere muligheder for forskellige udfoldelser for musik på instrumenter. Vi spiller individuelt og sammen, og så er der spillet op til dans.

Vel mødt!

SpilOpMagerne

Mandag kl. 10.00 - 11.30

Fællessang - Else og Bjarnes Musikhjørne

Den første tirsdag i hver måned kl. 13.00 - 14.30



Kaffe og Kultur

Kultur og kaffe går fint i spænd. Når vi sammen lytter til et spændende foredrag, der omhandler den personlige fortælling krydret med vores fælles historie, kultur og værdier, går det hele op i en højere enhed. Dette gælder også, når vi lytter til foredrag fra vores lokale virksomheder og foreninger, som har været med til at præge os og til stadighed påvirker os. Vi mærker fællesskabet og genkender os selv og hinanden, alt imens vi hygger os over en kaffetår.

Sangen er også formidler af vores kultur, både som genre fra vores sangskat, men også som formidler af vigtige historier og værdier. Til sangen hører også store komponister og tekstforfattere som i sig selv er en historie.

I SeniorHuset er der medlemmer, som er gode formidlere samt andre spændende oplægsholdere uden for huset, hvad enten det drejer sig om fortællingerne, musikken eller kunsten. Alle beriger os med deres gode og interessante indspark, så der er lagt op til liv og læring.

Vel mødt!

Kaffe og Kultur

Onsdag kl. 13.00 – 14.30

Gitte og Søren's QuizHjørne

Den sidste tirsdag i hver måned kl. 13.00 - 14.30

The logo for 'KULTUR' is displayed in a stylized, multi-colored font. Each letter is filled with a different color: 'K' is purple, 'U' is blue, 'L' is green, 'T' is red, 'U' is orange, and 'R' is yellow. The letters are bold and have a slightly textured appearance.

Kulturen uden for SeniorHuset

Kultur skal ikke kun høres, den skal også opleves, og helst så mangfoldigt som muligt. I SeniorHuset tager vi til byens mange kvarterer og genopfrisker vor fælles by, dens historie og oplever de mange nye forandringer. Vi tager på galleriture, oplever kunsten, og hvad kunst gør ved os, og måske bliver vi også en smule klogere på det.

Udover byens kvarter har vi jo som bekendt også mange andre kulturperler. Dem drager vi også ud for at se på, hvad enten det er en heldagstur og måske ovenikøbet en weekendtur. Kun fantasien sætter begrænsning.

Når vi i fællesskab har oplevet kulturen, finder vi naturligvis et hyggeligt sted, hvor vi sammen kan dele vores oplevelse over en forfriskning eller andet godt. Dette er et must.

Vel mødt!

Byens Kvarter

Torsdage.

Hold øje med vores hjemmeside for at se, hvor turen går hen 😊

Kaffe og galleri

Torsdage.

Hold øje med hjemmesiden for at se, hvilket galleri vi besøger 😊

Udflugter

Den sidste onsdag i hver måned. Hold øje med hjemmesiden for at se, hvor vi skal hen 😊



Motion og fitness

Træning af kroppen er godt for helbredet og løfter os både fysisk og mentalt, så vi får mere energi. Man kan træne på mange måder, hvoraf en af dem er træning på maskiner. Træning på maskiner er især en god form, hvis der skal trænes muskler og kondition. Vi får det bedre på mange måder af at træne vores muskler og kondition, dette gælder uanset, om du er fuldt funktionsduelig eller ej.

I SeniorHuset er der flere muligheder for træning og fitness. Vi har et veludstyret trænings- og motionsrum, hvor der er mulighed for at træne selv eller finde sammen med andre på et hold. Har du intet kendskab til maskinerne, holder vi løbende introduktionskurser med fitness instruktør.

Til træning og fitness er der også tilknyttet en fysioterapeut. Har du nedsat funktionsevne af den ene eller anden årsag, kan du få individuel træning eller træne på hold. Har du henvisning fra egen læge, kan du få træningen helt eller delvist betalt fra det offentlige.

Vel mødt!

Introduktion til selvtræning på hold

Pris: 250 kr.

Hold øje med opslagstavlen og hjemmesiden hvor det løbende annonceres.



Arrangementer og fester

I SeniorHuset kan vi lide at hygge os og holde fester. Enhver anledning bruger vi til hygge og have det sjovt. Udover fastlagte fester og arrangementer, er der altid tid til særlige mærkedage og sjove vinkler. Alle som har en idé eller anledning til en hyggestund, byder vi velkomne.

I caféen er der også mange sociale arrangementer og ofte omkring et dejligt måltid mad. Vi har lækkert smørrebrød, hjemmebagt kage og boller, frokostenretninger og andre lækkerier. Til alle disse hyggestunder nyder vi da også et godt glas vin, eller hvad man nu har lyst til. Der er hygge, fest og stemning i SeniorHuset.

Hjertelig velkommen!

Påskefrokost

Grillfest i haven

Evas Mandagsmad

Og hvad vi ellers finder på 😊

Så hold øje med opslagstavlen og hjemmesiden hvor det løbende annonceres.



Interessegrupper

Hyggebagning

Er du glad for at bage, og kunne du tænke dig at bage sammen med andre, så er denne gruppe måske noget for dig. Vi mødes om fredagen og bager i køkkenet på 3. sal. Vi aftaler fra gang til gang, hvad vi har lyst til at bage næste gang. Alle bidrager med idéer og ønsker til bagningen. Vi deler udgiften, lige som vi deler udbyttet af vores anstrengelser.

Vi smager på det, vi har bagt, og hygger os med kaffe og te, når vi er færdige.

Hver anden fredag kl. 10.00

Sygruppe

Åbent syværksted, hvor du kan medbringe dit eget sytøj og sy i selskab med andre. Har du brug for yderligere information, så ring endelig til Tina på tlf. 52 10 22 71, eller kom forbi.

Hver anden tirsdag kl. 10.00

Kom bare og vær med de dage du kan :o)



Maling akryl/akvarel

Vi er flere der maler sammen, både akryl, olie og akvarel. Vi inspirerer og hjælper hinanden, og selvfølgelig hygger vi os. Indimellem kommer der en underviser forbi og laver workshop.

Tirsdag kl. 9.30

Madklub for mænd

Har du lyst til at være med på vores hyggelige madhold, er du meget velkommen. Vi hjælpes ad med det hele og nyder maden sammen over et godt glas vin eller øl. Råvarerne betaler du selv.

Mandag kl. 11.30

Strik

Kom og strik huer, vanter, sokker, halstørklæder, bluser etc. Vi har garn og pinde. Du er velkommen til også at sidde med dit eget strikkesæt. Strik til Hviderusland: De færdige ting bliver sendt til fattige i Hviderusland.

Mandag kl. 13.00

Træ

Vi mødes om en fælles interesse for træ i vores træværksted. Vi arbejder med egne projekter og lærer fra hinanden. Herudover har vi også et hyggeligt fællesskab.

Tirsdag kl. 10.00



Banko

Vi spiller banko, og vi spiller om penge. Selvfølgelig hygger vi os med en kop kaffe og brød i pausen. Den første fredag i måneden vil der være mulighed for dem som ikke er medlemmer til at komme og spille med.

Fredag kl. 12.30 – 14.30

IT-hjælp

Driller din pc, tablet, tlf. eller andre tekniske redskaber, eller er du blot nysgerrig efter at vide lidt mere, står Niels til din rådighed. Niels hjælper dig igennem, du skal blot troppe op.

Tirsdag kl. 10.00 – og fredag efter aftale



Kurser forår 2019

Motion

God motion for folk i en moden alder M/K

Øvelserne foregår stående, gående og på gulv. Det er i et tempo, hvor alle kan være med, men du skal ikke være bange for, at du ikke kommer til at svede! Oprettes i samarbejde med Kursusringen.

Underviser: Katja Mieke Renard

Pris: 390 kr.

Startdato: 7. januar 2019 – 15 gange i alt

Mandage kl. 09.30 – 10.45

•

Bevægelse – harmoniske øvelser

Fysisk træning gennem bløde harmoniske øvelser. Øvelserne giver energi til både krop og sjæl og styrker helbredet. Alle øvelser kan trænes siddende eller stående. Påklædning: løsthængende, behageligt tøj og bløde, flade sko. Oprettes i samarbejde med Kursusringen.

Underviser: Jytte Sørensen

Pris: 390 kr.

Startdato: 7. januar 2019 – 15 gange i alt

Mandage kl. 11.00 – 12.15



Qi gong – energiøvelser

Gør noget godt for dig selv. Prøv en blid form for bevægelse, som giver dig ro, balance og styrke. Bevægelsernes bløde form i Qi Gong giver styrke og harmoni i både krop og sind. Ved regelmæssig træning vil vi alle opnå et større velvære og et bedre helbred. Alle kan deltage uanset køn, alder og niveau. Oprettes i samarbejde med Kursus-ringen.

Underviser: Jytte Sørensen

Pris: 385 kr.

Startdato: 14. januar 2019 – 14 gange i alt

Mandage kl. 12.15 – 13.30

•

Pilatesinspireret træning med bold – øvede

Øvelser der styrker dine svage muskler og afspænder de stramme. Effektive og skånsomme for muskelkorsettet og en forbedret balanceevne som bonusgevinst. Det hele foregår i en god og afslappet stemning. Oprettes i samarbejde med Kursusringen.

Underviser: Vibeke Worsøe

Pris: 400 kr.

Startdato: 2. januar 2019 – 18 gange i alt

Onsdage kl. 09.30 – 10.40, kl. 11.15 – 12.30

•



Pilates med stor bold – for begyndere

En effektiv træning af hele kroppen fra top til tå. Det er en skånsom form for motion, hvor der bliver taget individuelt hensyn til deltagerne. Pilates skaber harmoni og balance i kroppen.

Påklædning: løstsiddende, behageligt tøj. Oprettes i samarbejde med Kursusringen.

Underviser: Vibeke Worsøe

Pris: 420 kr.

Startdato: 3. januar 2019 – 18 gange i alt
Torsdage 12.40 – 14.15

•

Pilates med stor bold

En effektiv træning af hele kroppen fra top til tå. Det er en skånsom form for motion, hvor der bliver taget individuelt hensyn til deltagerne. Pilates skaber harmoni og balance i kroppen.

Påklædning: løstsiddende, behageligt tøj. Oprettes i samarbejde med Kursusringen.

Underviser: Vibeke Worsøe

Pris: 415 kr.

Startdato: 4. januar 2019 – 17 gange i alt
Fredage kl. 10.00 – 11.30

•



Almindelig bevægelsesmotion

Styrkende øvelser for muskler og led. Åndedræts- og balanceøvelser. Bækkenbund og kredsløbsøvelser. Slutter af med en lille afspænding. Øvelserne er stående, på stol og liggende på gulv – i et roligt tempo. Oprettes i samarbejde med Kursusringen.

Underviser: Birthe Baunstrup

Pris: 390 kr.

Startdato: 8. januar 2019 – 15 gange i alt

Tirsdage kl. 09.30 – 10.45, kl. 10.45 – 12.00 og kl. 12.00 – 13.15

•

Yoga

Hatha Yoga for alle. Yoga i et roligt tempo, som styrker og smidiggør din krop. Spændinger løsnes, du får ny energi, og det bliver muligt at opnå et større velvære, både fysisk og mentalt. Træning af åndedrættet samt en afsluttende afspænding indgår i undervisningen. Medbring tæppe. Oprettes i samarbejde med Kursusringen.

Undervisere: Birgitte Dircks, Hanne Grossmann

Pris: 420 kr.

Startdato: 3. januar 2019 – 18 gange i alt

Torsdage kl. 09.15 – 10.55, kl. 11.00 – 12.40

•



Yoga med mindfulness

Hatha Yoga for alle. Yoga i et roligt tempo, som styrker og smidiggør din krop. Spændinger løsnes, du får ny energi, og det bliver muligt at opnå et større velvære, både fysisk og mentalt. Træning af åndedrættet samt en afsluttende afspænding indgår i undervisningen. Medbring tæppe. Oprettes i samarbejde med Kursusringen.

Underviser: Hanne Grossmann

Pris: 420 kr.

Startdato: 3. januar 2019 – 18 gange i alt

Torsdage kl. 14.25 – 16.10

•



Dans

Zumba

Kom i god form med masser af rytme og livsglæde med Francis, som er uddannet Zumbagold lærer og er fra Brasilien.

Underviser: Francis Ibsen

Pris: 250 kr., som betales direkte til underviseren

Startdato: 8. januar 2019

Tirsdage kl. 13.15 – 14.15

•

Seniordans

Seniordans er en forenklet folkedans uden hop og spring. Alle kan være med til denne charmerende form for motion til glad musik og i samvær med andre. Der kæves ikke en partner, blot dit gode humør.

Underviser: Kirsten Bauer

Pris: 20 kr. pr. gang

Startdato: 7. januar 2019

Mandage kl. 13.45 – 15.15

•



Linedance

Dejlig motionsform, hvor alle kan deltage. Både for begyndere og øvede.

Underviser: Jytte Klarskov

Pris: 25 kr., som betales direkte til underviseren

Startdato: 8. januar 2019

Tirsdage kl. 14.30 – 16.00

•



Sprog

Engelsk

Lær engelsk! Vil du forstå og udtrykke dig på korrekt engelsk, så er det her, det foregår. Oprettes i samarbejde med Kursusringen.

Hold 1 er for jer, der kan tale lidt engelsk og læse lettere tekster; det vigtigste er, at man prøver. På dette hold går vi ikke så hurtigt frem. Holdet kan evt. godt vælges, selvom man er ret god til engelsk, men hvor man måske foretrækker at arbejde i et langsommere tempo.

Hold 2 (konversation) er for jer, der kan læse sværere/længere tekster og er med på, at lektionerne næsten udelukkende foregår på engelsk. På hold 2 går vi forholdsvis hurtigt frem og arbejder med et noget mere omfangsrigt materiale. Alligevel kan holdet evt. vælges, selvom man ikke er super god til engelsk; man foretrækker måske at blive kraftigt udfordret.

Underviser: Elsebeth Hagemann

Pris: 405 kr. (+25 kr. for kopier)

Startdato: 3. januar 2019 – 15 gange i alt

Torsdage kl. 11.00 – 12.30 – Let øvede

Torsdage kl. 13.00 – 14.30 – Konversation

•



IT

iPad undervisning

iPad 1

Kurset henvender sig til begyndere. Det er en fordel, hvis du har kendskab til pc.

Kurset omhandler:

- Sådan finder du rundt i din iPad
- Tilslutning til Wi-Fi
- Hvad er en app, og hvordan henter du den ned til din iPad
- Sådan går du på internettet
- Sådan sender og modtager du e-mails
- G-mail
- Sådan tager du et foto, finder det igen og sender det med en mail
- E-boks – sådan tjekker du din post fra det offentlige

Listen kan ses som inspiration, og alt efter niveauet kan vi tage andre områder ind. Oprette i samarbejde med Kursusringen.

NB: Du medbringer din egen iPad. Kontoret har dog et begrænset antal, som kan lånes, indtil du har anskaffet dig din egen.

Underviser: Anne Dorthe Rasmussen

Pris:

Startdato: dette hold oprettes kun ved nok interesse

Mandage kl. 9.30

•



iPad 2

Kurset er en forlængelse af iPad for begyndere og for dem, som gerne vil vedligeholde sine færdigheder og lære noget mere. Alt efter holdets sammensætning og ønsker tager vi forskellige emner op. Oprettes i samarbejde med Kursusringen.

Underviser: Anne Dorthe Rasmussen

Pris: 420 kr.

Startdato: 15. og 16. januar 2019 – 18 gange i alt

Tirsdage kl. 11.15 – 12.50 og kl. 13.00 – 14.35

Onsdage kl. 9.30 – 11.00

•

PC 4/Windows 10

Windows 10: mangler du hjælp?

- Hvordan finder du rundt i det nye styresystem
- Internettet – Gmail – Mapper – Office
- E-boks – sådan tjekker du din post fra det offentlige
- Billeder og fotoredigeringsprogrammet Picasa
- Sange – Kort – og meget andet

Kræver kendskab til PC, men ikke nødvendigvis Windows 10



Oprettes i samarbejde med Kursusringen.

Underviser: Anne Dorthe Rasmussen

Pris: 420 kr.

Startdato: 14. januar 2019 – 18 gange i alt
Mandage kl. 11. 15 – 12.50

•



Kreativitet

Knipling

Vi knipler både traditionelt og moderne. Alle kan deltage, både begyndere og øvede, da undervisningen er individuel. Kniplebræt kan lånes. Oprettes i samarbejde med Kursusringen.

Underviser: Kirsten Skov

Pris: 550 kr.

Startdato: 7. & 10. januar 2019 – 16 gange i alt

Mandage kl. 10.00 – 13.20 (64 lektioner)

Torsdag kl. 12.00 – 15.20 (64 lektioner)

•

Malerkursus for begyndere og øvede

Mon ikke de fleste har en drøm om at male? Det kan prøves her. Undervisningen tilrettelægges efter den enkeltes niveau og ønske om at male akvarel eller akrylmaling. Der vil blive undervist i forskellige male- og tegneteknikker. Oprettes i samarbejde med Kursusringen.

Underviser: Bertine Knudsen

Pris: 470 kr.

Startdato: 10. januar 2019 – 12 gange i alt

Torsdage kl. 10.00 – 13.00

•



Tegnekursus i frihåndstegning

Kurset henvender sig både til dig som er begynder eller lidt mere øvet i frihåndstegning. Det kræver ingen særlige forudsætninger for at deltage i kurset, blot du har lyst og ønske om at udtrykke og udvikle dig med pen og blyant. Der lægges vægt på skitsering af store og små emner med løs hånd.

Underviser: Jens Jørgen Kjeldsen

Pris: 525 kr. max 10 deltagere

Startdato: 7. januar 2019 – 8 gange i alt

Onsdage kl. 9.30 – 12.30

•

Patchwork

Alt, hvad du behøver for at sy patchwork, er enkle sy-færdigheder og et minimum af materiale. Kurset henvender sig til såvel begyndere som øvede. Oprettes i samarbejde med Kursusringen.

Underviser: Maud Sandquist

Pris: 420 kr.

Startdato: 3. januar 2019 – 12 gange i alt

Torsdage kl. 10.00 – 12.30

•



Træsløjd

Har du lyst til at lave forskellige ting i træ – eller andre materialer som fx bambus og kork? Du kommer selv med en idé om, hvad du gerne vil lave, og hvis du ikke ved, hvilke materialer du skal bruge til din idé, vil jeg give dig gode råd om, hvad der er bedst. På kurset vil du lære forskellige forarbejdningsmetoder. Oprettes i samarbejde med Kursusringen.

Underviser: David Mintz

Pris: 610 kr.

Startdato: 2. januar 2019 – 19 gange i alt

Onsdage kl. 10.00 – 13.00

•





SeniorHuset VOC - Gammel Jernbanevej 25 - 2500 Valby

Tlf: 3646 4433 email: info@voc-valby.dk

Hjemmeside: www.voc-valby.dk

Facebook: www.facebook.com/seniorhusetvalby