



# Aktuelle Aktiviteter

## September 2023

Et spændende hus i  
det centrale Valby –  
altid i udvikling.

Vi du med på rejsen?

Der er brug for lige  
præcis dig !

**VOC** |   
**VALBY** —————  
**OPLEVELSESCENTER**

VOC Valby  
Gammel Jernbanevej 25  
2500 Valby  
Telefon: 3646 4433  
Email: [info@voc-valby.dk](mailto:info@voc-valby.dk)  
[www.voc-valby.dk](http://www.voc-valby.dk)  
[www.facebook.com/VOCValby](https://www.facebook.com/VOCValby)  
[www.youtube.com/kanal VOC Valby](https://www.youtube.com/kanal/VOCValby)

## DER ER STADIG PLADSER PÅ KURSET "KEND DIN KROP"

Hensyntagende undervisning på små hold (6-7 deltagere), hvor der tages hensyn til dine kropslige udfordringer.

Du lærer om hensigtsmæssig brug af din krop.

Hele kroppen trænes på en hensigtsmæssig måde, så vi forebygger og aflaster belastningssygdomme, smidiggør, optræner og afspænder muskulatur, kredsløb og bækkenbund.

Hver gang vil vi varme op til musik, træne kropsholdning, kropsbevidsthed, balancen og slutte med en dybdeafspænding.

Tilbagemeldinger fra tidligere elever:

*"De dage, hvor jeg har været til træning hos dig, har jeg meget mere energi om aftenen"*

*"Nu kan jeg selv. Jeg behøver ikke gå hos dig længere - jeg har lært, hvad jeg kan gøre, når kroppen gør ondt".*

**TORSDAGE kl 11:15-12:45 og  
13:30-15:00.** VOC Valby,

Gammel Jernbanevej 25, 3. sal  
**VINNIE LUND-RASMUSSEN**,  
uddannet Afspændingspædagog  
dop/Psykomotorisk Terapeut.

Hvis du har spørgsmål til  
undervisningen, er du  
velkommen til at kontakte  
underviseren på  
[vinnielund@gmail.com](mailto:vinnielund@gmail.com) eller  
2682 3792

# Du er en del af et fællesskab.



Du skal hjælpe med at  
holde orden og rydde  
op efter dig selv.

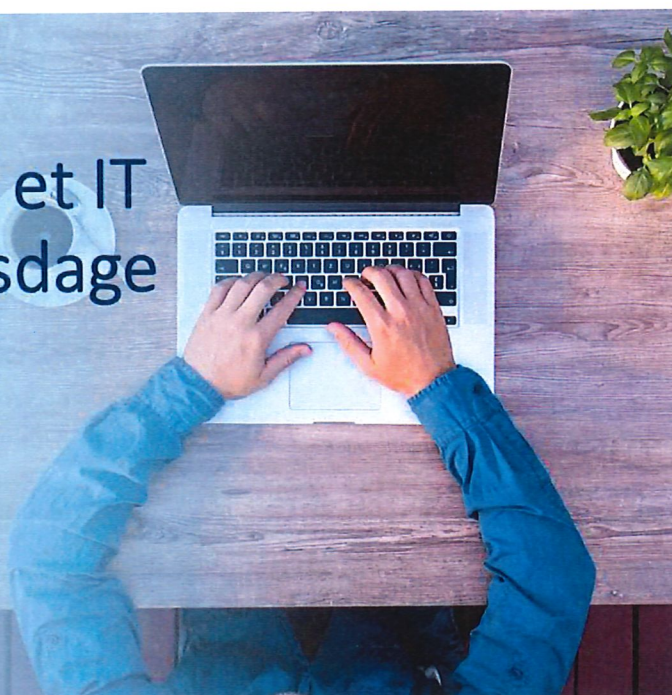
## Vi forsøger med et IT kursus mere onsdage kl. 11-12.30

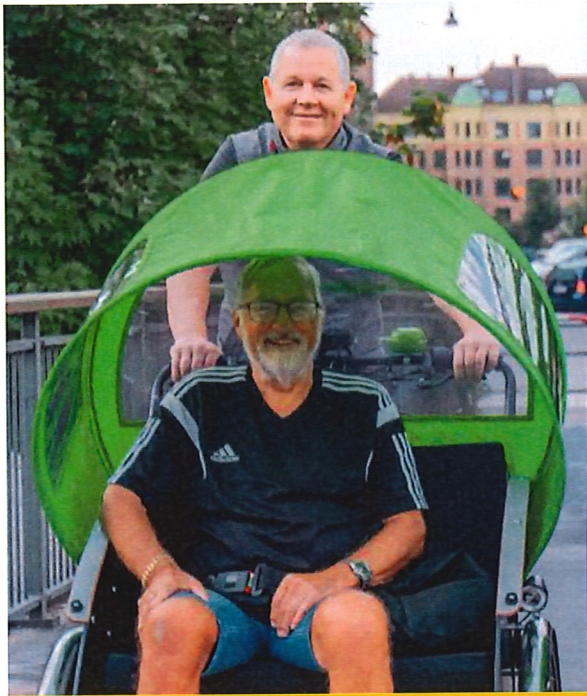
Kontakt til underviser

Matvey Slavin

93979774

[Info@matvey.dk](mailto:Info@matvey.dk)





## EVENT TIL VALBY KULTURDAGE LØRDAG DEN

2. SEPTEMBER

KL. 12-15

Vi har valgt, at lave et event, hvor vi kører rundt i Rickshaws med en/to passagerer og reklamemateriale – en time pr. tur.

Hvis du vil være passager (6-12 i alt), så kontakt Lars Højmark, [lars@voc-valby.dk](mailto:lars@voc-valby.dk) eller 5098 1963

## Kaffe og Kultur

6. september 2023 kl. 13.00

Børnesange V/Per Gamain-Nørgaard

VOC Valby, Gammel Jernbanevej 25, 1. sal

Per fortæller anekdoter og spiller fra danske børnesange.

Du synger naturligvis med.

Vi snakker om og har en debat om indholdet i sangene.

Kom forbi til en sjov eftermiddag.

Følg med på [www.facebook.com/VOCValby](https://www.facebook.com/VOCValby)  
Laves i samarbejde med [www.kursusringen.dk](https://www.kursusringen.dk)



## Fredagsbar

8. september 2023 kl. 14-17

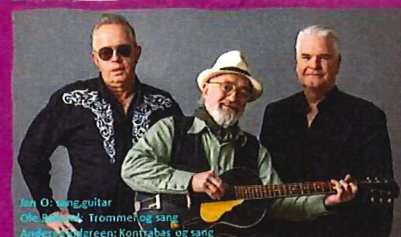
Country tema

(Området på 1. sal)

Så afholder vi fredagsbar med Country tema. Gå ikke glip af et par sjove timer.

Der serveres chicken (kylling) i forskellige varianter og krydret og til dette naturligvis spændende drikkevarer.

I dagens anledning er der naturligvis arrangeret live country musik med bandet "New Tricks Country"



# Arrangement for frivillige

Tirsdag den 12. september 2023 kl. 13-16 på 3. sal

ER DU FRIVILLIG ELLER VIL DU GERNE VÆRE FRIVILLIG?

VOC VALBY TÆLLER I OMEGNEN AF 50 FRIVILLIGE - LIGE FRA OPVASK EN GANG OM UGEN TIL DAGLIGE FASTE OPGAVER I HUSET.

MODET ER ET TILTAG FOR AT SAMLE DE NUVÆRENDE OG KOMMENDE FRIVILLIGE.

PROGRAMMET FOR TIRSDAG DEN 12. SEPTEMBER 2023 ER:

- EN LET ANRETNING OG SNAK VED BORDENE
- TORBEN OG LARS FORTÆLLER OM AKTUELLE EMNER
- INSPIRATION, UNDERHOLDNING/FOREDRAG

TILMELDING TIL MEDLEMSSERVICE I ÅBNINGSTIDEN ELLER PÅ [INFO@VOC-VALBY.DK](mailto:INFO@VOC-VALBY.DK)



## Kaffe og Kultur

"Den røde hane ind over Valby"

13. september 2023 kl. 13

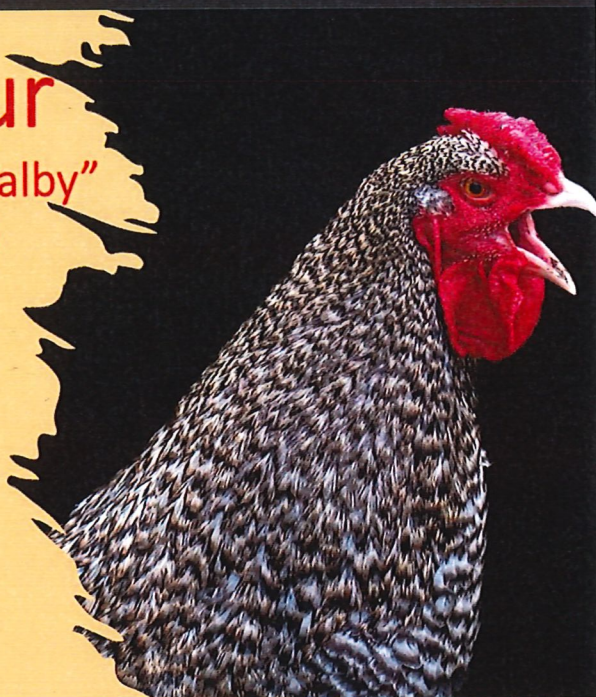
VOC Valby, Gammel Jernbanevej 25

Britt Vibefeldt fortæller historien om de røde haner i Valby.

Du får lejlighed til at være med i drøftelsen, debatten og historien.

Følg med på [www.facebook.com/VOCValby](https://www.facebook.com/VOCValby)

Arrangeres i samarbejde med [www.kursusringen.dk](https://www.kursusringen.dk)



## Åbent Hus I VOC Valby med bordtennis

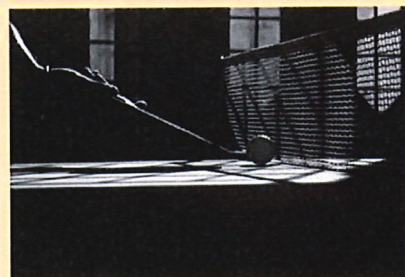
fredag den 15. september 2023 kl. 10-12

VOC Valby, Gammel Jernbanevej 25

Forenings- og kulturhuset VOC Valby byder ind med åbent hus fredag den 15. September 2023 kl. 10-12, hvor der kan spilles bordtennis på vores to baner på 1. sal.

Det er først til mølle og interesserede finder selv ud af at fordele tiden fair.

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte: Lars Høimark, 50 98 19 63, [lars@voc-valby.dk](mailto:lars@voc-valby.dk)



## "Klunke-lørdag"

Lørdag den 16. september kl. 10-17  
står i klunketidens tegn.

Vi starter i VOC Valby kl. 10.00

Britt og Magnus har arrangeret en fuldt pakket dag med foredrag, filmvisning, frokost og fremvisning af nationalmuseets klunkehjem. Der er et meget begrænset antal pladser til omvisningen på nationalmuseet.

Foredrag og filmvisning er frit for alle interesserede.

Vær opmærksom på, at der ikke er elevator op til lejligheden og, at der desværre ikke er adgang med kørestol, klapvogn eller rollator.

Prisen er sat til 100 kr. pr. deltager for rundvisning og let frokost

Transport og indgang til nationalmuseet for egen regning.



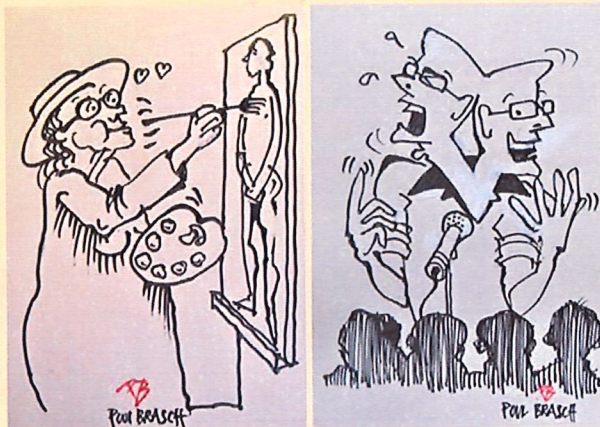
## Fernisering Poul Brasch

Tirsdag den 19. september 2023 kl. 13  
VOC Valby, Gammel Jernbanevej 25

Poul Brasch er oprindelig uddannet tegner og grafiker, og har virket mange år i reklamebranchen som kreativ, Art Director ved store, mindre som eget reklamebureau..

Maler efter devisen om, at kunst ikke kun er dekoration, men et billede på strømninger, tanker i tiden.

Poul har haft tilknytning til VOC Valby i mange år, som ansat og senere hen som medlem.



## Kaffe og Kultur

20. september 2023 kl. 13

VOC Valby, Gammel Jernbanevej 25

Marie Triepcke Krøyer Alfvén v/Matvey Slavin

Matvey Slavin fortæller historien om Marie Triepcke Krøyer Alfvén og sætter gang i debatten om de store danske malere.

Ud over at være P.S. Krøyers kone, var Marie Krøyer også en meget ambitiøs og talentfuld kunstner, som var uddannet efter naturalismens principper på en malerskole i Paris.

Hun havde også evner som møbeldesigner, kunsthåndværker og arkitekt.



Laves i samarbejde med  
[www.kursusringen.dk](http://www.kursusringen.dk)

# Fællesspisning

## VOC Valby festivalsuge

I forbindelse med VOC Valby festivalsuge er der to fællesspisningsarrangementer:

**3. oktober 2023 - 12:00-14:00**

2 stk. smørrebrød, 2 deller med kartoffelsalat samt en øl/vand til 30 kr.

**6. oktober 2023 - 09:30-11:00**

Morgenmad og hygge. Det koster 15 kr.

Din tilmelding **skal** foretages på:

<https://danmarkspisersammen.dk/event-list/>

og efterfølgende betaling på Mobilepay 331357



## VOC Valby Festival

### Swingjazz med Halløjsenberg

tirsdag den 3. oktober 2023 kl. 14.00

Gratis adgang for medlemmer af Foreningen Seniorhuset VOC Valby samt en forfriskning.

50 kr. for ikke medlemmer, som betales i døren.

Tilmelding nødvendig i medlemservice eller på [info@voc-valby.dk](mailto:info@voc-valby.dk) herefter betaling evt. på mobilepay 373932 (skriv halløj) . Begrænset antal deltagere

## VOC Valby

### Festivals banko

*Stor banko – flotte præmier*

**Fredag den 6. oktober 2023 kl. 12.30 i lokalerne på 3. sal, Gammel Jernbanevej 25**

Så spilles der en stor banko med flotte præmier og lodtrækning af præmier blandt deltagere.

Foreningen Seniorhuset VOC Valby



# Medlemsmøde i Seniorhuset VOC Valby

10. oktober 2023 kl. 13-15

Afsæt allerede datoen i kalenderen.

Dagsorden i henhold til vedtægterne.

Har du forslag til behandling skal det være i hænde senest den 1. oktober kl. 12.00 på [info@voc-valby.dk](mailto:info@voc-valby.dk)

Forslaget skal være i en form, så det klart fremgår, hvad der skal tages stilling til. Du kan få råd og vejledning ved henvendelse til Centerleder Lars Hoimark

## Dagsorden

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning
3. Behandling af indkomne forslag
4. Valg til Bestyrelsen
  - a. Valg af formand (lige år)
  - b. Valg af næstformand (ulige år)
  - c. Valg af øvrige bestyrelsesmedlemmer (optil 5 i alt incl. formand og næstformand)
  - d. Valg af suppleanter (2 personer)
5. Eventuelt

## Flamenco Fredagsbar

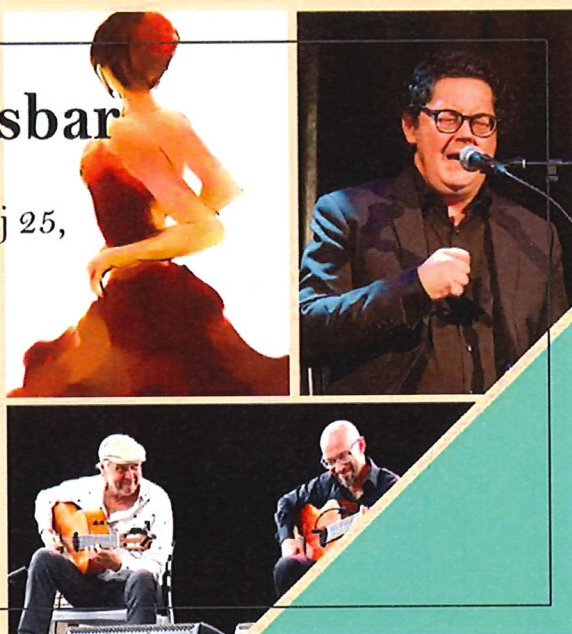
13. oktober 2023 kl. 14-17

VOC Valby, Gammel Jernbanevej 25,  
2500 Valby (afholdes på 3. sal)

Vi har valgt et Flamenco tema, og det anerkendte band "Flamenco Passion" kommer og spiller den intense Flamenco musik fra kl. 15.

Vi spiser en lille spansk smagsprøve inden og drikker en kold forfriskning.

Arrangementet kræver tilmelding først på [info@voc-valby.dk](mailto:info@voc-valby.dk) og koster 50 kr., som efterfølgende betales i Medlemsservice eller på Mobilepay 331357 (skriv: flamenco) Sidste frist for tilmelding 6. oktober 2023.



## Slægtsforskning i VOC Valby.



Vi starter op med forskellige aktiviteter omkring slægtsforskning i VOC Valby.

På nuværende tidspunkt starter vi med et debatskabende arrangement i "Kaffe og Kultur" konceptet i august 2023.

Senere hen tænker vi et egentligt kursus/workshop forløb.

Har du lyst til at høre mere, kan du kontakte Magnus eller Lars.



# Lokal VOC vandring

hver 14. dag  
(Torsdage i lige uger)

Vi mødes ude foran VOC Valby med afgang kl.  
14.00.

Når vi mødes aftaler vi rute og længde.

Datoer for de kommende ture afholdt torsdage i  
lige uger:

07/09, 21/09, 05/10, 19/10

Turen den 07/09 går til et sted i lokalområdet  
med udendørs bordtennis, hvor der bydes på  
kaffe og småkage.

## Lokal VOC vandring den 7. september 2023 kl. 14

Vandregruppe og Bordtennisgruppen har lavet en tur sammen.

Vi går samlet fra VOC Valby den 7. september 2023 kl. 14.00 til et  
sted med udendørs bordtennis, hvor der kan spilles bordtennis.

Der serveres her kaffe og småkager.

## Rickshaw ture – onsdage kl. 10.45-12.00

Så udbyder vi små turer på vores 2 nye  
rickshaw.

Vi er 2 chauffører, og der kan maksimalt sidde  
2 passagerer på hver cykel.

Vi kører en lille tur - typisk i Valbyparken/  
stranden med start fra VOC Valby kl. 10.45.

Tilmelding til Torben [torben@voc-valby.dk](mailto:torben@voc-valby.dk)  
2815 3018 eller Lars [lars@voc-valby.dk](mailto:lars@voc-valby.dk) 5098  
1963



Priser pr. 11. april 2023

Let mad

|                  |           |
|------------------|-----------|
| Smørrebrød lille | 15,00 kr. |
| Æg og rejer      | 25,00 kr. |
| Roastbeef        | 25,00 kr. |
| Laks             | 35,00 kr. |
| Fiskefilet       | 25,00 kr. |

Bakeoff

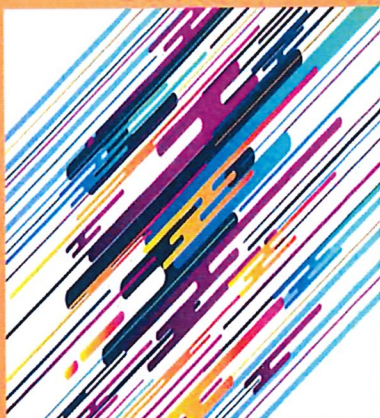
|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| Rundstykke 1/1                    | 10,00 kr. |
| - med smør/ost                    | 20,00 kr. |
| Wienerbrød<br>(Snegl/creme bolle) | 10,00 kr. |

Varme drikke

|                 |                |
|-----------------|----------------|
| Kaffe kop/kande | 5,00/30,00 kr. |
| The kop/kande   | 5,00/25,00 kr. |

Øvrige drikke

|                    |           |
|--------------------|-----------|
| Sodavand           | 10,00 kr. |
| Øl                 | 15,00 kr. |
| Vin (lille flaske) | 25,00 kr. |
| Spiritus/hedvin    | 10,00 kr. |



## Fernisering

Matvey Slavin og Nana Bastrup  
Mandag den 6. november 2023 kl. 13  
VOC Valby, Gammel Jernbanevej 25

Kom forbi og mød de to unge og spændende kunstnere Matvey Slavin og Nana Bastrup, som privat også danner par.

Du vil udover et glas og lidt sødt også kunne høre mere fra de to kunstneres baggrund og historie fra de enkelte værker.

# Du er en del af et fællesskab.



Du skal hjælpe med at  
holde orden og rydde  
op efter dig selv.

# VOC VALBYS JULE ARRANGEMENT

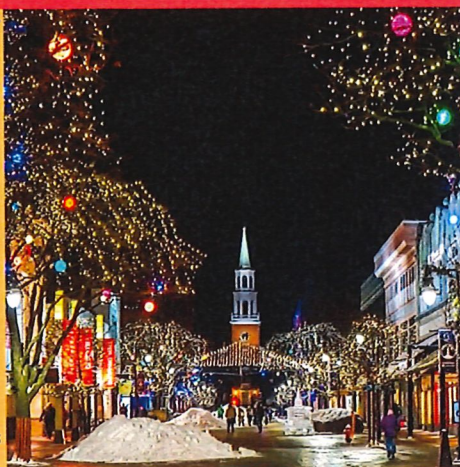
## TIRSDAG DEN 12. DECEMBER 2023

Så åbnes der mandag den 4.9. 2023 for tilmelding til jule arrangementet.

Arrangementet lyder således:

- Afgang fra VOC Valby tirsdag den 12. december 2023 kl. 10.00
- Kaffe i bussen samt lodtrækning af 3 julepræmier blandt deltagerne
- Stop ved Fredensborg slot og Jægerspris slot samt en lille overraskelse i nærområdet.
- Stor julefrokostmenu fra kl. 12.00 på Gerlev Kro inkl. en genstand
- Bustur ad Strandvejen hjem – herunder lystur i København
- Forventet hjemkomst kl. 17.00
- Samlet pris for arrangementet er 350 kr., der inkluderer tilskud til transport, kaffe i bussen og til en del af arrangementet i øvrigt.

Tilmelding i medlemservice samt betaling senest den 1. december 2023



## VOC Valby – TRI 4-18-4 i 2024

Jeg overvejer at lave et hold til næste års TRI 4-18-4 i København.

4:18:4 er et mini-triatlon for alle, både erfarne triatleter, såvel som nybegyndere, som har lyst til at prøve kræfter med; svømning, cykling og løb, under professionelle forhold.

Uanset om du har en dyr landevejscykel derhjemme, eller om din rustne damecykel med cykelkurv er din jernhest, er dette den perfekte mulighed for at prøve en ny motionsdisciplin.

Altså -med kun en cykel og badedragt er du godt kørende! Det eneste krav er, at du kan svømme 400 meter, cykle 18 km og løbe 4 km. Der er ingen strikse regler omhandlende svømmestil, udstyr eller træningstøj.

Giv gerne en melding, hvorvidt du har mod på dette, så finder vi ud af næste skridt.

Lars Høimark

## Opråb – svindel mod ældre

Vi har følgende gode råd og opfordrer folk til at snakke med hinanden om dem:

- Vær skeptisk, hvis du får et uventet opkald fra banken eller politiet.
- Husk at banken eller politiet aldrig vil bede dig udlevere følsomme oplysninger eller overfører beløb via telefonen.
- Politiet eller banken kommer heller aldrig forbi dit hjem for at hente et dankort - så undlad at lukke op.
- Få navnet på den person, der ringer, og ring så tilbage til bankens hovednummer og spørg efter personen.

Udlever aldrig dit betalingskort eller din kode

- Overvej at blive fjernet fra Krak.
- Overvej hvad du deler af personlige oplysninger på sociale medier.

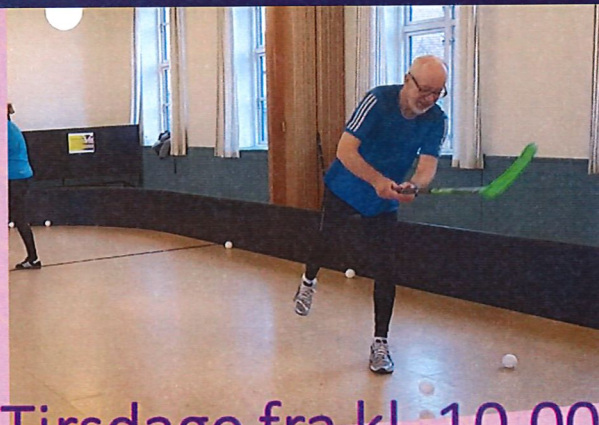




## Så kan du spille bordtennis i VOC Valby

VI HAR FÅET BEVILGET MIDLER FRA KØBENHAVNS KOMMUNE TIL BORDTENNIS BORDE M.M.

DU KAN SPILLE I DET TIDLIGERE MØDELOKALE PÅ 1. SAL, HVOR ET AF BORDENE FAST VIL STÅ PÅ NÆR NÅR RUMMET BRUGES TIL NOGET ANDET.



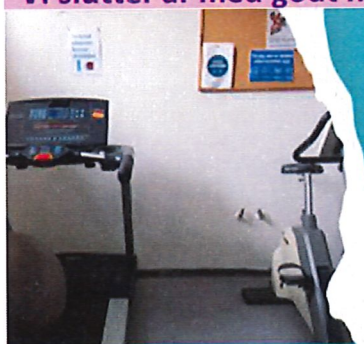
## Floorball starter op - Tirsdage fra kl. 10.00

Alle kan være med. Hver træning starter med en let instruktion og mulighed for føling med spillet.

Bemærk at det kræver indendørs sko.

Aflysninger kan forekomme, hvis der er større arrangementer i salen.

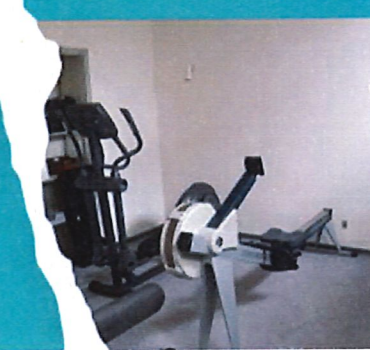
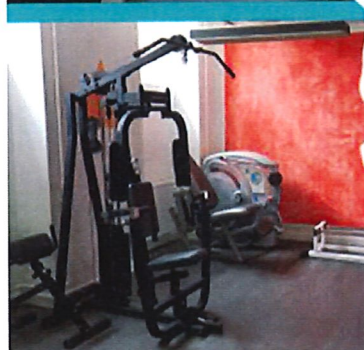
Vi slutter af med godt humør og en god snak i cafeen.



Motionsrum i  
VOC Valby  
åbent 24/7  
hele året.

-

Ingen  
undskyldning



# Ansatte i VOC Valby



## Centerleder

Lars Høimark, 37 timer

- Daglig leder
- Ansvar for drift og udvikling
- Kontakt til bestyrelse/fond

Mobil 5098 1963



## Serviceassistent

Torben Schlägelberger, 37 timer

- Rengøring/praktiske opgaver
- Al indkøb
- Koordinering Cafe

Mobil 28153019

## MEDLEMSSERVICE VOC VALBY

**Åbningstid:** Mandag, onsdag og torsdag kl. 10-14

**Telefontid:** Mandag til fredag kl. 10-14

Du kan altid (24/7) give en telefonbesked på 50981963, hvorefter der hurtigst muligt vil blive samlet op.

## IT hjælp ved Magnus fra 1. august 2023

Ny træffetid og sted.

Mandage og torsdage ml. kl. 10.00 og 11.00 på 2. sal (kniplerummet)

Bemærk at Magnus kun kan træffes med IT hjælp i dette tidsrum.

Lars Høimark  
Centerleder



# Så er vi i den spæde start med PODCAST.

Så kom den første PODCAST.

Magnus og Lars har lavet den første simple PODCAST.

Emnet er PODCAST og lidt nyheder fra VOC Valby.

For fremtiden placeres PODCAST fra VOC Valby under en bestemt bjælke på hjemmesiden.

Der skal i fremtiden arbejdes med dels teknikken og dels en redaktion.

Du er meget velkommen til at melde dig som aktiv i reaktionsgruppen kontakt Magnus eller Lars.

Du kan høre mere på her:

- <https://voc-valby.dk/uploads/VOCpod-1.mp3>



# Krea workshop med kunstner Matvey Slavin som underviser

Dyk ned i en verden af kreativitet med alsidige workshop!

Uanset om du er nybegynder eller øvet, vil du blive præsenteret for forskellige kunstneriske teknikker:

fra akryl, akvarel, collage, tegning, tekstilmaleri til mixed media.

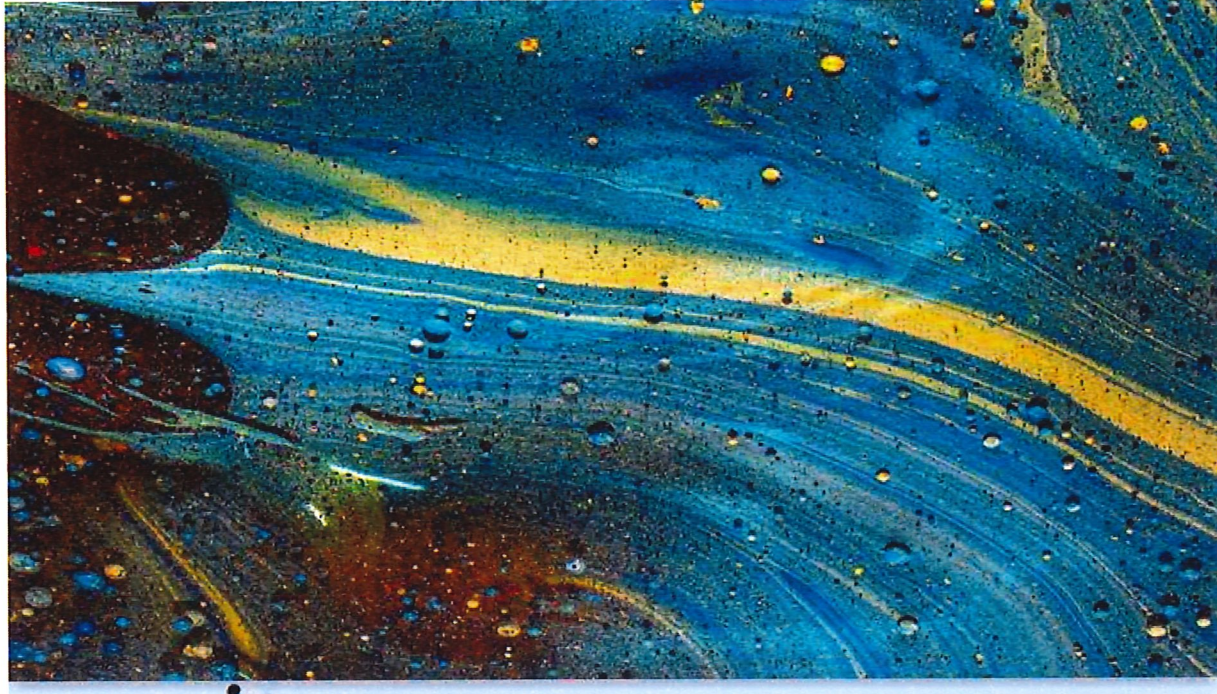
Her kan du udarbejde, udfolde og udvikle dine projekter i din yndlingsteknik med vejledning fra Matvey Slavin.

Du kan købe materialer til indkøbspris på kurset.

- **Mandag** den 16. oktober 2023 kl. 9.00 -15.30 (vi starter med morgenmad og kaffe)
- **Onsdag** den 18. oktober 2023 kl. 11.00 -16.30
- **Mandag** den 23. oktober 2023 kl. 9.00 -15.30
- **Onsdag** den 25. oktober 2023 kl. 11.00 -16.30

Tilmelding og betaling på 650 kr. til Kursusringen mobilepay

21 48 31 (skriv holdnr. Krea hold okt 2023)





# 1 til 1 – Tag en ven med til VOC Valby i september måned 2023

Tag en god ven med til VOC Valby i denne måned.

Det er altid rart at følges – Din ven kan prøve huset gratis. Ved arrangementer med egenbetaling betales der naturligvis almindelig egenbetaling.

For nærmere besked m.m. kontakt Lars Højmark  
(5098 1963 eller [lars@voc-valby.dk](mailto:lars@voc-valby.dk))

# EN MÅNEDS GRATIS

# prøvemedlemskab

i september/oktober 2023

Særligt tilbud i VOC Valby.

Ved arrangementer med egenbetaling betales der naturligvis almindelig egenbetaling.

For nærmere besked m.m. kontakt Lars Høimark (5098 1963 eller [lars@voc-valby.dk](mailto:lars@voc-valby.dk))

