



Aktuelle Aktiviteter

oktober 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
www.voc-valby.dk
www.facebook.com/VOCValby
[www.youtube.com kanal VOC Valby](https://www.youtube.com/kanal%20VOC%20Valby)

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 2815 3018 eller Lars lars@voc-valby.dk 5098 1963



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





Nordea Fonden har bevilget 972.000 kr. til Fonden VOC Valby fra Kulturhuspuljen.

Fonden VOC Valby (ejerskabet af huset Gammel Jernbanevej 25) har ansøgt Nordea Fondens Kulturhuspulje, som har bevilget 972.000 kr. henover en 3 årig periode.

Projektets overskrift er "Fra Omsorgscenter til Kultur- og Foreningshus" og ønsker at videreudvikle VOC Valby til kultur og foreningshus i nye og større rammer end hidtil.

Huset skal inddrage og favne en bred målgruppe, som skal engageres i frivillige foreningsaktiviteter.

Projektet ønsker at udnytte husets kapacitet mest muligt og kunne tilbyde aktiviteter døgnet rundt.

Nordea Fondens bevilling er budgetlagt som støtte til:

- aktiviteter for borgere (eks. fællesspisning, udflugter, workshop m.m.),
- udvikling af udstyr og faciliteter (f.eks. toiletfaciliteter, lydudstyr, stole, borde m.m.),
- kommunikation og koordinering af aktiviteter.



Vi crowd funder midler til udsmykning ved indgang til nyrenoverede lokaler i VOC Valby.

Der er lavet lovende skitser af en spændende ung kunstner i Danmark. Vil du være med til at rejse pengene?

En model/aftale kunne være privat finansiering/ ejerskab og udlån i en periode. Derefter tilbage til ejeren.

Er du interesseret eller vil du høre mere så kontakt: Centerleder Lars Høimark, 5098 1963 eller lars@voc-valby.dk

BAGGRUND

"Fonden VOC Valby har modtaget en stor bevilling fra Nordea Fondens Kulturhuspulje. Projektets overskrift er "Fra Omsorgscenter til Kultur- og Foreningshus" og ønsker at videreudvikle VOC Valby til kultur og foreningshus i nye og større rammer end hidtil.

Huset skal inddrage og favne en bred målgruppe, som skal engageres i frivillige foreningsaktiviteter.

I forbindelse med projektet er der projekteret med en større renovering af husets 3. sal, som rummer en stor sal, der bl.a. skal bruges til event, koncerter, foredrag, musik, sang, fester, bordtennis og floorball"

Medlemsmøde i Seniorhuset VOC Valby 10. oktober 2023 kl. 13-15

Dagsorden

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning
(se små foldere i huset eller se Facebook eller hjemmeside)
3. Behandling af indkomne forslag
4. Valg til Bestyrelsen

Alle medlemmer af den nuværende bestyrelse ønsker at genopstille til poster. På nuværende tidspunkt er der en suppleantpost ledig.

- a. Valg af formand (lige år)
- b. Valg af næstformand (ulige år)
- c. Valg af øvrige bestyrelsesmedlemmer (op til 5 i alt incl. formand og næstformand)
- d. Valg af suppleanter (2 personer)

5. Eventuelt

Kom og vær med til at sætte præg på din forening

Fonden VOC Valby (ejerskabet af huset) har efter ansøgning modtaget bevilling på 972.000 kr. fra Nordea Fondens Kulturhuspulje.

Centerleder Lars Høimark giver på mødet orientering og information om projektets indhold – herunder positive indvirkninger i forhold til Seniorhusets drift og virke.

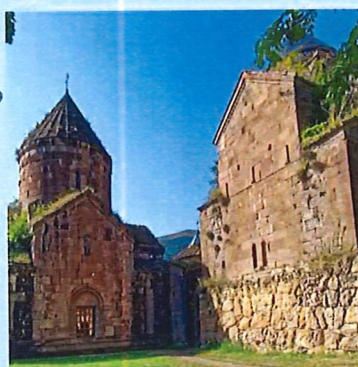
Du vil få lejlighed til at stille spørgsmål og give gode kommentarer med på vejen til projektet.

Kaffe og Kultur

4. oktober 2023 kl. 13
"Klostre, Ridder og Bønder"
VOC Valby, Gammel Jernbanevej 25

Britt Vibefeldt fortæller gamle historier og anekdoter fra fortidens samfund.

Forsamlingen debatterer videre datidens samfund set i forhold til dagen i dag.



Laves i samarbejde med www.kursusringen.dk
Følg med live på www.voc-valby.dk/VOCValby

Kaffe og Kultur

11. oktober 2023 kl. 13
Film – "drømmen"



Kaffe og Kultur

18. oktober 2023 kl. 13.00
Fortælling om turen på Caminoen

Lailasilke Krogsgaard fortæller og viser billeder fra hendes tur til Caminoen.



Kaffe og Kultur

Onsdag den 25. oktober 2023 kl. 13
VOC Valby, Gammel Jernbanevej 25
Stemning og debat - "Et vigtigt brev"

Lone A. Sperschneider, som tidligere har været hos os og fortælle fra 2 spændende romaner "Det røde Fængsel" og "De gjorde det" kommer og læser op fra antologien "Et vigtigt brev"

Under og efter oplæsningen vil der være debat og sjov aktuel snak med deltagerne.

Laves i Samarbejde med www.kursusringen.dk

Følg med live på www.facebook.com/VOCValby



FRIVILLIGES HJÆLP TIL AKTIVITETER OG ARRANGEMENTER

På mødet med frivillige den 12. september 2023 blev det aftalt, at der i fremtiden i opslag om aktiviteter bliver beskrevet ønskerne til frivillig hjælp til arrangementerne

Der vil typisk være en kort beskrivelse af opgaverne og en tidsfrist for tilmelding til opgaverne, så den videre planlægning kan finde sted.

Lars Høimark

Centerleder

Frivillige opgaver

NEDENSTÅENDE ER OPGAVER TIL KOMMENDE
ARRANGEMENTER:

FÆLLESSPISNING 3.10. KL. 12-14:

DÆKKE BORDE, UDDELE MAD, OPVASK, OPRYDNING

FÆLLESSPISNING 6.10. KL. 9.30-11:

DÆKKE BORDE, UDDELE MAD, OPVASK, OPRYDNING

FLAMENCO FREDAGSBAR 13.10. 14-17:

DÆKKE BORDE, ANRETTE TAPAS, OPVASK, OPRYDNING

HVIS DU ER FRISK, SÅ MELD DIG TIL UNDERTEGNEDE, SÅ
INDGÅR DU I TEAMET DEN ENKELTE DAG.

LARS HØIMARK

CENTERLEDER

5098 1963

LARS HØIMARK

Bemærk Dato



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 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



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 og koster 50 kr., som efterfølgende betales i Medlemsservice eller på Mobilepay 331357 (skriv: flamenco) Sidste frist for tilmelding 6. oktober 2023.



**Ikke medlemmer
100 kr.**

Fredagsbar

10. november 2023 kl. 14-17

Spiritusforbuddet i 30'erne i Amerika, stil og stemning

Så får du den ægte stemning fra en meget anderledes tid i Amerikas historie.

"Spiritusforbuddet i USA varede fra januar 1920 indtil 1933, hvor det 18. forfatningstilæg til USA's forfatning gjaldt (også kendt som Forbudstiden).

Kriminaliteten steg i forbindelse med forbuddet, og gangstere, som kunne skaffe spiritus, havde en god forretning. Stederne, hvor man kunne skaffe spiritus hed "speakeasies", fordi folk skulle holde mund med, hvad de så."

Politigenter blev forhindret i at komme ind disse steder af "udsmidere."

Fra Wikipedia, den frie encyklopædi

Så kom og oplev de forbudte ting:

- Små brune poser med drikke
- VOC Valbys Jazz band
- Lidt pulled pork



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.

Foredrag omkring mental sundhed

Tirsdag den 21. november 2023 kl. 13.

VOC Valby, Gammel Jernbanevej 25

Psykolog Anne Thrane og psykolog Sissel Kristjansen fra Center for Mental Sundheds Ældreteam kommer og giver et foredrag med følgende overskrifter:

- Mentalsundhed og ældreliv
- Forebyggelse af mistrivsel
- Når livet er udfordrende – Hvad kan jeg gøre? Hvor søger jeg hjælp?
- Psykologsamtaler til ældre

Alle er velkomne. Gerne tilmelding, da vi er vært på lidt kaffe og kage.

Tilmelding via info@voc-valby.dk eller ved henvendelse i medlemsservice.



Afprøvning/testning af Tryghedsknap "panikknappen"

Vi er i samarbejde med firmaet Linucare og har indvilget i at afprøve og teste et kaldesystem, hvis du har behov for hjælp fra venner og familie.

Hvis du er interesseret kan du kontakte Centerleder Lars Høimark, lars@voc-valby.dk eller 5098 1963



Linucare

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

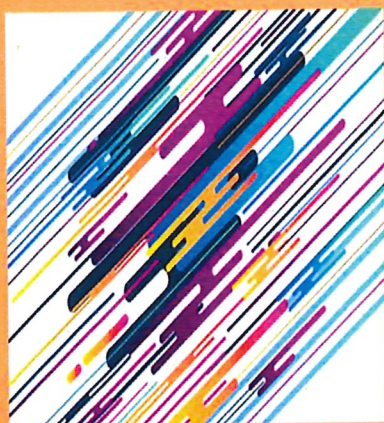
Rundstykke 1/1	10,00 kr.
- med smør/ost	20,00 kr.
Wienerbrød (Snegl/creme bolle)	10,00 kr.

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.



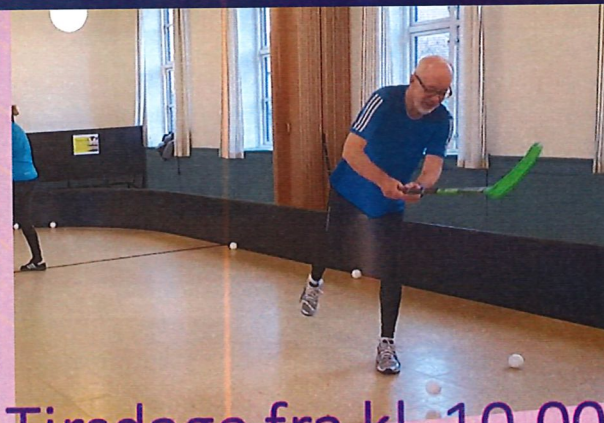
Du skal hjælpe med at
holde orden og rydde
op efter dig selv.



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.



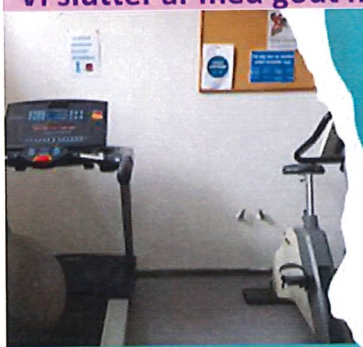
Floorball starter op - Tirsdage fra kl. 10.00

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

Bemærk at det kræver indendørs sko.

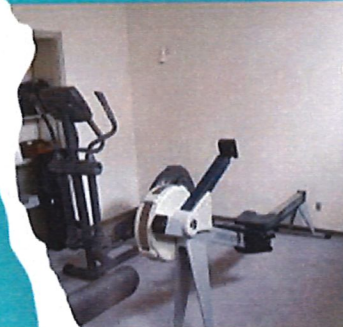
Aflysninger kan forekomme, hvis der er større arrangementer i salen.

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



Motionsrum i
VOC Valby
åbent 24/7
hele året.

-
Ingen
undskyldning



VOC VALBYS JULE ARRANGEMENT

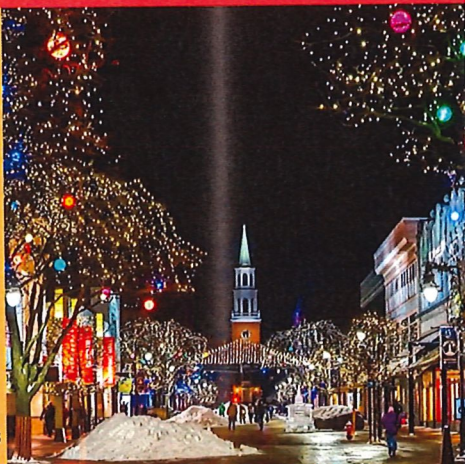
TIRSDAG DEN 12. DECEMBER 2023

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



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 23. oktober 2023 kl. 9.00 -15.30 (vi starter med morgenmad og kaffe)
- **Onsdag** den 25. oktober 2023 kl. 11.00 -16.30
- **Mandag** den 30. oktober 2023 kl. 9.00 -15.30
- **Onsdag** den 1. november 2023 kl. 11.00 -16.30

Tilmelding og betaling på 650 kr. til Kursusringen mobilepay
21 48 31 (skriv holdnr: Krea hold okt 2023)

**Bemærk
Nye datoer**

EN MÅNEDS GRATIS prøvemedlemsskab 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)



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



Tur til sagnlandet Lejre

Mandag den 16. oktober 2023 – mødetid kl. 11.00 ved
VOC Valby, Gammel Jernbanevej 25

Sagnlandet Lejre er et spændende og levende museum som sætter fokus på den danske sten- og jernalder samt vikingetid.

Der er for nyligt bygget en stor kongehal som bestemt er turen værd.

Der er kuperet terræn og relativt store afstande på museet.

Prisen er 175,- og dækker alene indgang til museet. Rejsen med det offentlige til og fra er for egen regning.

Der er afgang fra VOC efter sangholdet, dvs. ca. kl. 11.15. Vi forventer at være hjemme igen ca. kl. 16.30.

Tilmelding og betaling i Medlemservice. Betaler du på mobilepay skal du være venlig at skrive "Sagnland" i kommentarfeltet.

