

## Herunder finder du liste over foreninger og klubber, som har relation til seniorer.

(venligst gør opmærksom på evt. fejl – tak)

### **Fløng Ældreklub**

Formand: Børge Anker.

Tlf.: 46 56 29 56

E-mail: [b.anker@webspeed.dk](mailto:b.anker@webspeed.dk)

Pensionisternes Hus, Vesterkøb 15, Hedehusene.

Mødetider: Tirsdage i lige uger kl. 19.00–22.00.

### **Sengeløse Pensionistforening af 1972**

Kasserer: Connie Svitzer.

Tlf.: 43 99 51 78.

Tilholdssted: Fritidshuset v/ Sengeløse Hallen.

Gymnastik, kaffe og hyggeligt samvær. Vel Mødt.

### **Reerslev og Stærkinde Ældreklub**

Formand: Else Raahauge.

Tlf. 46 13 96 15

E-mail: [err@ofir.dk](mailto:err@ofir.dk)

Mødetider: Onsdag kl. 9.30–12.00.

Over kaffen går snakken. Billard - PC -systue - udendørs petanque.

Månedligt bankospil.

Mødested: Tingstedvej 44, Reerslev

### **3 F. Efterløn & Seniorklub, Hedehusene**

Formand: Valborg Juntunen.

Tlf. 46 56 28 36

E-mail: [v.juntunen@hotmail.dk](mailto:v.juntunen@hotmail.dk)

Mødetider: Torsdage fra 14.00–16.00 i Hedehuset til forskellige aktiviteter.

### **Hedehusene Pensionistklub**

Formand: Alex Persson

Mødested: Hedehuset

Hver anden tirsdag i ulige uger kl. 14.00–17.00, hvor der spilles banko og derefter kort.

### **OK Høje-Taastrup**

Formand: Bente Steffensen.

Tlf. 29 92 39 98.

Mødested: Kulturcenteret,

Poppel allé 12, 2630 Taastrup

E-mail: [bente.wad@gmail.com](mailto:bente.wad@gmail.com)

Hjemmesiden: [www.frivilligeforeninger.dk](http://www.frivilligeforeninger.dk) og klik på OK-Klubben.

Programmerne ligger på biblioteket i TaastrupKulturcenter, samt på hjemmesiden.

### **Socialdemokratiets Pensionist-og efterlønsgruppe**

v/ Kirsten Aarslev.

Tlf.: 43 99 45 62.

Mødested: Pensionisternes Hus, Bygaden 21, Høje Taastrup.

Vi mødes tirsdage kl. 14.00 i ulige uger. Her hygger vi og får en snak og en god diskussion omkring et oplæg fra en udefra kommende oplægsholder.

### **Livsglæde Huset**

Formand Finn Olsen

Tlf.: 43 99 18 93

E-mail: [familien.olsen@privat.dk](mailto:familien.olsen@privat.dk)

Mødested: Pensionisternes Hus, Bygaden 21, Høje Taastrup

Onsdage i lige uger kl. 14-16. Forårs- og vinterprogram kan rekvireres

Hyggeligt samvær med bl.a. underholdning, sang, foredrag og udflugter

### **Taastrup Pensionistforening**

Formand: Hertha Petersen.

Tlf.: 20 77 13 59

Tilholdssted: Kulturcentret, Poppel Alle.

Der er kortspil hver torsdag i Kulturcentret mellem kl. 13 og 17.

### **Ældre Sagen i Høje Taastrup**

Formand: Erik Møllerup.

Tlf.: 43 52 77 87/43 35 24 90.

E-mail: [kontor@aeldresagenhtk.dk](mailto:kontor@aeldresagenhtk.dk)

[www.aeldresagen.dk/taastrup](http://www.aeldresagen.dk/taastrup)

Kontor: Træningscentret Espens Vænge, Espens Vænge 44, Taastrup

Kontoret åbent tirsdag og torsdag kl. 10–12.

Udover besøgstjenesten og tryghedsopkald, har vi mange andre tilbud - herunder foredrag og udflugter.

Kontakt os og hør mere.

### **Danske Seniorer, Københavns Omegns Kreds**

(tidl. Ældremobiliseringens Regionsudvalg Hovedstaden)

v/næstformand Inger Hansen

Tlf.: 32 12 46 45 / 26 13 36 96

E-mail: [ostervemb64@hotmail.com](mailto:ostervemb64@hotmail.com)

### **3 F. Efterløn & Seniorklub, Høje-Taastrup**

Formand: Vilfred Post

Tlf. 60 70 49 07

e-mail: [fampost@xxnet.dk](mailto:fampost@xxnet.dk)

Tilholdssted: Kælderen Pile Allé 18.

Vi mødes hver anden onsdag i ulige uger. Ring og få et program.

Vi spiller banko, hører foredrag, musik og sang samt forår – og efterårsfester.

### **Hedehusene Folkedanserforening**

Formand: Miriam Hansen.

Tlf.: 43 99 77 18.

Mødested: Hedehusene Fritidscenter.

Dansetræning hver onsdag kl. 14.00 og torsdag kl. 19.30 i Hedehuset.

Kaffe/te medbringes hver onsdag og den sidste torsdag hver måned.

### **Hobbyværkstedet Taastrup**

Formand: Preben Wilcken Petersen.

Tlf.: 43 99 62 97.

E-mail: [wilcken@webspeed.dk](mailto:wilcken@webspeed.dk)

Mødested: Parkskolens sløjdløkkale, Parkvej 76, Taastrup.

E-mail: [wilcken@webspeed.dk](mailto:wilcken@webspeed.dk)

Mandag og onsdag 15.00–19.00.

Vi drikker kaffe, laver træsløjd, spil, håndarbejde, kurser, udflugter, foredrag, fester m.m.

### **Fløng – Hedehusene Idræt, Ældrebadminton**

v/ Bernt Nakskov

Tlf.: 46 56 12 21

E-mail: [nini-bernt-nakskov@mail.tele.dk](mailto:nini-bernt-nakskov@mail.tele.dk)

[www.fh-badminton.dk](http://www.fh-badminton.dk)

### **FHI Billard/Pensionister.**

v/ Vagn Søgaard

Tlf.: 46 56 33 05.

Tilholdssted: Hedehus Hallen

E-mail: [vagn.soegaard@kabelmail.dk](mailto:vagn.soegaard@kabelmail.dk)

Spillested: Hedehus-Hallen.

Hver tirsdag og fredag fra kl. 9.00 - 12.00.

Kom ned og vær med i Hedehushallens kælder, her er der hygge og socialt samvær.

### **Taastrup Billard Klub.**

Tilholdssted: Kulturcentret, Poppel Allé 12

Tlf.: 43 52 25 84

Mandag – fredag 12.30 – 17.00.

Jan mobil 20 92 59 70.

Tirs. og tors. Preben mobil 23 48 42 64.

Ons. Edmund mobil 22 72 14 41.

### **Seniormotion i Fløng**

v/ Kell Michelsen

Tlf.: 20 20 13 27

E-mail: [kell.bay.michelsen@gmail.com](mailto:kell.bay.michelsen@gmail.com)

Hjemmeside: [www.fhidraet.dk](http://www.fhidraet.dk)

Vi er en afdeling af Fløng-Hedehusene Idræt med 9 forskellige aktiviteter for dig som har forladt arbejdsmarkedet.

Se vores hjemmeside.

### **Hedehusene Tennisklub, Motion 60+**

Kontaktperson: Inga Ellemo

Tlf.: 46 56 21 62 / 28 29 37 29

E-mail: [inga.ellemo@gmail.com](mailto:inga.ellemo@gmail.com)

### **Senior Idræt i Sengeløse**

Formand: Aase Stær Nielsen.

Tlf. 43 52 04 16

Tilholdssted: Sengeløsehallen.

Mandag, tirsdag og torsdag.

Alle tre aktiviteter sluttet af med kaffe og socialt samvær.

Se program.

### **Veteransport i TIK**

Formand: Vibeke Franzen.

Tlf.: 32 59 58 42.

E-mail: [vibeke.vet@mail.tele.dk](mailto:vibeke.vet@mail.tele.dk)

Hjemmeside: [www.veteransport.dk](http://www.veteransport.dk)

Ønsker du at få tilsendt et program med tider m.m. kontakt os venligst på telefon 32 59 58 42 eller e-mail.

Yderligere informationer kan findes på vores hjemmeside.

### **TIK–Badminton**

Formand: Lizzie Jensen.

Tlf.: 43 99 49 32.

Spillested: Taastrup Idræts Haller.

Vi er spillere i alle aldre og alle styrker.

Spilletider tirsdage fra kl. 9.00 - 12.00.

### **TIK–Motionscykling**

Træning onsdag kl. 9.00 og 18.00 samt søndag kl. 09.00.

Mødested: Klubhuset Parkvej 78.

### **Gangforeningen Tåspidserne**

Formand: Ingrid Arlnæs.

Tlf.43 52 10 58.

Hjemmeside: [www.taaspidserne.dk](http://www.taaspidserne.dk)

Tilholdssted: Medborgerhuset, Taastrup Hovedgade 71, Taastrup

Vi går træningsture hver tirsdag kl. 9.30. og onsdag kl. 18.30.

Om tirsdagen kl. 9.30 for personer som af en eller anden grund ikke kan gå så stærkt.

### **Støtteforeningen Solstrålen**

Plejecentret Henriksdal, Valbyvej 47, 2630 Taastrup.

Formand: Børge Mogensen.

Tlf.: 43 99 79 10.

E-mail: [b.e.m@privat.dk](mailto:b.e.m@privat.dk)

Foreningens formål er, at skabe større indhold i dagligdagen for beboerne på Plejecentret Henriksdal, ved hjælp af frivillig støtte.

### **Støtteforeningen Sengeløsevennerne**

Sengeløse Plejecenter

Formand.: Birthe Eliassen, tlf. 43527232

[bogs@familie.tele.dk](mailto:bogs@familie.tele.dk)

### **Torstorp Plejecenter, Aktiviteten,**

v/ Lone Olsen

Tlf. 43 35 26 87.

Se på opslagstavlen, du er velkommen til at ringe for at høre nærmere.

### **”Høreomsorg”**

Kontaktperson: Emma Jøhl.

Tlf. 43 52 01 41.

Tilholdssted: Espens Vænge, stuen.

Træffes den anden mandag i hver måned kl. 10.00 - 12.00

Her får du råd og vejledning i brug af høreapparater og hjælpemidler.

### **Høreforeningen, Høje-Taastrup lokalforening**

Kontakt:

Tilholdssted: Medborgerhuset

Kom og vær med til at præge vores forening. Har du en god idé eller ønske om foredrag, fortæl os det.

### **Gigtforeningen**

Kontaktperson: Sally Schnell.

Tlf. 43 52 10 02.

Tilholdssted: Espens Vænge.

Råd og vejledning den 1. torsdag i hver måned kl. 10.00 - 13.00, tlf. 43 35 24 84

Samværsgruppe den sidste tirsdag i hver måned kl. 10.00 - 13.00.

### **Kræftens Bekæmpelse i Høje-Taastrup kommune**

Kontaktperson: Bodil Østergaard,  
Tlf. 43 99 30 04

### **Hjernesagen i Høje-Taastrup**

Formand: Tove Christensen  
Åtoften 3  
2630 Taastrup  
Tlf. 43 52 15 59  
e-mail: [tove.lundgaard@vip.cybercity.dk](mailto:tove.lundgaard@vip.cybercity.dk)

### **Aktiviteten**

Kontaktperson: Edith Hansen  
Tlf. 43 71 40 45  
Hver mandag mellem kl. 17.00 - 18.00  
Tilholdssted: Medborgerhuset.  
Vi laver håndarbejde, hygge med mere 2 gange om måneden fra kl. 10.00 - 14.00.

### **Mandegruppen i Høje-Taastrup Kommune**

v/ Bent Madsen  
Tlf.: 46 59 01 55.  
E-Mail: [b.m.d.madsen@post.tele.dk](mailto:b.m.d.madsen@post.tele.dk)  
Mødested: Kulturcentret, Poppel Allé 12, Taastrup.  
Er du alene eller savner du samvær med andre mænd? Så mød op! Vi er nogle pensionister, der mødes hver onsdag fra kl. 9.00 - 11.00.

### **Ældre hjælper ældre**

v/ Victorine Rasmussen,  
Firkløveren 16,  
tlf. 43718797  
mobil 61717597

### **Seniordatastuerne i Høje-Taastrup Kommune**

Seniordatastuerne er lukket.  
Kurt Damgaard  
Nærmere oplysninger. Tlf. 43 99 46 32

### **Demensområdet**

v/demenskonsulent Gry Segoli,  
Tlf.: 43 59 16 99.  
E-mail: [gryse@htk.dk](mailto:gryse@htk.dk)  
Pårørendemøder finder sted den første fredag i hver måned kl. 10.00–13.00.  
En torsdag om måneden afholdes der et pårørendemøde med fast emne, diverse informationer s. s. fuldmagt, værgemål eller andet relevant for en pårørende.

### **Optimisterne**

v/demenskonsulent Gry Segoli  
Høje-Taastrup kommune 43 59 16 99  
E-mail: [gryse@htk.dk](mailto:gryse@htk.dk)  
Hver anden uge afholdes der netværksmøde "Optimisterne".  
Gruppen har til formål at støtte og vejlede hinanden.  
Kontakt demenskonsulenten for oplysninger om dato for møderne.

### **Café HUSK**

v/demenskonsulent Gry Segoli  
Høje-Taastrup kommune 43 59 16 99  
E-mail: [gryse@htk.dk](mailto:gryse@htk.dk)

Den sidste tirsdag i hver måned om aftenen kl. 18.00–20.00 afholdes der Café møde med social samvær og underholdning for demensramte og deres pårørende.

Alle møderne afholdes i Pensionisternes Hus, Bygaden 21.

### **Vitamingruppen i Taastrup Nykirke**

v. Else Bagge. Tlf. 43 99 08 28.  
Kontakt person: Gry Segoli. Tlf.: 43 59 16 99.  
Mødested: Taastrup Nykirke.

Vi er en gruppe selvstændige damer som støtter hinanden i hyggelige og sociale rammer den anden mandag i her måned kl. 13.30–16.00.

Nærmere information kan fås hos Gry Segoli eller Else Bagge.

### **Torsdagsgruppen i Taastrup Nykirke**

v. Irene Hansen.  
Kontakt person: Gry Segoli. Tlf.: 43 59 16 99.  
Mødested: Taastrup Nykirke.

Vi er en netværksgruppe af ældre der støtter hinanden i hyggelige og sociale rammer.  
Der er mulighed for transport til møderne efter visitation.

Vi mødes hver anden torsdag kl. 12.30 - 14.30.

Nærmere kontakt til: Demenskonsulent Gry Segoli, Høje Taastrup kommune, Tlf. 43 59 16 99

E-mail: [gryse@htk.dk](mailto:gryse@htk.dk)

### **Fløng Kirke**

Sognets Hus  
Tlf.: 46 56 27 49  
<http://www.floengkirke.dk>

Se kirkebladet og Lokalavisen.

### **Ansgarkirken**

Hovedgaden 369  
Tlf.: 40 23 91 92  
[www.hedehusenekirke.dk](http://www.hedehusenekirke.dk)

Ansgarkirken byder på en lang række foredrag, gospelgudstjenester, koncerter og udflugter.  
Læs mere i Lokalavisen eller se kirkens hjemmeside.

### **Rønnevang Kirken**

Hovedgaden 150, 2630 Taastrup.  
Kontaktperson: Emma Jøhl.  
Tlf. 43 52 01 41.

<http://www.sogn.dk/roennevang>

"Torsdagstræf" den første torsdag i hver måned kl. 14.30-16.30.

Foredrag og kaffe for kr. 15,00, se lokalavisen.

### **Cafe Rønnevang**

Kontaktperson: Ruth Christoffersen.  
Tlf.: 43 99 43 62.

Åben hver onsdag kl. 10-12.

Her kan købes Kaffe, te og en ostemad.

### **Røde Kors, Høje Taastrup afdeling**

Afdelingsbestyrelsen:

Formand: Jan Sørensen

Østerparken 38, 2630 Taastrup

Tlf. 20 20 64 52

E-mail: [formand@redcrosstastrup.dk](mailto:formand@redcrosstastrup.dk)<mailto:formand@redcrosstastrup.dk>

Besøgstjenesten

Besøgstjenesten et tilbud om en besøgsven til de medborgere, der savner kontakt med andre.

Besøgsvennerne er Røde Kors medlemmer, som er interesserede i arbejdet med at besøge en ældre eller handicappet én gang om ugen.

Henvendelse kan ske til:

Fg. besøgsleder Jan Sørensen

Tlf. 20 20 64 52

E-mail: [besog@redcrosstastrup.dk](mailto:besog@redcrosstastrup.dk)<mailto:besog@redcrosstastrup.dk>

Nørklegruppen

Nørklegruppen består af personer, der strikker/syr tøj til børn i nødlidende lande.

Tøjet fordeles af Internationalt Røde Kors til de pågældende lande.

Henvendelse kan ske til:

Nørkleleder Ida Holm

Tlf. 43 99 97 86

E-mail: [norkler@redcrosstastrup.dk](mailto:norkler@redcrosstastrup.dk)<mailto:norkler@redcrosstastrup.dk>

### **Høje Taastrup Senior Rejser**

Formand: Bente Steffensen

Tlf. 43 99 67 89 / 29 92 39 98.

Foreningen arrangerer rejser primært for Taastrup seniorer.

Ring for mere info!