



AKTIVITETSPROGRAM

For efterlønsmodtagere
og alle pensionister
i Lejre Kommune



Program



1

**Bramsnæs:
Østergaard
Aktivitetscenter,
Karlebyvej 58,
Lille Karleby**



2

**Gevninge:
Nødager 30,
Gevninge**



3

**Herslev:
Huset Herslev,
Bognæsvej 5,
Herslev**



4

**Hvalso:
Østergadecenter,
Østergade 1,
Hvalso**



5

**Lejre Øst:
"Huset",
Lejrevej 15 A,
Lejre**



August 2026 - Juli 2027

Indholdsfortegnelse

Fællessider

Brobygning, fællesskab.....	08	Seniorkajakture.....	21
Centerrådenes Årsmøde.....	80	Senior rejseklubben.....	16
Demenskoordinator.....	10	Senior rejseklubben.....	17
Diabetesforeningen.....	15	Sjov Senior Motion.....	22
Facebook ”Aktivitetscentre i Lejre”	12	Skat.....	07
Fra to til én, efterår 2026.....	12	Sundhed, fællesskab.....	07
Fra to til én, forår 2027.....	13	Sundhedsrådgiverne/forebyggende	
Hjerteforeningen.....	15	sygeplejersker.....	11
Hold Balancen.....	09	Vandre-gå ture.....	18
Indholdsfortegnelse.....	02	Vandre-gå ture.....	19
Indholdsfortegnelse.....	03	Velkommen til Årsprogrammet.....	04
Inkontinens Kvinder/mænd.....	14	Vinter Vandreture.....	20
Juleaften på Østergaard.....	21	Ældrerådet.....	06
Nyttige adr. & telefonnumre.....	23	Ældre Sagen.....	24
Roning Senior.....	09	Ældre Sagen.....	25
Røgfri Nikotinstop.....	13	Årsprogrammet findes digitalt.....	05

Tip: Klik på en aktivitet for at se den. Retur til indhold: klik på sidens nummer.

Det sker i Hvalsø området

Adgangsforhold.....	26	Mærk Livet.....	35
Badminton Sjov Senior Motion....	36	Net Cafè.....	26
Badminton Kirke Saaby.....	31	Nutidens Kvinder.....	33
Billard i Hvalsø.....	34	Nørkleklubben Røde Kors Hvalsø..	40
Bridgeklubben i Hvalsø.....	34	Petanque Hvalsø.....	31
Cykelhold Hvalsø.....	40	Petanque Kirke Saaby.....	31
English Conversation.....	34	Repair Cafe`.....	27
Fredagsdans i Hvalsø.....	27	Senior-Humør & Motionsklub.....	28
Gåhold i Kirke Såby.....	33	Senior-Humør & Motionsklub.....	29
Gåture i Naturen.....	30	Slægtforskning.....	33
Gymnastikforening Hvalsø.....	32	Sy i Hvalsø Østergadecenter.....	35
Hjernemotion Sjov Senior Motion.	36	Tennis Hvalsø.....	32
Hvalsø Folkedansere.....	27	Videoredigering.....	35
Hygge & Strikkeklub.....	40	Vild med Dans Sjov Senior.....	37
Håndbold Five-a-side Sjov Senior.	36	Ældre Sagen.....	38
Litteraturredaktionen i Hvalsø.....	37	Ældre Sagen.....	39
Mad for mænd Sjov Senior.....	37	Østergade, husets historie.....	41

Det sker i Lejre Øst-området

Adgangsforhold.....	42	Lejre pensionistforening 2.....	55
Billard Osted Idrætsforening.....	45	Lejre seniorklub 1.....	48
Bordtennis 60+.....	55	Lejre seniorklub 2.....	49
Callenetic og afspænding Nødager	43	Litteraturgruppe i Herslev.....	47
GLA:D selvtræning Allerslev.....	42	Litteraturgruppe i Lejre (1).....	47
IT Café Allerslev.....	50	Litteraturgruppe i Lejre (2).....	47
IT Café Gevninge.....	50	Motionslokale Nødager.....	43
Klub Lejrevej.....	53	Nørkle-Café i Herslev.....	46
Klub Nødager.....	53	Osted Petanque.....	45
Kortklub Herslev.....	46	Seniorfitness Bøgebakken.....	52
Kroket i Lejre.....	52	Syng dig glad.....	49
Krolf.....	52	Slægtsforskning.....	51
Lejre Fitness for seniorer.....	44	Yoga.....	46
Lejre Frimærkeklub.....	51	Ældre Sagen.....	56
Lejre pensionistforening 1.....	54	Ældre Sagen 2.....	57

Tip: Klik på en aktivitet for at se den. Retur til indhold: klik på sidens nummer.

Det sker i Bramsnæs området

Adgangsforhold Østergaard.....	58	Modeshow på Østergaard.....	69
Akrylmaling.....	69	Mormormad.....	64
Astronomi og Rumfart.....	62	Motion på Østergaard.....	74
Badehotellet temaaften MAD.....	61	Musikbingo på Østergaard.....	75
Badminton Sjov Senior Motion....	72	Petanque Kirke Sonnerup.....	66
Billard.....	66	Petanque Østergaard.....	66
Bordtennis Sjov Senior Motion....	72	Porcelænsmaling.....	69
Bramsnæs Pensionist & Efterlønsf....	75	Påskebuffet.....	64
Bridge på Østergaard.....	68	Rødderne.....	67
Centerråd info.....	58	Selvforsvar Sjov Senior Motion...	73
Cykelture.....	71	Slank igen styr på vægten.....	74
Dancefit.....	73	Slægtsforskning/Studiekreds.....	63
Dart/Pilespil.....	67	Smykkehold.....	62
Fiskeklub Østergaard.....	65	Stolegymnastik og socialt samvær	70
Frivillig.....	67	Stolegymnastik Kun for Mænd....	70
Globetrotten.....	62	Tennis formiddags.....	74
Gymnastik Sjov Senior Motion....	72	Terningsspillet 10000.....	67
IT Undervisning, Østergaard.....	63	Whist på Østergaard.....	68
Jyllingevej Musik og Dans.....	60	Yoga på Østergaard.....	73
Knipling.....	69	Ældresagen Bramsnæs.....	76
Korsang.....	64	Ældresagen Bramsnæs 2.....	77
Kortklub Sæby/Gershøj.....	68	Østergaards Bruger og Støtteforening	78
Linedans.....	71	Østergaards Bruger og Støtteforening 2	79
Livestream på Østergaard.....	60	Østergaard lidt om Huset.....	59
Madlavning på Østergaard.....	65		

Velkommen til Årsprogrammet 2026/2027

Programmet er udarbejdet af frivillige og viser de aktiviteter som tilbydes i klubber, foreninger og aktivitetscentre i Lejre kommune.

Alle arrangementer er åbne for dig. Er du i tvivl om noget, er du altid velkommen til at ringe til det fælles oplysningsnummer:

tlf. 46 40 01 84.

Det er vores håb, at bladet kan inspirere dig til en aktiv periode, forhåbentlig med mange gode oplevelser.

Indlæg til næste årsprogram kan indleveres løbende, men skal senest være redaktionsgruppen i hænde den 1. maj 2027.

Årsprogrammets redaktion:

Leder af Aktivitetscentrene:

Solveig Hitz

tlf. 60 10 04 75

mail: sohi@lejre.dk

Sekretær:

Tina Østbye

tlf. 25 79 46 01

mail: tina@lejre.dk

Fælles aktiviteterne:

Finn Overgaard Hansen

tlf. 23 93 44 52

mail: fohbr@pc.dk

Hvalsø området:

Finn Overgaard Hansen

tlf. 23 93 44 52

mail: fohbr@pc.dk

Lejre området:

Ragnhild Hansen

tlf. 46 49 73 06 / 25 77 73 06

mail: ragnhildosted@gmail.com

Stig Fremming

tlf. 40 14 58 28

mail: stig@fremming.dk

Bramsnæs området:

Birgit Rye Hansen

tlf. 23 93 44 53

mail: fohbr@pc.dk



Aktivitetscentrenes fællesoplysning

tlf. 46 40 01 84

Hjemmeside: www.aktivitetscentre.dk

Årsprogrammet findes også digitalt.

Det vil måske være en god ide at øve sig i, hvordan du får Årsprogrammet ned på din pc eller din mobiltelefon.

Årsprogrammet findes digitalt til download på flere hjemmesider, f.eks: www.aktivitetscentre.dk og facebookgruppen "[Aktivitetscentre i Lejre](#)".



På din pc kan du f.eks. downloade Årsprogrammet, og lægge det på pc'ens "skrivebord", så er det nemt at finde.

Ligeledes kan du få Årsprogrammet til at ligge på din mobiltelefon, så har du det altid lige ved hånden.

Den digitale version har yderligere den fordel, at du kan klikke på alle links til både mailadresser og hjemmesider.

Du kan også klikke på en aktivitet i indholdsfortegnelsen, og VUPTI, så er du på den ønskede side.

Før at komme tilbage til indholdsfortegnelsen, klikker du bare nederst på sidenummeret.

Det vil være for omstændeligt her at beskrive præcist, hvordan du får Årsprogrammet ned på din pc eller mobiltelefon, fordi pc'er og mobiltelefoner har forskellige styresystemer.

Men vi kan varmt anbefale at møde op og få hjælp på IT-Café erne / It-hjælp på de forskellige Aktivitetscentre.

Årsprogrammet 2026/2027



Hent program

Ældrerådet i Lejre Kommune

2026 - 2029

I 2025 blev der ved fredsvalg valgt et nyt Ældreråd i Lejre Kommune for perioden 2026-29, alle fra det tidligere Ældreråd. Skønt få vil vi gøre vores bedste for at leve op til den tillid, der udspringer af medlemskabet af Ældrerådet. Vi forventer, at der bliver nok at tage fat på som følge af den nye Ældrelov og Sundhedsreformen, nyt plejehjem i Hvalsø, ældreregnede boliger i alle kommunens byer, velfærdsteknologier og digitaliseringen og deres indvirkning på ældres liv, den demografiske udvikling og dens indvirkning på de kommunale budgetter, pårønderrollen, forebyggelse som et middel til en bedre alderdom og meget mere. Vi ser frem til at kunne bidrage til, at alle disse forhold af betydning for et godt ældre liv udfolder sig og giver resultater til gavn og glæde for Lejre Kommunes ældre. Det er det, der er vores opgave.

Da Ældrerådets vigtigste funktioner er at rådgive Kommunalbestyrelsen om politiske spørgsmål, som har indflydelse på ældres liv, har vi som vision at være de ældres talerør over for politikerne og administrationen i Lejre Kommune og en kritisk/konstruktiv høringspart for Kommunalbestyrelsen i alle forhold, der vedrører os ældre. I tråd hermed er Ældrerådets mission at sikre de ældre i Lejre Kommune de bedst mulige vilkår.

For at vide, hvor skoen trykker, for at kende til de forskellige muligheder, og for at få indflydelse på beslutninger og løsninger på ældreområdet, holder vi os opdaterede på vigtige områder, mødes med dem, vi repræsenterer(jer) – til borgermøder, på aktivitetscentre, på plejehjemmene – og mødes med beslutningstagerne, og vi vælger vores kampe med omhu.

Man er altid velkommen til at kontakte os, hvis man har noget på hjerte. Ældrerådet kan dog ikke behandle personsager, men vores indsats bygger bl.a. på viden fra konkrete sager. Således kan en konkret sag, som Ældrerådet får kendskab til, skabe afsæt for en forståelse af et problem, som vi som Ældreråd kan tage op i en bredere sammenhæng.

Vi ser frem til fortsat at gøre en indsats for alle ældre i Lejre Kommune i de næste 3-4 år.

Venlig hilsen

Kirsten Kornval (formand), Bjarne Bang Christensen (næstformand),
Kurt Erik Larsen, Per Nørgaard samt Per Frandsen.



Hjælp vedr. SKAT



Kontakt: Bjarne tlf. 20 21 76 59, eller Ellen tlf. 29 25 42 73.

Ønsker du hjælp til at rette forskudsopgørelsen/årsopgørelsen.

Hjælp til at betale restskat via internettet. **Husk dankort.**

Hjælp til indtastning af servicefradrag.

Hjælp til at forstå de breve, du modtager fra SKAT.

Vi træffes på Østergaard:

den første mandag i marts, april og maj og december

mellem kl. 10.00 og 12.00, og derudover efter aftale.

Sundhed, fællesskab

og et aktivt liv – livskvalitet og helbred hænger sammen

Torsdag d. 24. september kl. 16.30 Center Østergaard

Hvordan kan hverdagsaktiviteter og fællesskaber styrke vores fysiske og mentale sundhed? Det belyses i et inspirerende og let tilgængeligt foredrag med hjertelæge Line L. Olesen.

Med afsæt i den nationale sundhedsprofil sætter hun fokus på risikofaktorer som fysisk inaktivitet, ensomhed og usunde vaner og forklarer, hvordan



helbred og livskvalitet påvirkes. Betydningen af forebyggende sundhedsarbejde fremhæves til gavn for den enkelte og samfundet.

Foredraget henvender sig til alle, der er nysgerrige på et sundere og mere aktivt liv i fællesskab med andre.

Efter foredraget følger et kort indlæg fra aktivitetscentrenes leder Solveig Hitz og en frivillig, og der gives et indblik i, hvordan aktivitetscentrene i Lejre Kommune bidrager til aktiviteter og fællesskaber, der kan forebygge livsstilssygdomme og øge livskvaliteten.

Vi slutter med 2 stk. smørrebrød med en øl og en snaps. Pris: 100 kr.

Tilmelding: Solveig Hitz, tlf. 46 40 01 84 / 60 10 04 75,

mail: sohi@lejre.dk

Brobygning til aktive- og sociale fællesskaber

Vil du gerne være aktiv i fysiske- og/eller sociale fællesskaber, men har svært ved at komme afsted eller finde det rigtige tilbud? Så har du mulighed for at få hjælp af kommunens brobygger.

Hvordan foregår det?

Brobygning tager udgangspunkt i dit behov. Det kan enten foregå telefonisk, hjemme hos dig eller et helt tredje sted. Du ringer til brobyggeren, og så finder I sammen frem til, hvordan det skal foregå. Brobyggeren har indsigt i kommunens mange aktive- og sociale fællesskaber, og kan støtte dig i at prøve nye aktiviteter. Brobyggeren har også mulighed for at følge med første gang, hvis du har behov for det.

Hvad hvis fællesskabet jeg søger, ikke eksisterer?

Brobygning handler også om at sikre, at der findes, de aktiviteter der bliver efterspurgt. Du er derfor velkommen til at kontakte brobyggeren, hvis der er en konkret aktivitet, som du savner.

Kan jeg hjælpe med at flere bliver en del af et fællesskab?

Ja, endelig. Brobygning kan ikke kun løftes af brobyggeren alene, men er en fælles opgave.

Der er mange måder, hvorpå du kan hjælpe til med at flere bliver en del af et fællesskab. Du kan bl.a. hjælpe med følgeskab, kørsel, eller som tovholder eller vært for en aktivitet. Kontakt vores brobygger, og så finder I sammen frem til, hvordan du kan gøre en forskel.

Kontakt:

Brobygger

Kathrine Norsk

tlf. 21 80 35 41

Du kan også skrive en mail til brobygger@lejre.dk eller udfylde kontaktformularen via denne QR-kode:



Hold balancen - Undgå fald

Har du et ønske om at forebygge fald og føle dig mere tryk i hverdagen? Så deltag i forløbet "Hold balancen - Undgå fald", hvor der sættes fokus på balance og anden forebyggelse af fald.

Vi starter med Informationsmøde den **19. maj 2026 kl. 10.30-12.00** på **Grønnehave Træningscenter, Elverdamsvej 200, Kirke Hyllinge.**

Herefter er der to træningsforløb med praktisk træning i balanceøvelser og stabilitetstræning.

26. maj træning kl. 13.00 - 14.30

2. juni træning kl. 13.00 - 16.00

Den sidste træningsgang sluttet af med et besøg af Lejre kommunes brobygger. "Hold balancen - Undgå fald" er for dig, der er bange for at falde, eller har været faldet en enkelt gang i løbet af det sidste års tid, og har kunnet komme op ved egen hjælp.

Derudover skal du:

- kunne deltage i hele forløbet
- kunne klare dig selv i hverdagen
- være uafhængig af hjælpemidler



Tilmelding sker ved på fbsygepleje@lejre.dk eller 29 11 09 83.

Max. 15 deltagere.

Sidste frist for tilmelding d. 12. maj.

Vi glæder os til at se dig til en lærerig og tryk workshop.

Senior Roning



LINDENBORG RO- OG KAJAKKLUB

Klubbens seniorholds roning på fjorden giver god motion, store naturoplevelser og socialt samvær. Som ny roer får du god introduktion til klubben og oplæring i inriggerroning af vores instruktører.

Vi roer hele sommeren, når det er vejr til det mandag og onsdag formiddage. Det er uforpligtende, man møder bare op, når man har tid og lyst.

Kontaktperson: Jørgen Thomsen tlf. 20 71 16 92, mail: jortho@post5.tele.dk

Klubbens seniorholds roning på fjorden giver god motion og store naturoplevelser.

Hjemmeside: www.lindenbergroklub.dk



Demenskoordinator i Lejre Kommune

Har du eller en af dine nærmeste en demenssygdom?

Vi er her for at tilbyde jer følgeskab – med støtte og overblik.

Demenskoordinatorerne tilbyder rådgivning og støtte – både i hjemmet og over telefonen. Sammen finder vi løsninger, der kan gøre hverdagen mere tryk, aktiv og overskuelig.

Vi kan blandt andet hjælpe med:

- Personlig vejledning og rådgivning
- Aktiviteter og hold for borgere med demens
- Netværk og støttegrupper for pårørende
- Daghjemstilbud på hverdage
- Hjælp til at finde den rette støtte i hverdagen
- Rådgivning om CST
- Rådgivning om bolig og midlertidige ophold



Til dig som pårørende

Du har også brug for støtte. Derfor tilbyder vi pårørendegrupper to gange årligt (forår og efterår), hvor du kan møde andre i samme situation og dele erfaringer i et trykt rum.

Vi tilbyder også kursusforløb om demens med oplæg fra forskellige fagpersoner samt mulighed for dialog og erfaringsudveksling.

Datoer bliver løbende annonceret på [Lejre Kommunes Facebook-side](#) og i lokale aviser. Du er også meget velkommen til at kontakte os, hvis du er interesseret i at høre mere eller blive skrevet op.

Tag kontakt – jo før, jo bedre

Vi er kun et opkald væk, og du er altid velkommen til at række ud.

mail: demenskoordinator@lejre.dk

Pernille Larsen tlf. 21 24 59 41

Christa Molin tlf. 29 11 25 99



Sundhedsrådgivere/forebyggende sygeplejersker

Opsøgende hjemmebesøg

Lejre Kommune tilbyder opsøgende hjemmebesøg til borgere fra det år, du fylder 67 år.

Når du fylder 75 og 80 år

- Du modtager et spørgeskema i e-Boks.
- Ud fra dine svar får du tilbud om et opkald eller et besøg.
- Er du fritaget fra digital post, får du et brev med posten.

Fra du er 82 år

- Du får hvert år tilbud om et opsøgende hjemmebesøg.
- Du vurderer selv, om et besøg kan være relevant for dig.

Derudover tilbydes alle over 67 år, der har mistet en ægtefælle, alle over 75 år der er tilflyttere til kommunen og 77-årige enlige mænd et opsøgende hjemmebesøg.

Hvad er et opsøgende besøg? Det er en uforpligtende samtale med en forebyggende sygeplejerske, som handler om emner og tiltag, der er vigtige for dig i hverdagen. Du behøver ikke at have et konkret problem og det er dig, der bestemmer, hvad vi taler om. Samtalen er fortrolig.

Du kan vælge at have en pårørende eller ven med.

Kontakt: mail: fbsygepleje@lejre.dk

Janni Bue Steengaard

tlf. 29 11 09 83

Karen Bjerregaard

tlf. 21 76 96 32



Fra to til én efterår 2026

Lejre kommune tilbyder et forløb til dig over 67 år, der har mistet en ægtefælle eller partner inden for det sidste års tid.

Under forløbet møder du andre i samme situation som dig. Vi taler om sorg. Men I får også mulighed for at udveksle erfaringer med hinanden, og måske få ideer til, hvordan det kan blive lettere at klare den forandrede hverdag.

Der vil ved hver mødegang blive taget udgangspunkt i et tema, men det er jer i gruppen, der ønsker og bestemmer, hvad vi taler om.

Der vil være mulighed for, at I sammen danner en netværksgruppe, som efter forløbet kan bruges til støtte og samvær.

Forløbet er 5 eftermiddage og vi mødes tirsdage d. 20. okt., 27. okt., 3. nov., 10. nov. og 17. nov. 2026 i Det blå rum på Aktivitetscenter Hvalsø Østergadecenter, Østergade 1, 4330 Hvalsø, fra kl. 14.00 -16.00.

Der kan være 8 deltagere. Forløbet er gratis.

For tilmelding kontakt de forebyggende sygeplejersker på

mail: fbsygepleje@lejre.dk

tlf.: Janni Bue Steengaard 29 11 09 83

tlf.: Karen Bjerregaard 21 76 96 32



Aktivitetscentre i Lejre

Der er oprettet en facebookgruppe for alle Aktivitetscentre i Lejre Kommune.



Facebook-gruppen hedder "[Aktivitetscentre i Lejre](#)".

Det ville være dejligt, hvis I ville tilmelde jer gruppen.

Man kan dele billeder fra aktiviteter, dele resultater osv.



Det ville give en masse mennesker nogle nyttige oplysninger, samt give folk lyst til at involvere sig eller deltage i aktiviteter. Det vil blive nemt, at kommunikere nyheder om hvad som helst i en fart.

Fra to til én forår 2027

Lejre kommune tilbyder et forløb til dig over 67 år, der har mistet en ægtefælle eller partner inden for det sidste års tid. Under forløbet møder du andre i samme situation som dig. Vi taler om sorg. Men I får også mulighed for at udveksle erfaringer med hinanden, og måske få ideer til, hvordan det kan blive lettere at klare den forandrede hverdag.



Der vil ved hver mødegang blive taget udgangspunkt i et tema, men det er jer i gruppen, der ønsker og bestemmer, hvad vi taler om.

Der vil være mulighed for, at I sammen danner en netværksgruppe, som efter forløbet kan bruges til støtte og samvær.

Forløbet er 5 eftermiddage og vi mødes tirsdage d. 2. mar., 9. mar., 16. mar., 23. mar. og 30. mar. 2027 i Det blå rum på Aktivitetscenter Hvalsø Østergadecenter, Østergade 1, 4330 Hvalsø, fra kl. 14.00 - 16.00. Der kan være 8 deltagere. Forløbet er gratis.

For tilmelding kontakt de forebyggende sygeplejersker på

mail: fbsygepleje@lejre.dk

tlf. Karen Bjerregaard 21 76 96 32 og Janni Bue Steengard 29 11 09 83

Ønsker du at blive røg- eller nikotinfri?

Hvis du gerne vil have hjælp til at stoppe med at ryge, bruge snus eller andre nikotinprodukter og har du lyst til at dele og få gavn af andres erfaringer?

Så er der flere forskellige gratis tilbud samt mulighed for at deltage i Lejre Kommunes rygestopkursus.

Der er flere muligheder, hvis du gerne vil have gratis hjælp til rygestop, snusstop og nikotinafvænning. Det spænder fra stopkurser, hvor du mødes med andre, til telefonrådgivning og digitale programmer, hvor du får individuel hjælp via nettet eller på en app. Som forælder til en ung, der bruger nikotinprodukter, kan du også få viden og rådgivning.



Kontakt Forebyggende sygeplejerske på:

mail: fbsygepleje@lejre.dk Janni Bue Steengard tlf. 29 11 09 83.

Er du kvinde, og har du svært ved at holde på urinen?

Hør om mulighederne for at forebygge og behandle problemet, og deltag efterfølgende i et kort træningsforløb.

500.000 danskere har problemer med at holde på urinen. Inkontinens går ikke over af sig selv, og forekomsten stiger desværre med alderen.

Deltag i vores **tema-eftermiddag** og træningsforløb for kvinder om emnet:

- Oplæg om inkontinens og træning ved fysioterapeuter
- Oplæg om behandlingsmuligheder og Lejre Kommunes tilbud ved forebyggende sygeplejersker

Tid: Den 20. januar 2027 kl. 16.30-18.30

Sted: Mødelokalet Kongesalen, Bøgebakken 1, 4320 Lejre

De følgende to onsdage deltager du i et **træningsforløb** med vejledning ved en fysioterapeut.

Tid: Den 27. januar og 3. februar 2027 kl. 16.30-17.15

Sted: Træningssalen på Grønnehave, Elverdamsvej 200, Ejby, 4070 Kirke Hyllinge.

Tilmelding: senest 18. januar 2027 pr. mail til:

fbsygepleje@lejre.dk eller på tlf. 21 76 96 32 / 29 11 09 83



Er du mand, og har du svært ved at holde på urinen?

Hør om mulighederne for at forebygge og behandle problemet, og deltag efterfølgende i et kort træningsforløb.

500.000 danskere har problemer med at holde på urinen. Inkontinens går ikke over af sig selv, og forekomsten stiger desværre med alderen.

Deltag i vores **tema-eftermiddag** og træningsforløb for mænd om emnet:

- Oplæg om inkontinens, træning og praktiske øvelser ved fysioterapeuter
- Oplæg om behandlingsmuligheder og Lejre Kommunes tilbud ved forebyggende sygeplejersker

Tid: Den 14. april 2027 kl. 16.30-18.30

Sted: Mødelokalet Fredshøj, Bøgebakken 1, 4320 Lejre

De følgende to onsdage deltager du i et træningsforløb med vejledning ved en fysioterapeut.

Tid: Den 21. og 28. april 2027 kl. 16.30-17.15

Sted: Træningssalen på Grønnehave, Elverdamsvej 200, Ejby, 4070 Kirke Hyllinge.

Tilmelding: senest 12. april 2027 pr. mail til:

fbsygepleje@lejre.dk eller på tlf. 21 76 96 32 / 29 11 09 83



**- Hvert år rammes
56.400 danskere af
Hjertesygdom**



Hjerteforeningen støtter hjertepatienter og deres familier, og tager hver dag kampen op for hjertet. Det er en livsvigtig kamp mod en sygdom, hvor der nu er stor opmærksomhed på forskelle i symptomer ved kvinders og mænds hjertesygdom. Man kan hente god oplysning om sund og hjerte rigtig levevis hos Hjerteforeningen, og derved forebygge hjertesygdomme.

I kommende sæson tilbyder Hjerteforeningen Lejre:

Hjertemotion, Hjertekor, Hjerteyoga, gåture på hjertestien, gratis Hjerteredderkursus, Rollatorbande, Nytårgåtur samt Cafémøder med inspirerende foredrag.

Vi samarbejder med andre patientorganisationer samt Lejre kommune, som støtter med § 18 midler.

På Facebooksiden: [Hjerteforeningen Lejre ny side](#), og www.lokal.hjerteforeningen.dk/lejre kan du finde nyheder. Alle er velkomne til de forskellige aktiviteter, og der er intet krav om medlemskab.

Hvis du har lyst til at deltage som frivillig i arbejdet for hjerterne, eller vil du vide mere om foreningen, er du meget velkommen til at kontakte formanden Birgitte Schytte, tlf. nr. 26 33 91 12, eller på mail til birgitte.schytte@gmail.com

Se også www.hjerteforeningen.dk hvor du kan læse om foreningens mange støttemuligheder og rådgivning, samt oplysning om medlemskab.

**diabetes
foreningen**



I lejre Kommune

Formand: Bjarne Ego Jørgensen, tlf. 24 42 72 50.
mail: evabjarne@hotmail.com

Diabetesforeningen i Lejre arrangerer oplysende foredrag samt café-aftener for medlemmerne. Der oplyses om disse arrangementer på foreningens hjemmeside (<http://lejre.diabetes.dk>) eller direkte ved digitale nyhedsbreve til medlemmerne.

Eventuelle henvendelser rettes til formanden.

Senior Rejseklubben i Lejre



Alle programmer er foreløbige, hvorfor der tages forbehold for ændringer. Skulle der blive overtegnet opretter vi ventelister.

På grund af usikkerhed om fremtiden er alle priser med forbehold.

Bustur til Vestjylland 19. – 21. august 2026

Efter opsamling i Lejre kører vi over Storebælt og videre til Varde.

Undervejs vil der være kaffe og frokost med passende pauser.

Første stop i Varde bliver Varde Miniby, hvor et par guider venter på os. Vi får en rundvisning i Minibyen, som er kopi i 1:10 af gaderne i Varde, som de så ud i 1866.

Der er i dag mere end 300 minihuse.



Herefter går turen til Esbjerg, hvor byens nyeste hotel venter på os.

Marriot hotellet ”A Place To”, er tegnet af Bjarke Ingels som så meget andet i Vestjylland. Hotellet har været vist i TV-udsendelsen ”Sæt pris på”.

Hotellet har 17 etager og alle værelser har egen altan.

Vi indtager vores aftens – og morgenmad i restauranten ”Plates”, som er beliggende på 17. etage med panoramakig over hele Esbjerg, Fanø og Vadehavet. Middag kl. 19.00.

Næste dag kører vi til Oksbøl, hvor vi besøger museet Flugt, som ligger i det gamle hospital i flygtningelejren i Oksbøl.

Efter besøget kører til Ho Kro, hvor frokosten venter.

Efter frokost går turen til Tirpitz med 4 forskellige museumsdele: Tirpitz-bunkeren, Efter krigen, Havets guld og Den skjulte vestkyst.

På både Flugt og Tirpitz får vi en introduktion på ca. ½ time.

Efter Tirpitz går turen videre til et lille stop ved fyret i Blåvand.

Retur til hotellet med middag kl. 19.00.

Vi siger farvel til hotellet efter morgenmad og kører til fuglereservatet Tipperne, hvor en naturvejleder guider os gennem området.

Senior Rejseklubben i Lejre fortsat

Bagefter middag på Nymindegab Kro.

Hele turen koster 3450 kr. i delt dobbeltværelse og 4250 kr. i enkeltværelse. Inkluderet: Bus, Sandwich på udturen, 2 gange middag i Esbjerg, frokost på Ho Kro og middag på Nymindegab Kro.

Drikkevarer for egen regning bortset fra øl/vand til sandwich.

Tilmelding: Aase Dyhr på mail: aasedyhr@mail.tele.dk

Bustur til Munkebjerg hotel d. 11. og 12. oktober 2026.

Vi besøger nordens eneste special-museum for keramik og porcelæn, [Clay museet](#) i Middelfart. Museet har en fantastisk samling porcelæn og keramik.

Vi kører herefter til det meget populære Munkebjerg hotel, hvor vi får eftermiddagskaffe, et bankospil, inden en dejlig middag og altid en meget hyggelig aften, hvor man kan gå i Casino (Husk legitimation).

Næste dag tager vi til Galleri og skulpturværksted Galschiøt, hvor vi får en rundvisning og en fortælling i deres arbejde, derefter er det tid til noget at spise. Vi kører til Fangel Kro, efter spisning går turen hjemad. Hele turen koster kr. 1.590,00, - pr. pers. i delt dobb.vær. Enkeltvær. 1.790,00 kr.

Prisen er ekskl. drikkevarer på Munkebjerg.

Tilmelding: Aase Dyhr på e-mail: aasedyhr@mail.tele.dk

Ret til ændring i programmet.



Der holdes følgende informationsmøder:

Karlebyvej 58, 4070 Kirke Hyllinge fredag d. 5. marts 2027

Østergade 1, 4330 Hvalsø mandag d. 8. marts 2027

Møderne afholdes kl. 14:00

Du kan blive medlem af Senior-Rejseklubben i Lejre ved at indbetale 25 kr. pr. person om året på konto i Nordea 2670-8972602141.

Husk navn tlf. Evt. mail-adresse.

Senior-Rejseklubbens i Lejres Bestyrelse.

Aase Dyhr Emanuel tlf. 24 44 54 25 aasedyhr@mail.tele.dk

Lauge Jensen rejseklubben@mail.dk

Susanne B. Nielsen tlf. 21 68 68 53 sboegelund.nielsen@gmail.com

Bent Hansen tlf. 26 23 13 16 bentha0312@gmail.com

Program for vandreture i efteråret 2026 og foråret 2027

De fleste ture giver dig mulighed for at se naturen i vores kommune. Alle ture starter kl. 10:00 ved mødestedet.

Har du spørgsmål til turen, kan kontaktpersonen sikkert hjælpe dig.

Vandre turene er ca. 3 og 5 km, i et varieret terræn.

M = turen er kuperet

Vi går i et rimeligt tempo, hvor vi kan nyde naturen og det sociale samvær.

På alle ture kan vi nyde vores medbragte mad. - Tag evt. Stol / tæppe med.

*** = Mulighed for at spise sammen på nærliggende spisested.**



Vandreturene er 2026 & 2027 arrangeret af:

Tove & Mejnert Rasmussen	Herslev	tlf. 22 37 62 77
Bjarne Vestergaard	Gøderup	tlf. 61 86 92 21
Aase & Allan Emanuel	Ejby	tlf. 24 44 54 25
Lillian K Nielsen	Kirke Hyllinge	tlf. 20 51 49 22
Hanna Rasmussen	Kirke Hyllinge	tlf. 28 51 62 99
Thoma Lauridsen	Kirke Hyllinge	tlf. 40 35 47 82
Hanne & Vagn Hansen	Kirke Hyllinge	tlf. 27 19 39 49
Steen Baunehøj Jensen	Osted	tlf. 30 31 77 86
Villy Pedersen	Ny Tolstrup	tlf. 40 10 75 95
Kirsten Klarskov	Kirke Hyllinge	tlf. 40 44 46 10

Vandre / gåture i efterår 2026

Dato	Kontaktpersoner	Gå ture ved/ fra.	Mødested
05-08-2026	Åse - Thoma	Gershøj Havn	Gershøj Havnevej 27 4070 Kr. Hyllinge
12-08-2026	Steen - Villy	Aunsø	P. Plads Heide overdrev Vernersmindevej 4330
19-08-2026	Bjarne - Joan	Lyndby	Lyndby Kirke Østergade 30 4070 Kr. Hyllinge
26-08-2026	Mejnert - Bjarne	Gevninge	Gevninge Kirke, Kirke Alle 3 4000 Roskilde
02-09-2026	Vagn - Hanne	Færgelunden	P Plads Færgelundsvej 3630 Jægerspris
09-09-2026	Kirsten - Åse	Knabsøen	Slangealleen 2 4320 Lejre, P Plads Sagnlandet *
16-09-2026	Villy - Steen	Ebberup Skov M	Tolstrupvej 30 4330 Hvalsø

Vandre/gåture i efterår 2026 fortsat

23-09-2026	Bjarne - Lillian	Roskilde Dyreskueplads	Poppelgårdsvej Vor Frue 4000 Roskilde
30-09-2026	Åse - Kirsten	Balle skov	Blakledsvej ved skov parkering 4330 Hvalsø
07-10-2026	Steen - Hanne	Roskilde Parker	Rundkørsel ved Ibsvej *

Vandre / gåture i foråret 2027

Dato	Kontaktpersoner	Gå ture ved/ fra.	Mødested
28-04-2027	Villy - Steen	Fredsskoven	Haralsted forsamlingshus Langebjergvej 56 4100
05-05-2027	Hanne - Lillian	Jægerspris Slot	P.Plads ved slottet på Hovedgaden 3630
12-05-2027	Tove - Hanne	Borrevejle	v/ Milestenen fra 1780 Lindborgvej 4000
19-05-2027	Steen - Vagn	Naturnational parken	Lerbjergvej Skovens P Plads v/ Tårnet
26-05-2027	Kirsten - Hanne	Himmelsø	Darupvej 130 4000
02-06-2027	Åse - Tove	Lindborg efterskole	Borrevejlevej 26 4000 Skolens Parkering
09-06-2027	Hanne - Lillian	Hjerte stien	Munkholm vej P. Plads (ikke ved ishus)
16-06-2027	Bjarne - Allan	Bøgebakken	Bispegårdsvej 2 P. plads idrætspladsen
23-06-2027	Thoma-Hanna	Gundsmagle søen	Store Valbyvej 276 v/ Østrupgård
30-06-2027	Vagn - Hanne	Skovens Kirke	Skovkirkevej 2 skoven 3630 Jægerspris
07-07-2027	Villy - Steen	Kimmerslev Sø	Parkeringen efter , Kim- merslev Vej 9, 4140 Borup
14-07-2027	Bjarne - Vagn	Boserup skov	P. plads ved Skovly
21-07-2027	Kirsten - Åse	Hjertestien Skibby	Bronzeager-Hanghøjvej 4050 Skibby v/ Hundeskoven
28-07-2027	Thoma - Hanna	Storskoven Hvalsø	Skovvej P Plads 4330 Hvalsø *



Vinter Vandreture 2026-2027

Turledere: Grethe Lund og Per Holmgaard tlf. 59 56 40 32,
mobil Grethe 51 50 39 33, mobil Per 24 97 24 67

Vintervandreturene 2026-2027 afholdes den anden onsdag i månederne fra oktober til marts. Turene er omkring 8 km lange, der er indlagt en kort pause til indtagelse af medbragt mad og drikke.

Det er ikke nødvendigt med tilmelding, bare mød op på startstedet.

Vi går præcis kl. 10.00.

14.10.2026 Hedeland. Vi mødes på parkeringspladsen ved Vindingevej 201, 4000 Roskilde.

Turen går gennem vinmarkerne, rundt i det østlige område og via ”Gasbjerget” med udsigt mod Tune lufthavn, tilbage forbi endnu en nyåbnet grusgrav.

11.11.2026 Gevninge Overdrev. Vi parkerer på pladsen ved Lejre Museum Orehøjvej 4, 4320 Lejre.

Vi går op gennem Hertadalen og rundt om Sagnlandet til Overdrevet og går ad en nyanlagt sti, retur til Gammel Lejre.

09.12.2026 Malerklemmen. Vi mødes på parkeringspladsen Ved Kildepladsen 4, 4140 Borup og satser på, at vi efter turen rundt i Humleore Skov kan slutte af med gløgg og æbleskiver på Malerklemmen.

13.01.2027 Maglesø. Vi starter fra parkeringspladsen ved Maglesøvej 6, 4300 Holbæk, og går rundt om Maglesø, gennem det voldsomt kuperede område op til Vinstrup og gennem granplantagen og langs kanten af grusgraven ved Igelsø Mørtelværk, retur til bilerne.

10.02.2027 Kisserup Lod. Vi mødes på parkeringspladsen ved Sagnlandet, Slangealleen 2, 4320 Lejre. Turen går via Hulegårds skov langs skovbrynet til Kisserup Lod, gennem Slorup Skov og rundt om Roskilde Bakke retur.

10.03.2027 Himmelev Skov. Parkering på pladsen syd for ridecenteret på Herregårdsvej 61, 4000 Roskilde. Det tidligere graveområde er nu blevet et smukt naturområde med søer og sletter. Vi fortsætter langs Trekronerbækken til Roskilde Universitet og forbi den arkitektonisk meget specielle Trekroner Kirke, via Kildemosen retur til p-pladsen.

Turene foregår hovedsageligt på rimeligt gode stier og grusveje, men det er jo gennem skov, mark og eng, så vælg tøj og fodtøj med omhu.

Vi glæder os til at se jer.



Juleaften på Center Østergaard 2026

Torsdag d. 24. december slår vi atter dørene op og byder indenfor til en meget hyggelig juleaften. Alle er velkomne, dog skal du/I være selvhjulpne, da de frivillige ikke kan assistere ved personlig pleje.

Du/ I skal selv sørge for transport frem og tilbage.

Vi åbner dørene ca. kl. 16.00 og forventer at slutte omkring kl. 21.30. Aftenen byder på dejligt selskab og I bliver beværtet på fineste vis af en gruppe, meget engagerede frivillige, der står klar til at hygge om dig/jer med julemenu, gode drikkevarer, sang og dans omkring juletræet.

Pris 350 kroner, der skal betales ved tilmelding

Betaling: MobilePay: 78318

Bankoverførsel: Reg. nr.: 0520 kontonummer: 0000448958

Kontant i postkassen på Østergaard, mærket ØBS



Tilmelding senest torsdag d. 10. december. Ved tilmelding opgiv navn, telefon og mail.

Tilmelding til: Leder af Aktivitetscentrene Solveig Hitz på tlf. 60 10 04 75

eller mail: sohi@lejre.dk

Juleaften er støttet af § 18 midler fra Lejre Kommune

Senior Kajakture

Formand: Conny Behrendt Lau,
tlf. 29 61 69 76.

Mail: conny.behrendt.lau@gmail.com

Hjemmeside: www.seniorkajakture.dk



Vi sejler hver mandag kl. 10.00 i sommerhalvåret fra bl.a. Ejby Havn, Gershøj, etc.

Er du interesseret i motion og hyggeligt samvær på vandet, er vores forening måske noget for dig. Du kan læse om vores aktiviteter og turplan m.m. på hjemmesiden. Desværre har vi, på grund af et begrænset antal kajaker mm, for øjeblikket kun få pladser, hvis du ikke har egen kajak og transportmulighed. Hvis du er nybegynder, får du en prøvetur sammen med et erfarent medlem, så kan du finde ud af, om kajaksejls er noget for dig. Kontakt i så fald gerne:

Jens Erik Larsen mail: jenseolarsen@gmail.com eller

Eva Frederiksen mail: frederiksenevaanna@gmail.com

Medlemskab koster pt. 650 kroner om året.

Aktiviteten starter den 2. mandag i april kl. 10.00, og fortsætter derefter hver mandag.

Vi sejler, så længe vejret tillader det, men sæsonen slutter normalt i oktober/november.

SJOV SENIOR MOTION



www.sjovseniormotion.dk

Formand: Inger Merete Sørensen, tlf. 46 49 63 25 eller 21 27 11 95
mail: imsoes@post.tele.dk

SJOV SENIOR MOTION er en flerstrengt idrætsforening fortrinsvis for Lejre Kommunes pensionister, fleksjobbere, efterlønsmodtagere, og lignende ordninger primært over 50 år, hvor der dyrkes forskellige former for motion i de respektive afdelinger/hold med fokus på tilhørende socialt samvær.



SJOV SENIOR MOTIONS afdelinger/hold omfatter aktiviteterne badminton, bordtennis, dans, gymnastik, hjernemotion, håndboldfitness/five-a-side og madlavning. Medlemmerne udøver de enkelte aktiviteter fordelt på forskellige faciliteter i Lejre Kommune. Er din idræt ikke omfattet af foreningens aktivitetspalet, eller er aktivitetsudøverne for få til at etablere en afdeling, kan der opnåes personligt medlemskab af SJOV SENIOR MOTION, som giver adgang til medlemsarrangementer og lovpligtig forsikringsdækning, for kun kr. 50 årligt.

Foreningen er åben for initiativer til nye aktiviteter og yder gerne sparring til opstart af ny afdeling eller hold. Der er procedurer og færdigformulerede vedtægter, så der er mindst mulig administrativt arbejde for afdelinger/hold.



Foruden afdelingernes aktiviteter afholder SJOV SENIOR MOTION forskellige events og kurser. De seneste er kurser i henholdsvis selvforsvar og faldteknik.

Se de enkelte afdelinger og kontaktoplysninger for yderligere information om aktiviteter under henholdsvis Bramsnæsområdet og Hvalsøområdet. Se mere og seneste opdateringer på www.sjovseniormotion.dk.



Nyttige adresser og telefonnumre



Lejre kommune & Borgerservice

Møllebjergvej 4, 4330 Hvalsø

tlf. 46 46 46 46

Se åbningstider og telefontider på

web: www.lejre.dk

mail: post@lejre.dk

Visitation & Hjælpemidler:

Møllebjergvej 4

4330 Hvalsø

tlf. 46 46 46 06, mail:

visitationoghjelpemidler@lejre.dk

Daghjem og dagcentre:

Dagcenter Bøgebakken:

Christina Lund Simonsen,

tlf. 60 10 04 34

mail: chgls@lejre.dk

Dagcenter Hvalsø:

Rikke Rydstrøm Kugelmann

tlf. 21 64 87 52

rirku@lejre.dk

Demens koordinator:

Pernille Hedelund Larsen,

tlf. 21 24 59 41

mail: demenskoordinator@lejre.dk



Flextrafik / Flextur

tlf. 70 26 27 27

mail: flextrafik@moviatrafik.dk

web: www.moviatrafik.dk/flextur

Sygdø:

Lægevagt tlf. 1818

Skade:

Akuttelefon tlf. 1818

Alvorlig akut skade eller sygdom:

tlf. 112

Politi:

tlf. 114

Tandpine:

Tandlægevagt tlf. 29 60 01 11

Genoptræningscentre :

Fælles tlf. nr. 92 43 43 48

Alle hverdage mellem kl. 8.00 -15.00

Grønnehave

Elverdamsvej 200, Ejby

Bøgebakken Træningscenter

Bøgebakken 1, Allerslev

Hvalsø Træningscenter

Kirsebærhaven 1, Hvalsø

Bramsnæs, Hvalsø og Lejre tilbyder: Tryghedsopkald

Bor du alene og syntes du et dagligt telefonopkald, vil hjælpe dig til at gøre din hverdag mere tryk, så henvend dig til:

Bramsnæs: Inga Larsen. tlf. 46 40 02 67

Lejre Øst: Kirsten Ettrup tlf. 28 57 75 02



Besøgsven / Demensven

Besøgsvennetjenesten formidler kontakt mellem besøgsvenner og besøgsværter. Er du ensom og savner kontakt med andre, så prøv at få en besøgsven, det er der mange før dig, der har haft stor glæde af. Vil du være med til at gøre en forskel for en ældre i Lejre Kommune, så meld dig som besøgsven for en person, som vil være glad for et besøg f.eks. en gang om ugen, eller efter aftale.

Demensvennen kommer som støtteperson i et hjem, der er ramt af demens. Den raske familie har brug for et par fritimer en gang imellem, og her er det, at vi kommer ind med aflastning.

Har du og din familie, brug for hjælp eller aflastning, så kontakt os på et af de nedenstående telefonnumre.

Mangel på demensvenner er et stigende problem. Vil du være med til at gøre en forskel, og kan du afse et par timer en gang imellem, vil vi meget gerne høre fra dig.

Ældre Sagen sørger for, at du kommer på kursus, så du bliver godt rustet til opgaven.

Er det noget for dig, så ring til en af kontaktpersonerne i

Ældre Sagens Besøgsvenner og Demensvennetjeneste:

Bramsnæs: Lillian Demesco tlf. 20 14 27 26

Hanne Roes tlf. 51 25 13 78

Hvalsø: Gitte Engell tlf. 22 67 56 64

Lejre Øst: Hanne Preisler tlf. 40 41 83 18



Bisidderordning

Har du brug for, at en neutral person deltager i et møde med offentlig myndighed, kan vi hjælpe med en person, som er godkendt til dette.

Bisiddere har tavshedspligt.

Bramsnæs:

Bendte Nielsen tlf. 81 71 49 03

Mette Eckfeldt Schiøler tlf. 24 21 90 35

Hvalsø:

Bjarne Bang Christensen tlf. 22 89 15 23

Lejre Øst: tlf. 53 20 32 67



En Hjælpende Hånd

Har du svært ved at bukke dig, er du bange for at falde, eller har du svært ved at se, så kan selv praktiske gøremål være et stort problem, for mange ældre i eget hjem. Det kan være svært at skifte en pære, hænge et billede op, bære blomsterkrukker ind/ud, se havemøblerne efter, sy knap i skjorten, eller klare andre små opgaver, der pludseligt er blevet uoverskuelige.

Har du brug for den form for hjælp, så kan du få den hos ”En hjælpende hånd”.

Bramsnæs:

Flemming Jensen tlf. 31 10 11 37

Lisbeth Pedersen tlf. 22 72 38 81

Lejre Øst:

Tommy Sztuk tlf. 20 25 22 52

Hvalsø:

Niels Engell tlf. 28 95 40 35



Medlemsfordele

Som medlem af Ældre Sagen kan du gratis ringe til tlf. 80 30 15 27, hvor Ældre Sagens jurister og socialrådgivere kan vejlede dig i alle praktiske spørgsmål. Du kan deltage i Ældre Sagens arrangementer overalt i landet.

Adgangsforhold på Hvalsø Aktivitetscenter

Kørestolsramper



Handicapoiletter i stueetagen



Ingen elevator



Teleslynge i salen



Trapper til 1. sal



Hjertestarter



3 Handicap P-pladser



Det sker i Hvalsø-området

Senior Net Café

Instruktør: Kaj Vinther, mail: ku.vinther@gmail.com

Lauge Vittrup Jensen, mail: kaaogl@mail.dk

Vi er nogle stykker som mødes og hygger os sammen og med vores computer.

Har du lyst til at være med, er du meget velkommen.

Har du problemer med betjening af din PC, prøver vi gerne, om vi kan hjælpe dig.

Torsdag er der Net Cafe fra kl. 10.00 til 12.00.

Start: første torsdag i september 2026 til den sidste torsdag i april 2027.





Hvor: Hvalsø Aktivitetscenteret , Østergade 1 Hvalsø.

Hvornår: Hver torsdag kl. 10.00 - 13.00. Hvor: På 1 sal.

Ferie: Hele juli måned.

Hvis du gerne vil være en del af repair-caffe så kontakt os på:

Otto Baltersen, mail: otto.baltersen@yahoo.dk

Fredagsdans i Hvalsø

Fredagsdans er for par, der ønsker hyggeligt samvær og elsker at danse til populær musik.

Vi danser ca. hver 3. fredag fra kl. 18.00 til 21.30 i Østergadecentret i Hvalsø.

Sæsonstart: september 2026

Sidste gang: slut marts 2027

Kontakt: Lone Pedersen tlf. 30 23 24 39

mail: lone@e-pedersen.dk



Hvalsø Folkedansere

Vi er ca. 20 dansere, der danser hver onsdag aften i vinterhalvåret fra 9. september 2026 til medio april 2027. Vi danser i Østergadecentret i Hvalsø. Vi har en god instruktør, som kender mange danse og kan tilpasse dem vores niveau og vi har levende musik. Det koster 700 kr. at være med og de første tre gange er prøvegange.

Kontakt: formand Jørgen Møller, tlf. 21 65 80 88

Eller skriv til vores næstformand Margrethe Gade,

mail: margrethe@margrethegade.dk



Senior- Humør- og Motionsklubben i Lejre Kommune

For alle pensionister, førtidspensionister og efterlønnere.

Formand Vivi Backman tlf. 40 31 75 73

Klubbens formål er at skabe et godt og aktivt miljø for alle pensionister og ældre indbyggere i Lejre Kommune. Der stilles ikke krav om medlemskab.

HUMØRKLUBBEN i Østergadecenteret, Hvalsø

Kontakt Kirsten Bech tlf. 40 42 61 98

I Humørklubben mødes vi hver onsdag fra kl. 13.00 til 16.00 til samvær og kortspil eller brætspil. Første gang onsdag den 5. august 2026, lukket i juli måned og i Julen. Sidste onsdag i måneden mødes vi kl. 12.30 og spiser smørrebrød. Derefter spilles Banko om en pakke til ca. 30 kr. som man selv har med.

Vi sælger klippekort til 100 kr. I pausen drikker vi kaffe/te og får en småkage til. Dette koster 20 kr. som vi betaler med klippekortet. *Husk egen kaffekop.*

MOTIONSKLUBBEN i Østergadecenteret, Hvalsø

Kontakt Mette Hvas tlf. 29 93 81 86

Vi har åbent ugens 5 første dage fra kl. 9.00 til 12.00. I juni og august har vi dog kun åbent fra kl. 9.00 til 11.00. I juli måned er der lukket. Der er koldt vand, varm kaffe og te, og der er professionelt fitness udstyr. Det koster 10 kr. pr. gang, og vi sælger klippekort til 100 kr. *Husk egen kaffekop og skiftesko.*

SENIORKLUBBENS PROGRAM FOR 2026-2027

TIRSDAG den 25-08-2026 kl. 12.30

Festlig sæsonstart med Pølsevogn og Fællessang.

Flæsketegssandwich, Bøfsandwich og Pølser. Pris 150 kr. incl. mad ad libitum samt kaffe/te og is. **Bindende tilmelding til Lis Winge 24 93 85 87 skal ske mandag den 17. august kl. 9-12.**

TIRSDAG den 08-09-2026 kl. 13.30

”Den Røde Brænding”. Danske beretninger fra D-dag ved Jakob Tøtrup Kjærsgaard. Pris 50 kr. incl. kaffe/te og brød. *Tilmelding ikke nødvendig.*

TIRSDAG den 22-09-2026 kl. 13.30

”Albanien”. Bo Slemming fortæller om et nyt land i Europa set fra en cykeltur i Albanien. Pris 50 kr. incl. kaffe/te og brød. *Tilmelding ikke nødvendig.*

TIRSDAG den 27-10-2026 kl. 12.30

Fællesspisning. Derefter Søren Westerholm med fællessang og fortælling om folkemusikken der kom til Danmark i 70’erne.

Pris 150 kr. incl. 2 stk. smørrebrød samt kaffe/te med brød. **Bindende tilmelding til Lis Winge 24 93 85 87 skal ske mandag den 19. oktober kl. 9-12.**

TIRSDAG den 10-11-2026 kl. 13.30

”Frømandskorpset”. Peer Henrik Hansen fortæller om et hemmeligt korps indenfor hegnet. Pris 50 kr. incl. kaffe/te og brød. *Tilmelding ikke nødvendig.*

Senior- Humør- og Motionsklubben fortsat 2025

TIRSDAG den 24-11-2026 kl. 13.30

”Australien”. Agnes Skaarup fortæller om sin tur på motorcykel i Australien.

Pris 50 kr. incl. kaffe/te og brød. *Tilmelding ikke nødvendig.*

TIRSDAG den 08-12-2026 kl. 12.30

Julefrokost og Musik ved Morten Dalgas og bandet ”Bar’ os”

Pris 250 kr. for mad samt kaffe/te og brød. **Bindende tilmelding til Lis Winge 24 93 85 87 skal ske mandag den 30. november 9-12.**

TIRSDAG den 12-01-2027 kl. 13.30

”Matador”. Sognepræst Jens Andreas Christensen om TV-serien og hvad den siger os i dag. Pris 50 kr. incl. kaffe/te og brød. *Tilmelding ikke nødvendig.*

TIRSDAG den 26-01-2027 kl. 13.30

”Trump skakmat, fuser eller trumf” ved Steen Ole Hedelund Jørgensen.

Pris 50 kr. incl. kaffe/te og brød. *Tilmelding ikke nødvendig.*

TIRSDAG den 9-02-2027 kl. 12.30

Fastelavn - kom gerne udklædt!

Vi spiser, slår katten af tønden og kårer kattekonge og kattedronning.

Pris 150 kr. incl. 2 stk. smørrebrød samt kaffe/te og fastelavnsbolle. **Bindende tilmelding til Lis Winge 24 93 85 87 skal ske mandag den 1. februar kl. 9-12.**

TIRSDAG den 23-02-2027 kl. 13.30

Seniorklubbens Årsmøde: Formandens beretning, fremlæggelse af regnskab samt valg af medlemmer til brugergruppen. Gratis adgang incl. kaffe/te og brød. *Tilmelding ikke nødvendig.*

TIRSDAG den 9-03-2027 kl. 13.30

”Kim Larsen” Ole Beck spiller Kim Larsen sange og fortæller anekdoter om ”Lune Larsen”. Pris 50 kr. incl. kaffe/te og brød. *Tilmelding ikke nødvendig.*

TIRSDAG den 23-03-2027 kl. 13.30

”Borrevejle”. Erik Kildegaard Rasmussen fortæller om Borrevejles historie.

Pris 50 kr. incl. kaffe/te og brød. *Tilmelding ikke nødvendig.*

TIRSDAG den 13-04-2027 kl. 13.30

Rejseleder Vinni Madsen fortæller om fregatfugle og indianerkultur.

Pris 50 kr. incl. kaffe/te og brød. *Tilmelding ikke nødvendig.*

TIRSDAG den 27-04-2027 kl. 13.30

”Københavnske kvinder”. Historier som I nok aldrig har hørt før ved Hans Peter Rasmussen. Pris 50 kr. incl. kaffe/te og brød. *Tilmelding ikke nødvendig.*

TIRSDAG den 11-05-2027 kl. 12.30

Sæsonafslutning med spisning. Ivan Liljebæk synger og fortæller anekdoter om John Mogensen. Pris 150 kr. incl. 2 stk. smørrebrød samt kaffe/te og brød.

Bindende tilmelding til Lis Winge 24 93 85 87 skal ske mandag den 3. maj kl. 9-12.

Gå ture i naturen

Kontakt: Vibeke Holscher, tlf. 28 91 38 52, mail: vh@holscherlandskab.dk

Hver mandag eftermiddag indtil sidst i november mødes vi på p-pladsen ved Søvej i Hvalsø over for søen og kører kl. 14.00.

Vi planlægger turene fra gang til gang og kører ud til skov og strand. Vi har normalt biler nok til at alle kan få kørelejlighed for 20 kr.

Vi holder en pause på turen, så tag vand, kaffe, frugt eller lignende med. Vi går forholdsvis rask, men venter på den sidste.

Fra den 23. november 2026 mødes vi på p-pladsen for enden af Skovvej i Hvalsø og går kl. 14.00 en tur i Storskoven.

Vi går ikke den 28. december 2026, men starter igen den 4. januar 2027.

Fra og med den 15. marts 2027 kører vi igen ud i omegnen fra p-pladsen ved Søvej. Vi går ikke på helligdage.

Ingen til og framelding. Så kom og vær med, når du har tid og lyst.

Venlig hilsen
Vibeke Holscher



Hvalsø Petanqueklub anno 1998,

ved Hvalsø Hallen

Kontakt: Formand John Nielsen, tlf. 23 60 03 78

mail: john-nielsen@live.dk

Vi starter i april måned og spiller hver mandag fra kl. 18.30 til ca. kl. 21.

Hver torsdag formiddag fra kl. 10.00 til ca. kl.12.00

Adressen er: Skolevej 5, Hvalsø.

Kom og vær med tilmelding ikke nødvendig.



Kirke Såby Seniorpetanque

Kontakt: Birgit Berthelsen, tlf. 21 26 39 24

mail: berthelsen@12mail.dk

Såby Petanque-Klub er startet op og inviterer alle, som har lyst til at prøve. Vi har kugler til udlån.

Vi træner onsdag formiddag fra kl. 9.00 til 12.00

og søndag formiddag fra 9.00 til 12.00.

Det koster kun 200 kr. for hele året.



Såby Badminton

Kontakt: Ib Skipper på tlf. 21 78 10 25 eller via

mail: ibskipper@mail.dk.

Er du en aktiv 60+er, der har lyst til at spille badminton i Såbyhallen onsdag formiddag under hyggelige og afslappede former, så er du velkommen, hvad enten du er let øvet eller en habil badmintonspiller.

Venteliste kan forekomme, da vi kun råder over 5 baner i Såbyhallen.



Hvalsø Gymnastikforening tilbyder forskellige hold, som henvender sig til seniorer.

I sæson 2026-2027 har vi:

Glad motion 60+ : tirsdage 14.00 -15.00

Instruktør: Inger Merete Sørensen



Puls-Styrke- Pilates : torsdage 9.30-10.30

Instruktører: Solvejg Svendsen og Susanne Lorenzen

Udover disse 2 hold har vi flere hold, som også henvender sig til seniorer. Alle sæsonens hold bliver annonceret primo juli, med tilmeldingsdato og startdatoer for holdene, på forenings hjemmeside:

www.hvalsø-gf.dk

Sæsonfolder udkommer samtidig og kan hentes på biblioteket, kommunen og i Cafeen i Hvalsøhallerne.

Kontakt : Connie Olesen tlf. 30 59 69 09

mail: connie@hvalsoe-gf.dk

Hvalsø Tennisklub

Kontakt: Dorte Banke tlf. 21 73 88 25

Erik Madsen tlf. 29 88 84 43

Nielsen tlf. 26 15 71 14

Mandag og torsdag kl. 9.00 - kl. 11.00.



Formiddagstennis består af en kreds m/k'ere, der tidligere har spillet tennis på et eller andet plan.

Vi spiller på Hvalsø Tennisklubs baner bag Hvalsø Hallerne.

Har du lyst til en prøve dag, så kontakt Dorte, Erik eller Steen

Nutidens Kvinder Hvalsø

Vi mødes den første tirsdag i måneden fra september til maj i Østergade fra kl. 14.00 til ca. 17.00.

Følgende arrangementer er fastsat for medlemmer af foreningen:

- | | |
|-------------------|---|
| 1. september 2026 | Hyggeaften med spil |
| 3. november 2026 | Bankospil |
| 1. december 2026 | Vores traditionelle julemøde med spisning |
| 5. januar 2027 | Nytårskur og hyggeaften |
| 2. februar 2027 | Generalforsamling |
| 2. marts 2027 | Foredrag om arv, testamente og fremtidsfuldmagt |
| 4. maj 2027 | Forårsudflugt |



For yderligere oplysninger om arrangementer, medlemskab mv.

Kontakt: René Nilausen på tlf. 40 50 81 21 eller mail: Rene@nilausen.dk

Slægtsforskning

Kontakt: Jill Munnecke på mail: jillm@123dk.dk

Mandage og onsdage i ulige uger efterår og forår kl. 9.30 til 12.30.

Da der er begrænset plads, skriv til Jill og snak om deltagelse.



Gå hold i Kirke Såby

Kontakt: Grethe Villadsen, tlf. 24 87 94 10, mail: hv@cdnet.dk

Eller: Ulla Vinther tlf. 29 61 66 27

Start fra hjørnet Alsvej/Fuglevang. tirsdage kl. 10.00.

Mød op eller ring, hvis det er noget for dig.



Hvalsø Bridgeklub

Vi er p.t. 40 og spiller mandag aften i Østergade fra september til udgangen af april.

Klubben har eksisteret siden 9. januar 1978.

Klubben er medlem af DBF, og vi spiller turneringsbridge med bridgemates, så vi har vores resultater, inden vi skilles efter en god aften.

Kontingent kr. 800/sæson, undervisning kr. 500 incl. materialer.

Er du interesseret i at lære spillet, så kontakt os og hør om mulighederne.

Vi har åben-hus turneringer torsdagene kl. 13.00 i maj-august incl.

Formand: Vibeke Kristensen tlf. 22 12 40 89.

Flere informationer om klubben findes på www.bridge.dk/2229



Hvalsø Billardforening

Kontakt: Erling Jensen tlf. 21 66 29 36,

mail: erlingogditte@fasttvnet.dk

Foreningen er en nøgleklub beliggende under

Hvalsø Skole og der er åbent alle ugens dage.

Klubben råder over 1 halvmatch og 6 helmatch kegleborde.

Der spilles hver onsdag fra kl. 13.00 til ca. kl. 16.30.



English Conversation

Do you want to improve your English Conversation? We are a group of people who meet every Thursday at 9.30 am to 11.00 am in The Blue Room in Østergade Aktivitetscenter. There is no teacher. You are interested in discussing and talking in English about all sorts of topics. You must have a certain level of English knowledge.

First session is 1 October 2026. End in the beginning of April 2027.

Price DKK 50.00 per month.

If you are interested please contact Kirsten Bang,

kirstenbang99@gmail.com, +45 29 40 01 12



Mærk Livet

Formand: Margit Meibom, tlf. 29 93 11 54,
mail: margit@meibom.dk

Start: mandag d. 7. september 2026 og slut midt april 2027.

Hver mandag fra kl. 10.00 til ca. 12.00 mødes vi i salen i Østergade. Her oplever vi spændende foredrag eller får dejlige musikalske oplevelser. Vi hører nyt fra personer med fingeren på pulsen hos sundhedsvæsnet og så nyder vi at synge sammen. Undervejs bliver der tid til at nyde en kop kaffe, mens vi vender alt det, der sker i verdenen. De sidste år har vi desværre haft venteliste, men du er velkommen til at henvende dig.



Videoredigering på PC

Instruktører:

Bent Dahl Jensen, tlf. 40 25 31 23, mail: bentdahl@firma.tele.dk

Erik Dahl Petersen, tlf. 40 10 67 84, mail: erikdahlpetersen@gmail.com

Ud fra egne digitale video/billed-optagelser fremstiller vi seværdige video film. Vi bruger programmerne Pinnacle og Clipchamp, som rummer en mængde muligheder. Vi mødes hver fredag kl. 10.00 - 12.00 i Hvalsø Østergadecenter.

Start: Fredag den 4. september 2026. Slut: Fredag den 28. maj 2027.



Syning i Østergade - Hvalsø

Kontakt: evt. Thyra Christensen tlf. 24 93 51 24

mail: thyra.niels@gmail.com eller Karin Brandt Nielsen tlf. 23 28 59 13,

mail: karin@torbeniversen.dk.

Vi er en gruppe som gerne vil være flere til syning på lørdage i ulige uger, første gang den 12. september 2026 sidste gang den 21. november 2026 fra kl. 12.30 til 16.30.

Du vil få hjælp til dine sy projekter som f.eks. kan være tøj til dig selv eller dine børn, reparationer, tasker m. m. Det du skal tage med er dit gode humør, materiale til projektet, symaskine, kaffe eller te.

Prisen er kr. 75,00 for de gange du deltager.



SJOV SENIOR MOTION

se også under Fælles Aktiviteter og www.sjovseniormotion.dk



Badminton: Hvalsøhallerne

Mandag kl. 11.30 - 13.30

Fredag kl. 13.45 - 15.30



Tiderne kan blive ændret i forbindelse med skolernes skemalægning.

Kontakt: Jens Bengtsson, tlf. 22 51 12 09,

mail: jens4330@hotmail.com

Erik Madsen, tlf. 29 88 84 43, mail: erik.n.madsen@privat.dk

Sæsonstart: Første mandag i september 2026.

Hjernemotion i det Fri: Udgangspunkt fra parkeringspladsen, Skovvej, Hvalsø.

Tirsdag kl. 10.00 - 11.15

Efterår: 9 gange med start 11. august 2026

Forår: 10 gange med start april 2027

Datoer for 2027 endnu ikke fastlagt.

Kontakt: Lise Christensen, tlf. 40 25 75 46

mail: mail@mlchristensen.dk

Kontingent: Kr. 150,- halvårligt.

Fysiske og mentale øvelser i det fri, som giver glæde og godt humør!

Alle kan være med.



Håndboldfitness/five-a-side: Såbyhallen

Mandag kl. ? #

Kontakt: Bente Plejdrup, tlf. 26 89 20 07

mail: bentev.bp@gmail.com

Sæsonstart: August 2026. Løbende tilmelding.

Kontingent: Kr. 150,- årligt

Spilletid afhængig af skolens skemalægning.

En måneds gratis prøvetid.

Håndboldfitness er styrke, puls, boldspil, grin og samvær for både kvinder og mænd, hvor der tages hensyn til den enkeltes fysik.



SJOV SENIOR MOTION

se også under Fælles Aktiviteter og www.sjovseniormotion.dk



Mad for Mænd:

Torsdag kl. 16.00 - 21.00 i tildelte uger

Kontakt: mail: fnflemmingkaren@gmail.com

Vi laver mad i skolekøkkenet på Hvalsø Skole.

Sæsonstart: Oktober 2026

Sidste gang: Marts 2027

VENTELISTE



Vild med Dans:

Østergadecentret, Hvalsø

Vi danser hver 3. fredag kl. 18.00 - 21.00

Kontakt: Inger Merete Sørensen, tlf. 46 49 63 25

eller 21 27 11 95

mail: imsoes@post.tele.dk

Sæsonstart: September 2026

Sidste gang: April 2027

Vi slutter aftenen med socialt samvær.

LEDIGE PLADSER



Litteraturgruppe i Hvalsø

Kontaktperson: Gitte Engell, tlf. 22 67 56 64

mail: engell@enebaervej7.dk

Tidspunkt: Den 2. tirsdag i måneden kl. 9.30 til 11.30

Sted: Det Blå Rum, Østergadecentret i Hvalsø

Start: Tirsdag den 15. september 2026

Slut: Tirsdag den 8. juni 2027

Vi mødes en gang om måneden, hvor vi snakker om den bog vi har læst. Vi skiftes til at indlede mødet om en bog, vi selv har valgt.



Ældre Sagen

Formand: Britta Kallede Sø, tlf. 23 71 87 45, mail: Brittak@adslhome.dk.

Vores hjemmeside er aldresagen.dk/hvalsoe.

Her kan du tilmelde dig vores lokale Nyhedsbrev og læse om kommende aktiviteter og tilmelde dig disse. Alle vore arrangementer vil blive annonceret på hjemmesiden, og tilmelding og betaling vil skulle ske online på hjemmesiden. Der er også billeder fra afholdte aktiviteter.

Bridge i Hvalsø Østergadecenter, torsdage kl. 13.00 - 17.30.

Starter 27. august 2026. Pris 375 kr. for efterår og forår.

Er du interesseret, kontakt Synnøve Dam, tlf. 40 21 47 97.

Tilmelding via hjemmesiden fra 20. juli til 24. august 2026.

Bowling i Bowling Hallen, Mellemvang, Holbæk

Starter 11. august 2026. Pris 695 kr. for efterår.

Tirsdage kl. 10-11. Spørgsmål angående ledige pladser m.m.

Kontakt Kirsten Millard tlf. 30 13 90 24.

Tilmelding via hjemmesiden fra 20. juli til 4. august 2026.



Stolemotion i Hvalsø Østergadecenter, torsdage kl. 10.30 – 11.30.

Starter 20. august 2026.

Stolemotion er skånsom og effektiv træning – der styrker balancen og giver motion.

Underviser: Jytte Benning, tlf. 51 25 75 10.

Tilmelding via hjemmesiden fra 20. juli til 14. august 2026.

IT - Cafe, telefonisk PC - support og PC - hjælp i hjemmet.

Få gratis hjælp til opstart, betjening og opdatering af pc, tablets, smartphone, iPads og iPhone, rådgivning omkring funktionalitet og anvendelse af MitID samt sikker færden på internettet.

Ring til vores IT-hotline, 49 40 57 55, og tal med en af vores IT-frivillige.

Bankospil i Hvalsø Østergadecenter, fredage kl. 13.00.

Der vil blive arrangeret bankospil 25. september, 23. oktober og 27. november i 2026 samt 29. januar, 26. februar, 19. marts, 30. april samt 28. maj i 2027. Du kan tilmelde dig og betale på hjemmesiden senest mandagen før, der spilles.

Du skal være over 18 år for at deltage. Husk at medbringe din egen kop.

Søndag d. 6. september 2026, kl. 12.00.

Afholder vi et sensommerarrangement med spisning og musik i Såby Forsamlingshus. Martini og Hjort kendt fra Dansktoppen og Musikbingo underholder. Vi serverer helstegt pattegris med tilbehør. Tilmelding og betaling på hjemmesiden senest 25. august 2026. Deltagerne skal selv arrangere kørsel.

I løbet af sæsonen vil vi afholde forskellige arrangementer.

Både med spisning og underholdning, men også andre ad hoc arrangementer om aktuelle emner.

Nærmere oplysning om tid og sted vil fremgå af hjemmesiden og i et vist omfang af Det Sker.

Det vil for alle vores arrangementer gælde, at **tilmelding skal foregå on-line**. Dvs. man skal ind på hjemmesiden for at tilmelde sig og betale.

Årsmøde i Hvalsø Østergadecenter, fredag d. 12. marts 2027, kl. 16.00.

Dagsorden ifølge Ældre Sagens vedtægter. Kun for medlemmer.

Medbring venligst medlemsbevis.

Tilmelding til spisning on-line via hjemmesiden.



Hygge og strikkeklub

”Såby i den gamle skole”

Kontakt: Thyra Christensen, tlf. 24 93 51 24,

mail: thyra.niels@gmail.com



Start fredag den 7. aug. 2026 kl. 9.30 til kl. 12.00 og derefter hver fredag, hvor vi hygger, drikker kaffe, strikker eller hvad vi har lyst til.

Vi taler om, hvad der sker i hverdagen og håber, at du har lyst til at være med.

Vi har p.t. venteliste.

Nørkleklub Røde Kors Hvalsø

Kontakt: Dorthe Stjerne tlf. 51 34 33 86

mail: dorthestjerne@gmail.com



Vi strikker den 1. og 3. tirsdag i hver måned fra kl. 10.00 til 12.30 i salen Østergade 1.

Har du lyst til at strikke sammen med os, har vi garn til rådighed.

Alt hvad vi strikker bliver leveret til salg i Røde Kors butikkerne.

Vi hygger os med en kop kaffe og en småkage.

Cykelhold

Har du lyst til at cykle ca. 30 km. (senere lidt mere) sammen med andre pensionister.

Vi kører på almindelige cykler samt el cykler, dem uden el kører forrest og bestemmer tempoet. Vi slutter normalt af på en terrasse hos en af os - ofte med lidt at drikke. Hvis det er noget for dig, så mød op på onsdage kl. 9.30 ved Hvalsø Hallen.

Spørgsmål kan rettes til:

Karin Brandt Nielsen

tlf. 23 28 59 13, mail: karin@torbeniversen.dk



Hvalsø Østergadecenter - Husets historie

Huset ejedes fra starten af Hvalsø Gl. savværk som blev drevet af forskellige ejere frem til 1973.

Herefter overtages huset og området af Hvalsø kommune, som fjerner alle gamle bygninger, bygger mødesalen til og etablerer parkeringspladsen. Mødesalen bliver herefter brugt til kommunale aktiviteter som byrådsmøder og lign.

Beboelseshuset er restaureret og ombygget nogle gange gennem tiderne. I 1995 overtages beboelseshuset af Hvalsø Lokalarkiv som benytter huset indtil efteråret 2007. I foråret 2008 bliver hele huset overtaget af de frivillige foreninger, og kommunen stiller et renoverings-beløb til rådighed.

Huset er i dag åbent for efterlønsmodtagere og alle pensionister, som udøver forskellige aktiviteter og det sociale samvær.

Tilbuddene i og uden for huset fremgår af aktivitetsprogrammerne, som centerrådet og bladudvalget udfærdiger, og som (normalt) ”postomdeles” af frivillige til omkring 1200 borgere i Hvalsø og omegn.

Der er taget højde for gangbesværede og kørestolsbrugere i og uden for huset. Ved arrangementer i salen er der højttaleranlæg tilkøbt teleslynge. Aktivitetscentret Østergade 1 ejes af Lejre kommune, og beslutninger omkring den daglige drift tilrettelægges af centerrådet i samarbejde med den kommunale leder af kommunens aktivitetscentre.

Overordnede fælles retningslinier og aktiviteter på tværs tages op i koordinationsudvalget.

Læs mere på Aktivitetscentrenes hjemmeside: www.aktivitetscentre.dk



Adgangsforhold : Aktivitetscentre Lejre Øst

Lejrevej 15 A: Kørestolsrampe
Handicaptolet
Handicap P plads 2



Nødager 30: Kørestolsadgang
Handicaptolet



Herslev: Trapper
Ikke kørestolsadgang
Ikke handicaptolet



Det sker i Lejre Øst-området

GLA:D selvtræning

Lejrevej 15 A Allerslev

Kontakt: Helle Johannesson tlf. 61 45 12 73

mail: dm4.alt@gmail.com

Tirsdag kl. 14.30 – 15.30 hele året – dog ikke mellem jul og nytår

Pris: 130 kr. sept. 2026 – aug. 2027

Hvis du også har svært ved at huske at træne derhjemme, så kom med her og deltag i selvtræning. Flere af os mødtes i 2017, og selvom gigten ikke er forsvundet, har vi stor glæde af øvelserne. Ring for yderligere info om øvelser og tidspunkt

Motion Nødager 30, Gevninge.

Kontaktperson: Kristian Madsen tlf. 30 56 01 66

mail: ebbaogkristian@mail.dk

Åbningstid:

Kl. 8.30 - 11.30 mandag, tirsdag, onsdag

Kl. 8.30 - 15.30 torsdag

Kl. 8.30 - 11.30 fredag

Pris pr. gang: kr. 10, - billetter fås i poser med 11 i hver.

Vi har altid kaffe/te på kanden.

Træningen er på eget ansvar.



Callanetics og afspænding

Nødager 30 Gevninge

Kontakt: Gitte Knudsen 24 23 23 36 - eller

Stig Nielsen 40 57 04 84, mail: roksop@gmail.com



Mød gerne op til en prøvetime på dette hold.

Vi kombinerer forskellige øvelser, som styrker kroppen. Vi har fokus på kropsbevidsthed i forhold til egen formåen og ressourcer.

Instruktør: Birgitte Rørstrøm

Mandage med start d. 14. sept. 2026 - 22. marts 2027 kl. 09.45-10.40

Pris kr. 900.

Fitness for seniorer i Lejre Fitness

Kontakt: Anne Jensen, Lejre Fitness tlf. 21 25 29 58

mail: anne@lejre.fitness

Fitness for seniorer er et tilbud for alle pensionister.

Seniorer som har været igennem et genoptræningsforløb kan fortsætte deres træning i Lejre Fitness.

Der er uddannede instruktører til at hjælpe dig i gang med træningen.

Træningstider:

Mandag kl. 10.30 - 11.30 Individuel træning med instruktørhjælp.

Onsdag kl. 8.40 - 9.40 Holdtræning i multisalen med instruktør Anne.

Tiden kan ændres pga. lokaletildeling, så kontakt Anne, hvis du er interesseret i at deltage.

Der er mulighed for at aftale andre tidspunkter med instruktøren.

Derudover er der mulighed for selvtræning hver dag i hele åbningstiden (kl. 04.00-23.00).

Træningen foregår i fitnesscenteret i Lejrehallen,
Bispegårdsvej 2, 4320 Lejre.

Pris: 625 kr. for 6 måneder. Indmeldingsgebyr: 150 kr.

Som en del af dette bliver du medlem af Lejre Fitness.

Tilmelding:

Vil du vide mere om træningsmuligheder i Lejre Fitness, så kontakt Anne Jensen eller kig på hjemmesiden www.lejre.fitness



Osted Idrætsforening Billardafdeling

Kontakt: Formand Flemming Kristensen tlf. 21 78 72 59

Mail: mavolf@post1.dknet.dk

Osted Billardklub er en nøgleklub beliggende på Osted Skole under Blok A.

Klubben har åbent alle ugens dage.

Der er mulighed for at spille keglebillard på 4 borde, der er 6 pool borde, et skomagerbord samt et snookerbord.

Med de 6 pool borde kan Osted Billardklub arrangere DM i pool i diverse discipliner.

Keglebillard har et hold, der spiller i 3. division, og hold i old-boys rækken.

I pool spilles der kampe i eliterækkerne.

Oldboys spillerne træner tirsdag fra kl. 14 -17 og torsdag fra kl. 10 - 14.

Alle er velkommen.

Udover træningstiderne kan der spilles 24/7.

Spørgsmål og indmeldelse, ring og tal med formand Flemming Kristensen.



Osted Petanque

Engtoften 26 (Osted Idrætsanlæg)

Formand: Torsten Christensen tlf. 21 90 63 23

6 baner i skønne omgivelser. Vi spiller fra den 1. april

Søndage kl. 10.00

Tirsdage kl. 14.00

Torsdage kl. 18.30

Instruktion og hjælp til nybegyndere.

Vi har 3 hold som spiller i DGI turneringerne.



Nørkle-café

Bognæsvej 5 Herslev



Kontakt: Tove Rasmussen tlf. 22 37 62 77

mail: evotqr@hotmail.com

Hver Tirsdag mellem kl. 13.00 til 16.00 mødes alle, der har lyst til at nørkle, strikke og sy i Herslevs gamle plejehjem.

Der bliver snakket, drukket kaffe og samtidig kan man udveksle ideer eller lade sig inspirere af hinandens færdigheder.

Start: tirsdag 1. sept. 2026 - 3. maj 2027

Pris pr. gang kr. 3



Kortklub i Herslev Bognæsvej 5

Kontakt: Kristian Madsen tlf: 30 56 01 66

mail: ebbaogkristian@mail.dk

Vi mødes og spiller Whist hver onsdag fra kl. 14.00 til kl. 16.30

fra første onsdag i september til sidste onsdag i maj

Vi holder til på det gamle plejehjem i Herslev,

Start 2. sept. 2026 - 26. maj 2027

Yoga

Lejrevej 15 A Allerslev

Kontakt: Mary Søndergaard, tlf. 27 45 49 98

mail : hovedret@gmail.com

Yoga, afslapning og hyggeligt samvær.

Hold 1: Torsdag kl. 10.30 - 12.00

Hold 2: Torsdag kl. 14.30 - 16.00

Starter 13. aug. 2026 - 18. marts 2027

Pris for sæsonen: 200 kr.



Litteraturgruppe (nr. 1) Lejrevej 15 A

Kontaktperson: Anni Larsen tlf. 22 62 88 12

mail: annilejre@gmail.com

Tidspunkt: 3. onsdag i måneden kl.10.00 til 12.00

Start: 19. august 2026

Et par gange om året reviderer vi listen over de bøger, vi gerne vil læse den kommende tid, og alle gode forslag er velkommen Vi mødes hver måned, og drøfter den læste bog.

Litteraturgruppe (nr. 2) Lejrevej 15 A

Kontaktperson: Else Melgaard tlf. 29 21 50 19

mail: elsemelgaard@outlook.dk

Tidspunkt: 3. tirsdag i måneden kl. 9.30-11.30

Start: 18. august 2026



Vi mødes hver måned, og vi aftaler, hvilken bog vi vil læse Næste gang, deler vi meninger og holdninger over en kop kaffe.

Litteraturgruppe Bognæsvej 5, Herslev

Kontaktperson: Kirsten Vejlebo, tlf. 61 28 65 53

mail: vedelbo@gmail.com

Tidspunkt: 2. mandag i måneden kl. 13.30 – 15.30.

Start: 7. september 2026 - 10. maj 2027

Vi mødes en gang om måneden, og aftaler hvilke bøger vi vil læse, og drøfter den bog vi netop har læst. Er du interesseret i at deltage, er du meget velkommen til at kontakte Kirsten Vejlebo.

LEJRE SENIORKLUB

”Huset”, Lejrevej 15A, Allerslev

Formand: Søren Grøn, tlf. 40 37 55 76
mail: groen@youmail.dk

Kasserer Jonna Petersen, tlf. 24 66 32 77
mail: jonnep47@gmail.com

Vi mødes hver mandag kl. 9.00 til 12.15. Vi starter dagen med morgenkaffe, hvorefter vi spiller whist.
Vi holder sædvanligvis et månedligt arrangement - mest mandage eftermiddag - hvor alle er velkommen.

Arrangementer: 2026

Mandag den 7. september kl. 12:15
Smørrebrød. Tilmelding.

Mandag den 5. oktober, kl. 12: 15
Smørrebrød. Tilmelding.

Mandag den 2. november, kl. 12:15
Smørrebrød. Tilmelding.

Mandag den 30. november, kl. 12:15
Smørrebrød. Tilmelding.

2027

Mandag den 4. januar.
Almindelig klubdag.

Mandag den 1. februar, kl. 12:15
Smørrebrød. Tilmelding.

Mandag den 1. marts, kl. 12:15
Smørrebrød. Tilmelding.



Mandag den 12. april, kl. 12:15

Årsmøde. Valg af tillidsposter til bestyrelsen m.v.
Klubben serverer Smørrebrød. Tilmelding.

Mandag den 3. maj kl. 12:15

Smørrebrød. Tilmelding.

Mandag den 7. juni kl 12:15

Smørrebrød. Tilmelding.

Ændringer i menuerne kan forekomme.

Mandag den 5. juli.

Almindelig klubdag, ingen ekstra arrangementer.

Tirsdag den 3. eller 10. august.

Sommerudflugt - se opslagstavlen i Klubben.

” Syng dig glad ”

Nødager 30, Gevninge

Kontakt: Tove Thorst, tlf. 28 49 41 26

mail: thorst@mail.tele.dk



Har du lyst til at være med I en lille Sang Café',
hvor vi synger med de stemmer, vi har - så mød op.

Vi mødes hver anden onsdag i ulige uger Kl. 10 – 11.45

Start onsdag den 9. september 2026.

Slut onsdag den 21. april 2027

Pris kr. 7,- pr. gang. idet der købes pose med 10 billetter for 70 kr.,
kontant eller Mobile Pay.

IT – CAFE

NØDAGER 30 Gevninge

Kontakt: Randi Clemmensen

tlf. 40 24 87 05 mail: Clemme5@hotmail.com

eller: Tom Jægerskou,

mobil 61 70 00 33, mail: mailtotom@privat.dk



Tirsdage kl. 10.00 - 12.00 i IT-lokalet.

Har du brug for hjælp til at bruge din computer eller smartphone, er vi nogle frivillige, der gerne vil hjælpe dig.

Ingen tilmelding, så mød bare op og hvis du har en bærbar computer, eller tablet så tag den med.

Start: tirsdag d. 25. aug. 2026 - 27. april 2027

IT-Cafe Lejrevej 15 A

Allerslev



Kontakt: Ragnhild Hansen tlf. 46 49 73 06 / 25 77 73 06

mail: ragnhildosted@gmail.com

Ønsker du IT-hjælp til at bruge din computer, i Pad eller smartphone, så er vi et hold vejledere, der gerne vil prøve at hjælpe dig.

Medbring gerne egen computer - ingen tilmelding.

Pris 10 kr. pr. gang inkl. kaffe og småkager.

Hver tirsdag kl. 13.00 – 15.30

Start: 8. sept. 2026 - 13. april 2027

Interessegruppe for slægtsforskere

Lejrevej 15A Allerslev

Kontakt: Randi Starup Hansen. tlf. 30 59 68 16

mail: rsh1943@hotmail.com

Tag egen PC med.

Vi mødes onsdage i lige uger.

Pris for 15 gange er kr. 150, - incl. kaffe.

Plads til 15 deltagere.

Tilmelding senest 17. august 2026

Start: onsdag 2. sept. 2026 kl. 8.30 – 11.30

Slutter: 31. marts 2027.



Lejre Frimærkeklub

Lejrevej 15 A, Allerslev

Kontakt: Formand Knud Bryde

tlf. 21 21 02 05

mail: kbryde@mail.dk



Vi mødes hver anden mandag i lige uger fra kl. 19.00 til ca. kl. 22.00

Første møde i sæsonen: mandag 14. september 2026 - 5. april 2027.

Lejre Frimærkeklub er en klub for interesserede og samlere af frimærker, gamle postkort m.m. Har du lyst til at udvide din horisont og få eller give viden videre til andre, er Lejre Frimærkeklub stedet, hvor vi mødes.

Vi mødes til kaffe og kage og dejligt socialt samvær, hvor vi hver gang afholder auktioner til yderst rimelige priser, emnedage, specielle events, får orientering om auktioner og møder i andre frimærkeklubber osv.

Har du nye ideer, så kom og lad os se på dem Er du nybegynder eller ekspert, så er vores fællesskab din vej til ny viden. Lejre Frimærkeklub bistår gerne med vurdering og evt. salg af samlingen.

Dette gælder også for ikke-medlemmer

KROCKET I LEJRE

Kontakt : Kurt Larsen tlf. 29 91 43 25

mail: kurtlarsen1943@gmail.com



Vi spiller på banen ved Lejre Hallen

hver fredag og tirsdag kl. 09.30 - 12.00 ca.

Vi har køller og andet udstyr, så bare kom.. Vi spiller hele året.

Kroff

Ny aktivitet i Allerslev Gymnastikforening

Kontakt : Kurt Larsen tlf. 29 91 43 25

mail: kurtlarsen1943@gmail.com



Der er etableret en bane med 18 huller ved Bøgebakken, hvor der kan spilles hele året. Der er køller og kugler i en kasse ved banen. Vi prøver at spille torsdag i lige uger.

Seniorfitnes

Bøgebakken – træningssalene

Kontaktperson/tilmelding: Mona Jørgensen, tlf.: 30 12 52 66

mail: monajorgensen@gmail.com



Seniorfitness er et samarbejdsteam mellem DGI, Lejre kommune og Allerslev Gymnastikforening, Der tilbydes Jer, der har været gennem et genoptræningsforløb, at forsætte med jeres træning. .

Mandag til torsdag inkl. fra kl.17.00 til kl.18.00

Pris for 2 måneder 200 kr. med frivillige fitnesshjælpere.

Klub: Lejrevej 15 A, Allerslev.

Kontakt: Mary Søndergaard tlf. 27 45 49 98

mail: hovedret@gmail.com

Hver onsdag fra kl. 13.00 – 16.00.

Vi synger et par sange, hvorefter nogle spiller kort, eller er kreative på anden måde, efter eget valg.

Vi serverer kaffe/te og kage. **Pris: 12 kr. pr gang.**

Første onsdag i måneden mødes vi kl. 12.00 og spiser sammen (hjemme eller ude)

Alle er velkommen



Torsdagsklub Nødager 30 Gevninge

Kontakt info: Aktivitetsmedarbejder

Camilla Fahy, tlf. 40 70 85 58, mail: cahfa@lejre.dk.

kl. 13.00 - 16.00.

Kom og vær med i vores hyggelige klub, hvor samvær og fællesskab er centrum.

Vi mødes hver torsdag året rundt, til en afslappet eftermiddag med gode samtaler, grin og nærvær.

Der vil være mulighed for at nyde kaffe og kage, spille kort, strikke, hækle eller bare slappe af i godt selskab.

Alle er velkomne - uanset om du ønsker at deltage aktivt eller bare nyde stemningen.

Lejre Pensionistforening

Kontakt: Connie Jensen Bækgårdsvej 8 Osted 4320 Lejre

tlf. 29 42 50 45

mail: conjo@mail.dk

Bankospil i Felix med gode Gevinster.

Søndag d. 13. september 2026

Søndag d. 4. oktober 2026

Søndag d. 8. november 2026

Søndag d. 10. januar 2027

Søndag d. 14. marts 2027

Søndag d. 11. april 2027

**OBS: Ingen Banko i februar 2027, pga.
Felix er optaget hele måneden.**



Løvfaldstur ud i det Blå tirsdag d. 13. oktober 2026

Løvspringstur tirsdag d. 11. maj 2027

Begge dage fra 9.00 til ca. 18.00. Frokost og Kaffe/Kage på Kro.

Tilmelding til Gudrun tlf. 46 48 10 15

Musikeftermiddage i Kr. Såby Forsamlingshus.

Fredag d. 20. november 2026 og fredag d. 9. april 2027

Tilmelding .til Gudrun tlf. 46 48 10 15

Julestue i Felix lørdag d. 12. december 2026

Tilmelding til Gudrun tlf. 46 48 10 15



Generalforsamling i Felix fredag d. 12. marts 2027 kl. 19.00 – 22.00 med efterfølgende lille banko, kaffe og brød til, samt en øl eller vand.
Tilmelding til Gudrun tlf. 46 48 10 15

Medlemskab af foreningen er fortsat 125,00 kr. pr person.

Har du/I lyst til at blive medlem af Lejre Pensionistforening, kan der ringes til Connie Jensen tlf. 29 42 50 45

Alle kan blive medlem, personer over 60 år har stemmeret. Med medlemskabet hos os, følger der desuden medlemskab af Danske Senior, samt 6 blade årligt.



Bordtennis 60 +



Bordtennisafdelingen i Lejre IF tilbyder igen bordtennis for Lejre Kommunes seniorer. Det vil være uformel bordtennis en formiddag om ugen med start primo september.

Der vil være mulighed for instruktion for spillere, som ikke har spillet før. Man kan låne bat i starten, så det eneste, man skal have til en begyndelse, er et par indendørs sko.

Vi forventer, at det årlige kontingent vil være på 350 kr., som dækker brug af inventar og måske en kop kaffe. Der vil først blive opkrævet kontingent, når man har prøvet at spille nogle gange, så man kan se, om det er noget. Det er også blevet en træningsform for personer, der lider af Parkinson, så denne gruppe er også velkommen.

I skivende stund kan jeg ikke oplyse ugedagen, da Allerslev skole først skal være længere fremme i deres planlægning af skoleåret 26/27.

Der er i øjeblikket venteliste. Interesserede kan tage kontakt til undertegnede i august på:

tlf. 26 23 13 16 eller

mail: bentha0312@gmail.com

Bent Hansen, bordtennisafd. Lejre IF

Lejre Lokalfdeling: Formand Hanne Orup, 26 17 47 64.

Hjemmeside: <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/lejre>

Generelt er alle velkomne til disse aktiviteter.

Faste aktiviteter:

Fredage 9:30-12:00. Fredagscafé, Lejrevej 15A, Lejre. Kom og få en hyggesnak med håndarbejde og kaffe. Pris kr. 10,- pr. gang.

Kontakt: Inge Planck Christensen 46 48 09 02 – 40 30 90 72.

Mandage kl. 14:00-16:00. Whist, Fælleshuset, Nødager 30, Gevninge. Mød op til et par timers kortspil for både øvede og ikke øvede! Pris kr. 150,- for hele sæsonen.

Kontakt: Bent Dybsø 26 15 54 28 / Bent Dahl 40 25 31 23.

Stolemotion er en skånsom men effektiv træning for personer, der ikke er så mobile, og er samtidig et socialt mødested. Man betaler for hele sæsonen og det foregår:

i Gevninge fredage 9:30-11:15, Fælleshuset, Nødager 30. Pris kr. 150,-.

Kontakt: Susanne og Steen B. Nielsen 21 68 68 53.

i Gevninge tirsdage 9:30-11:15, Fælleshuset, Nødager 30. Pris kr. 150,-.

Kontakt: Irene Jørgensen 30 35 38 70 / Jeanne Hartmann 21 68 68 53.

i Osted fredage 10:00-11:30, Osted Kulturhus, Alfårvejen 13. Pris kr. 300,-.

Kontakt: Inge Tang 22 41 13 26 / Jonna Regnarsen 23 28 96 82.

i Allerslev tirsdage 10:00-12:00, Lejrevej 15A. Pris kr. 150,-.

Kontakt: Birgit Rygaard 26 29 83 66.

1. mandag i måneden 14:00-16:00. Litteraturkreds i beboerhuset, Gevninge Bygade 17. Vi mødes og diskuterer månedens bog, som vi vælger i fællesskab. Pris kr. 50,-.

Kontakt: Birgit Albrechtsen 24 78 47 24.

1. onsdag i måneden 10:00-13:00. Herreværelset i Gevninge Forsamlingshus, Gevninge Bygade 1, Gevninge. Her mødes mænd til et par timers uformelt samvær, inspirerende foredrag og frokost. Pris kr. 100,- pr. gang, som betales ved tilmelding på Ældre Sagens hjemmeside!

Kontakt: Allan Jensen 51 71 78 05.

2. mandag i måneden kl. 13:00. Dameværelset, Lejrevej 15A, Allerslev. Her mødes piger/damer til et par timers uformelt samvær, hygge og frokost. Pris kr. 100,- pr. gang, som betales ved tilmelding på Ældre Sagens hjemmeside!

Kontakt: Hanne Orup 26 17 47 64.

Kommende aktiviteter:

Gratis kurser i nem og sikker brug af PC, tablet og mobiltelefon!

I løbet af 8 torsdage i september, oktober og november 2026 afholder AOF 2 kurser i henholdsvis Sikker brug af PC og Sikker anvendelse af tablet og mobiltelefoner. Kurserne afholdes på Østergaard, Karlebyvej 58, 4070 Kr. Hyllinge. Her afholdes også infomøde om kurserne d. 20. august kl. 14:00-16:00. Tilmelding allerede nu til AOF-kursus PC eller AOF-kursus Mobile enheder på dette link: <https://aofdk.onlinebooq.dk/> eller på tlf: 59 43 85 58.

Hjerte/lunge redning, tirsdag d. 6. oktober 2026 kl. 14:00-16:00 i Fælleshuset, Nødager 30, Gevninge. Michael Andersen fra Lejre Brandvæsen informerer om hjerte/lungeredning og instruerer i brug af hjertestartere. Pris: kr. 20,- pr. person. Tilmelding på hjemmesiden senest 30. september (max. 20 personer).

Kontakt: Eli Sztuk 23 24 03 60.

Højskoledage på Jaruplund Højskole fra søndag den 18. til torsdag den 22. oktober 2026. Jaruplund højskole byder på tur til marsken, besøg i byerne Frederiksstad, Rendsborg og Flensborg samt en sejltur på Kielerkanalen til Kiel. Der vil være foredrag om maleren Emil Nolde og besøg på Nolde-museet. Afgang og ankomst med egen bus fra Lejre, Bramsnæs og Hvalsø. Pris pr. person i dobbeltværelse med eget bad og toilet kr. 6.100,-. Pr. person i enkeltværelse med eget bad og toilet kr. 6.500,-.

Bindende tilmelding i perioden 1.-10. juni til: Hanne@orup.dk.

Når tilmeldingen nærmer sig, vil der komme et nyhedsbrev, hvor hele programmet for opholdet er vedhæftet.

”Danmark Spiser Sammen”, tirsdag d. 3. november 2026 kl. 12:30-16:00

i Gevninge Forsamlingshus, Gevninge Bygade1, Gevninge. 2-retters menu samt kaffe for kr. 150,- pr. person! Drikkevarer kan købes. Tilmelding og betaling på hjemmesiden fra 14. til 26. oktober 2026.








Kontakt: Allan Jensen 51 71 78 05.

Jule-arrangement på Efterskolen Lindenberg, 1. december 2026.

Nærmere oplysninger kommer til efteråret. Der serveres kaffe og kage. Arrangementet er gratis. *Kontakt: Irene Sørensen 24 62 21 10.*

Fremtidsfuldmagter og gaver. Cafémøde tirsdag d. 9. marts 2027 kl. 14:00-16:00 i Fælleshuset, Nødager 30, Gevninge. Advokat Susanne Jakobsen informerer om fremtidsfuldmagter og om loven om gaver, som træder i kraft 1. januar 2027. Pris kr. 50,- incl. kaffe og kage, som betales ved tilmelding på hjemmesiden i perioden 15. februar - 2. marts 2027.

Adgangsforhold på Center Østergaard

Kørestolsramper	
Handicapoilet i stuen og på 1. sal	
Elevator	
Teleslynge i stuen og på 1. sal	
Kørestole	
Hjertestarter	
4 Handicap P-pladser	

Det sker i Bramsnæs området

Centerrådet

Centerrådet vil løbende komme med opslag om arrangementer, der vil finde sted i løbet af året, som vi ikke har haft mulighed for at sætte i årsprogrammet.

Se på opslagstavler, hjemmesiden www.aktivitetscentre.dk eller på Facebook: "[Aktivitetscentre i Lejre](#)"



Sponsor på Østergaard

Støt vores sponsor -
De støtter os



Kvalitetshåndværkeren
ApS

Tlf. 22 52 54 81



dn@kvalitetshandvarkeren.dk
www.kvalitetshandvarkeren.dk

/// byg garanti ///
EN DEL AF DANSK BYGGERI



Østergaard, lidt om Huset

Østergaard Aktivitetscenter er et ”fritidshjem for voksne” med 1100 m² til aktivitetsbrug. I vinterperioden mødes ca. 1.250 ældre, mens lidt færre benytter faciliteterne i sommerperioden.

Husets åbningstider er:

Mandag til torsdag kl. 8.00 til 16.00.

Fredag kl. 8.00 til 13.00.

Aktiviteter der fortsætter efter kl.16.00 skal aftales med Centerråd og personale.



Brugerne er aktive efterlønsmødtagere og alle pensionister, som dyrker forskellige aktiviteter og socialt samvær.

Inden for husets rammer er etableret et stort antal hold med hver sit interesseområde indenfor hobbybetonede aktiviteter, håndarbejde og fritidsinteresser.

Årligt arrangeres mange festlige sammenkomster, hvor alle er velkomne. Der har gennem årene stort set været fuldt hus ved alle planlagte aktiviteter. Der er ca. 55 faste grupper om ugen, plus nogle enkeltstående arrangementer, hvoraf nogle aktiviteter foregår ude i naturen og i de mindre landsbyer.

Der er taget højde for gangbesværede og kørestolsbrugere i og uden for huset. Der organiseres, med frivillig hjælp, tilbud om transport til og fra centret.

Beslutninger omkring den daglige drift tilrettelægges af lederen af aktivitetscentrene.

Centerrådet træffer beslutninger om hvilke aktiviteter der foregår på Østergaard.

Overordnede fælles retningslinier og aktiviteter på tværs tages op i koordinationsudvalget.

Læs om Østergaards historie på:

www.aktivitetscentre.dk

Offentlige foredrag - Livestream



Center Østergaard er værtssted for offentlige foredrag i Naturvidenskab, der livestreames **gratis** fra

Aarhus Universitet til omkring 500 værtssteder i Danmark og udlandet.

Forskere formidler ny viden på højt niveau, **men til alle**.

Gratis-foredragene starter kl. 19.00, **og fra kl. 18.00 kan der købes mad, der skal forudbestilles.**

Foredragene kan kun ses live og varer to timer inkl. spørgerunde.

Følg med på vores facebookside ”[Aktivitetscentre i Lejre](#)”,

eller på hjemmesiden ofn.au.dk fra Århus universitet.

Serien er støttet af Carlsbergfondet og gennemføres i samarbejde med lokale værter.

Efterårets datoer i 26: 6/10 - 20/10 - 3/11 - 17-11

Musik- & Danseaften med Spisning

Fredag d. 2. oktober 2026 kl. 17.30

Gør dig klar til en aften fyldt med god mad, fællessang og masser af danseglyde.

Vi slår dørene op kl. 17.30 og byder på en **lækker middag**, inden festen for alvor går i gang.

Live musik med bandet *Jyllingevej*

Bandet spiller de største og mest elskede hits fra **Kim Larsen, Kim & Kjukken og Gasolin** – numre du kender, kan synge med på og ikke kan lade være med at danse til.

En aften med:

- Dejlig mad
- Kendte danske klassikere
- Fællessang og dans

Skøn stemning og godt selskab.

Tag din bedre halvdel, venner eller naboen med – vi lover en aften med smil, minder og musik i hjertet.

Program og tilmelding kommer senere.





Badehotellet åbner på Nyvang Andelslandsbyen i Holbæk i sommeren 2026

– en smagfuld tidsrejse til sommeren 2026

Til sommeren 2026 åbner Badehotellet dørene på **Nyvang** – og det fejrer vi på Center Østergaard med en helt særlig oplevelse for sanserne.

I efteråret inviterer vi til **fire stemningsfulde temaaftener**, hvor den velkendte mormormad får nyt liv som klassiske retter fra **Badehotellets storhedstid fra 1930 til 1959**.

Her kan I gå til bords og opleve Badehotellets kokekunst, præcis som den blev serveret dengang.

Maden tilberedes med respekt for historien – **efter originale opskrifter**, der følger både filmmanuskripterne og Badehotellets egen kokebog. Det er autentisk mad, gode råvarer og masser af nostalgisk atmosfære.

*En aften på Badehotellet er mere end et måltid
– det er en rejse tilbage i tiden.*



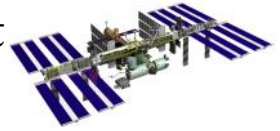
Sæt kryds i kalenderen:

Tirsdag d. 1. september kl. 17.30 Tirsdag d. 27. oktober kl. 17.30
Tirsdag d. 29. september kl. 17.30 Tirsdag d. 24. november kl. 17.30



Astronomi og Rumfart

Gratis Kursus



Tilmelding til Finn, tlf. 23 93 44 52, eller mail: fohbr@pc.dk

Vi bliver opdateret på de nyeste aktuelle begivenheder og vi kigger på mange forskellige emner i vort store forunderlige Univers.

Alle er velkomne, nye som ”gamle”. Der kræves ingen forhåndsviden. Vi mødes i Blå Stue på Østergaard, 2. onsdag i hver md. kl. 13.00 - 15.00. Start: 9. september 2026. Slut: 12. maj 2027.

Globetrotten

Vejleder: Henny Jensen, tlf. 60 15 39 26
mail: jjtransport@mail.dk



De som ønsker, at være en del af en gruppe, som tager på tur den sidste torsdag i hver måned fra januar til maj og september til november hvert år er velkomne på Østergaards Aktivitetscenter mandag den. 24. august 2026 og 11. januar 2027.

Vi mødes kl. 9.30 til kaffe og en snak om vores ture og bruger ellers telefon/mails til kontakt. Der vil altid blive sendt en mail, når der er møde/tur.

Smykkehold

Kontakt: Flemming Arnmark, tlf. 25 30 24 01,
mail: flemmingarnmark@gmail.com
Annette Vallø, tlf. 23 30 44 92.



Hver tirsdag fra kl. 9.00 - 11.30 er vi en lille gruppe pensionister, som hygger os i det opvarmede værksted på Østergaard. Det er en kreativ, social gruppe, der inspirerer hinanden, i at fremstille smykker af forskellige materialer.

Vi starter op første tirsdag i september 2026. Nye interesserede er meget velkomne. Vi trænger til at få suppleret holdet.

IT undervisning på Østergaard

IT-hjælp

Kontakt: Mogens Neumann, mobil: 61 79 08 11,
mail: mogens.neumann@gmail.com



Har du noget, du gerne vil have IT-hjælp til, så ring eller skriv til mig, så aftaler vi en tid til en snak på Østergaard.

Hjælp med PC problemer.

Hjælp til brug af din Smartphone/tablet, herunder MobilePay.

Hjælp hvis du er kørt fast i en problemstilling, så løser vi det.

IT hold 5

Tilmelding til:

Jytte Kristoffersen: tlf. 22 32 34 30 eller mail: jfkveo@gmail.com

Vi arbejder med de udfordringer, kursisterne har med deres udstyr.

Fx. opsætning af startside på internettet, indlæsning af nye programmer, opdateringer på computeren, valg af antivirusprogram, flytte billeder fra telefon/tablet/kamera til PC.

Viser mulighed for at finde løsninger ved hjælp af Google og YouTube. Derudover laver vi øvelser med mappestrukturer og skriveøvelser i Word. Opstart tirsdag den 22. september 2026 .



Slægtsforskning/studiekreds

Kontakt: Bodil Stubkjær,
tlf. 30 59 27 45, mail: boms@mail.dk
eller Inger Lassen,
tlf. 21 69 80 82, mail: ikla@lassen.mail.dk

Vi mødes hver onsdag hvor vi, ved fælles hjælp, forsøger at finde vores aner ved at søge på nettet.



"Mormor-mad" på Østergaard

Ansvarlige: Centerrådet på Østergaard i samarbejde med frivillige hjælpere.

Vi fortsætter den hyggelige tradition med hjemmelavet Mormormad.

Ferie fra 1. juni til 16. august.

Vi mødes **hver 2. tirsdag i LIGE UGER**
fra kl. 17.30 - 19.00.



Du kan spise her eller tage med hjem. Bindende tilmelding senest fredagen før på tlf. 46 40 01 84 eller i mappen på Østergaard.

Menuen annonceres på infoskærme, Facebook, hjemmeside og ved opslag. Tag en god ven eller nabo med og hyg jer et par timer.

Påskebuffet

I lyset af den enorme succes, gentages mormors populære påskebuffet tirsdag den 9. marts 2027.

Nærmere information senere.



Korsang På Østergaard

Kontakt: Esther Falch Petersen, tlf. 30 51 98 70,
mail: estherfalch@icloud.com

Har du lyst til at synge i kor, er du meget velkommen i Lyndbykoret. Koret er fornøjeligt ledet af Susanne Skov, der er sød at sende os indspilninger af de forskellige stemmer.

Vi er både sopranner, alter, tenorer og basser.
Vi er for tiden 25, men der er altid plads til flere.
Vi øver tirsdag aften kl. 19.00 - 21.00 i den store sal på Østergaard fra september til april.

Du behøver ikke at kunne læse noder. Repertoiret er meget alsidigt, både hvad angår sprog og rytme.

Kontingent for sæsonen er kr. 1.200.



Østergaards Fiskeklub

Kontaktperson: Alex Svendsen tlf. 31 42 41 47

mail: alexsvendsen13@gmail.com

Bent Olsen tlf. 30 69 54 07, mail: topdus1505@gmail.com



Er din hobby lystfiskeri og holder du af naturen, så mødes vi de fleste gange den 2. tirsdag i måneden i Børnehuset bag ved Gershøj Kro. Her afholder vi fiskemøder og planlægger fisketure. Pris pr. gang kr. 20,- som går til præmier osv. inkl. kaffe.

Første møde: 11. august 2026, kl. 10.00. Slut: 15. juni 2027.

Madlavning på Østergaard

Onsdag for mænd

Kontakt: Mogens Lindhardsen tlf. 23 31 66 29,

mail: molind@live.dk

Hver onsdag. Start: den 9. september 2026, kl. 10.00.

Slut: den 24. marts 2027.



Torsdags madklub for kvinder og mænd

Kontakt: Birte Gram, tlf. 24 21 36 28, mail: birtegram@godmail.dk

Hver torsdag i lige uger. Der er plads til 2 mere i gruppen.

Start: den 3. september 2026, kl. 10.00 - ca. kl. 12.00.

Slut: den 27. maj 2027.

Vi er en lille kollektiv gruppe, der laver mad sammen.

Vi køber ind på skift og bestemmer fælles næste gangs menu.

Så kom og vær med i et hyggeligt fællesskab.



Fredag for mænd

Kontakt: Asger Olsen tlf. 23 40 46 78, mail: asgerolsen45@gmail.com

Vi hjælper hinanden med almindelige daglige retter.

Start: fredag den 4. september 2026 kl. 09.00.

Slut: fredag den 21. maj 2027.

Billard på Østergaard

Kontakt: Ruth Jørgensen. tlf. 26 17 34 74, mail: roj@os.dk

Nye spillere og spillere, der ikke har skrevet sig op til den kommende sæson, kan tilmelde sig på Østergaard og blive skrevet op til den nye sæson.

Ønsket om fast spilletid og faste makkere imødekommes hvis det er muligt.

Enlige og uøvede spillere optages gerne og vi kan være behjælpelige med at finde egnede makkere.

Kontingent: pr. sæson kr. 250,00.



Petanque på Østergaard

Kontakt: Ole Klarskov, tlf. 28 59 34 74, mail: roj@os.dk

Mandage i sommerhalvåret fra kl. 9.30 – ca. 11.00, spiller vi petanque kuglespil på banerne på Østergaards p-plads.

Vi er en 10 – 20 stykker, der spiller og får motion på en hyggelig og afslappet måde.

Der er 3 baner og vi trækker lod om holdopstilling.



Alle er velkomne, håber vi ses, der er ingen mødepligt.

Vi slutter sæson 2026 mandag d. 31. august.

Opstart og Generalforsamling mandag d. 26. april 2027.

Kirke Sonnerup Petanque

Kontakt: Jette Eggers tlf. 24 93 42 31, mail: jetteel@gmail.com

Adresse: Skolevang 2 - 4, ved boldbanen bag den gl. skole.

Vi spiller petanque tirsdage aftener fra 30. marts kl. 18.00 - 20.00 til okt. og fra marts måned om søndagen kl. 10.00 - 13.00 og resten af året.

Alle er velkommen til prøvespil, lidt motion, frisk luft og masser af socialt samvær. Vi udlåner gerne kugler.



Dart - Pilepil på Østergaard

Kontakt: Ole Klarskov tlf. 28 59 34 74, mail: roj@os.dk

Vi mødes hver tirsdag kl. 9.30 - 11.30 og spiller dette underholdende spil.
Opstart d. 8. september 2026.

Tilmelding ikke nødvendig, bare mød op og nyd spillet og det hyggelige sociale samvær. Der kan lånes pile på stedet.



Terningspillet 10000 - Kom og vær med

Vi hygger os hver onsdag fra kl. 10.00 - 13.00 med terningspillet 10000.
Det kræver ingen tilmelding, så du kommer bare. Vi skal nok lære dig op, hvis ikke du har prøvet før.

Hilsen terningspillerne på Østergaard. tlf. 46 40 01 84



”RØDDERNE”

Gå ikke derhjemme og ked dig....

Rødderne er en hyggelig gruppe af pensionister som mødes på Østergaard Aktivitetscenter hver onsdag fra kl. 13 til kl. 15 til en kop kaffe/the og en hyggelig snak.

En gang om måneden bowler vi, og får lidt godt at spise. Det er et ”must” at du vil deltage i dette!

Har du lyst til at være med, så mød op hos os.

Kontakt: Jonna Larsen, tlf. 23 44 16 04



Frivillig

Vil du mødes med andre og gøre en forskel??

Så bliv frivillig på Østergaard.



Vi kan tilbyde, at du kan deltage i en eller flere af vores store og små arrangementer som frivillig hjælper eller være her en fast dag om ugen og være med til at varetage praktiske opgaver. Vi er også åbne for nye ideer.

Er det noget for dig så kontakt Østergaard på tlf. 46 40 01 84

eller Leder Solveig Hitz på tlf. 60 10 04 75 eller på mail: sohi@lejre.dk

Vi skal nok tage rigtigt godt imod dig.

Bridge på Østergaard

Kontakt: Carsten Edelved tlf. 28 26 19 46,
mail: dybmosegaard@gmail.com



Hvis du har kendskab til bridge og lyst til at spille kort i hyggelige omgivelser om fredagen fra kl. 8.45 til 13.00, er du meget velkommen.

Bridge er underholdende og godt for hjernen!

Opstart af bridge: fredag den 7. august 2026 kl. 8.45.

Whist i stjerne på Østergaard.

Kontakt: Kaj Nielsen tlf. 20 74 33 53, mail: lagurinus@gmail.com

Velkommen til en ny sæson med hyggeligt samvær.

Vi er flere hold der spiller på et afslappet niveau hver mandag formiddag og eftermiddag.

Første gang: Mandag d. 10. august 2026
kl. 9.30 til kl. 12.00, eller kl.13.00 til kl. 16.00.
Hvis du er interesseret, så kontakt Kaj.



Kortklub i Sæby/Gershøj

Lis Lund, tlf. 30 13 29 14, mail: lislund10@gmail.com
Birthe Højby, tlf. 53 28 26 09, mail: Birthem@godmail.dk

Alle pensionister er velkommen i Bylaugshuset bag ved Gershøj Kro.
Mandage fra kl. 10.00 til kl. 12.00.
Start 31. august 2026, slut 31. maj 2027.

Vi starter med hyggeligt samvær med kaffe og kage. Pris kr. 20,00.

Derefter spiller vi kort, 500 og whist. Øl og vand kan købes, overskud går til jule/påskefrokost og sommerudflugten.

Vi er p.t. 15 - 20 pers.

Ingen mødepligt.



Porcelænsmaling/håndarbejde på Østergaard

Tovholder: Inger Kronow Petersen

Kontakt: Østergaard tlf. 46 40 01 84

Hver tirsdag, første gang den 15. september 2026, kl. 9.30.



Akrylmaling

Kontakt: Kirsten Pelby, tlf. 24 78 22 21

mail: Kirsten@Pelby.dk

Vi er et par stykker der maler med akrylmaling og hygger os samtidig.

Vi maler om torsdagen fra kl. 9.30 - 11.30.

Vi begynder igen torsdag d. 24. sept. 2026. Slut omkring d. 1. april 2027.

Har du lyst, så ring eller skriv til mig.



Knipling på Østergaard

Vejleder: Kirsten Andreassen tlf. 25 83 33 91 og Katja Andreassen

Alle er velkommen.

Første gang tirsdag den 4. august 2026, kl. 12.30 - 15.30.

Sidste gang tirsdag den 15. juni 2027.

For øvede og nybegyndere. Pris: kr. 20,00. pr. gang.

Modeshow på Østergaard

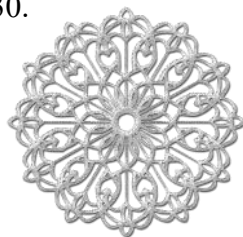
Onsdag d. 7. oktober 2026 kl. 15.00 – 17.00

kommer Jane Bruuns Rullende tøjbutik igen med efterårets nyheder i mode, både til hverdag og fest.

Tøjet bliver fremvist at husets modeller og sælges til favorable priser. Kom og vær med og hyg dig et par timer. Entreen er gratis.

Der kan købes, kaffe, te, øl, vand og vin med et stykke kage.

Har du lyst til at prøve at være model, så tilmeld dig gerne på tlf. 46 40 01 84 senest 5. oktober.



Stolegymnastik for kvinder

Her arbejder vi med blide øvelser, der styrker kroppen, holder leddene i gang, forbedre balancen og giver ny energi – alt sammen i et tempo, hvor alle kan være med.



Vi bevæger os, griner sammen og nyder det gode fællesskab. Vi runder selvfølgelig af med en kop kaffe og tid til snak – for både krop og sjæl har brug for omsorg.

Tid: Hver mandag kl. 9.45 - 11.30, året rundt.

Sted: Østergaard Aktivitetscenter, Karlebyvej 58, 4070 Kirke Hyllinge.

Kontakt info: Aktivitetsmedarbejder Camilla Fahy,

tlf. 40 70 85 58, mail: cahfa@lejre.dk

Jeg glæder mig meget til at byde jer velkommen.

Stolegymnastik for mænd – skulder ved skulder

Kom og være med til et træningsfællesskab, hvor vi tager motionen seriøst... men aldrig os selv alt for alvorligt!



Her får vi rørt hele kroppen, løsner stive led og giver musklerne noget at arbejde med – alt sammen fra den gode, stabile stol, hvor der selvfølgelig også er plads til små kommentarer, store grin og den særlige humor, der opstår, når mænd træner sammen og lige giver den en ekstra tand, bare fordi sidemanden gør det.

Tempoet er til at følge med i, og alle kan være med – uanset form og styrke.

Vi slutter selvfølgelig af med en kop kaffe og en god snak.

Tid: Hver onsdag kl. 10.00 - 12.00, året rundt.

Sted: Østergaard Aktivitetscenter, Karlebyvej 58, 4070 Kirke Hyllinge.

Kontakt info: Aktivitetsmedarbejder Camilla Fahy, tlf. 40 70 85 58.

Glæder mig til at se jer.

Linedance

Linedance er ikke bare god motion for kroppen – det er også mental velvære. Vi får sved på panden, gang i musklerne, især lattermusklerne, godt for balancen og smidigheden.

Vi er en forening, hvor alle er velkomne uanset om du er i arbejde eller pensionist. Vores fokus i klubben ligger på samvær, motion og glæde og vi danser primært til countrymusik.

Hvad det kræver

Gode fastsiddende sko, hvor sålen kan glide lidt uden at være glatte.

Vi danser i vores almindelige tøj. Vi danser på Østergaard Aktivitetscenter

Mandage: Begyndere 16.00 - 17.30

Hyggehold (begynderniveau) 18.00 -19.30

Begynder + 19.45 - 20.45

Torsdage: Oldies Mix: 18.30 - 20.45



Kontakt formand: Lene Nødskou tlf. 21 48 48 18

mail: lenenodskou@gmail.com mail: twostep.formand@gmail.com

Hjemmeside: <https://twostep-linedancers.dk/>

Sommercykelture i Bramsnæs området

Første gang torsdag den 9. april 2026 kl. 9.30.

Efterfølgende torsdage indtil ca. efterårsferien.

Vi mødes ved Kirkepladsen i Kr. Hyllinge Kirke.

Ingen tilmelding er nødvendig – bare mød op.

Turene arrangerer vi i fællesskab og efter vind og vejr, samt deltagerens kondition.

Der kan cykles på alle slags cykler, og vi undgår grusstier.

Vi har tid til det sociale samvær.

Ingen deltagerbetaling.



På gensyn

Lisbet tlf. 60 21 30 10

Nanna Pedersen, tlf. 61 27 89 04

Bodil Nielsen, tlf. 23 93 41 66

Ulrik Hansen, tlf. 40 30 47 05

SJOV SENIOR MOTION

se også under Fælles Aktiviteter og www.sjovseniormotion.dk



Badminton: Bramsnæsvighallen og Kirke-Hyllingehallen

Bramsnæsvighallen: tirsdag kl. 14.30 - 16.00

fredag kl. 14.30 - 16.30

Kirke-Hyllingehallen: onsdag kl. 9.40 - 11.25



Tiderne kan blive ændret i forbindelse med skolernes skemalægning.

Der er mulighed for socialt samvær tirsdag og onsdag efter spil.

Kontakt: Aase Frimodt, tlf. 6176 4058, mail aaajl@live.dk

Sæsonstart: August 2026. Spiller hele året.

Kontingent: Kr. 200,- årligt.

Bordtennis: Bramsnæsvighallens Multisal

Tirsdag kl. 14.30 - 16.30

Fredag kl. 14.30 - 16.30

Kontakt: Harry Carstensen, tlf. 2964 9480,

mail: harrycarstensen@gmail.com



Sæsonstart: August 2026.

Spiller hele året. I skolens sommerferie dog kun tirsdage.

Kontingent: Kr. 220,

Gymnastik: Østergaard Aktivitetscenter

3 hold: tirsdag kl. 9.00 - 10.15, instruktør: Kirsten Damm

torsdag kl. 9.00 - 10.00, instruktør: Thorbjørn Sode

Kontingent: Kr. 550,-, som skal betales inden 1/10 2026

NYT: onsdag kl. 13.00 - 14.15 Yogaflow og blid pilates,
instruktør Marlene Engelness

Kontingent: Kr. 600,-, som skal betales inden 1/10 2026

(kan evt. deles i 2 x kr. 300 hhv. inden 1/10 2026
og 2/1 2027)

Kontakt: Ellen Skjoldager Andersen, tlf. 4640 4286

eller 2529 4273, mail: ellen.skjoldager@privat.dk

Sæsonstart: Uge 37/2026



SJOV SENIOR MOTION



se også under Fælles Aktiviteter og www.sjovseniormotion.dk

Selvforvar: Østergaard Aktivitetscenter

Torsdag kl. 16.00 - 17.00

Kontakt: Lisbeth, tlf. 4082 4695, mail: sekr@mail.dk

Sæson: 10 gange efterår og 10 gange forår.
Løbende tilmelding i løbet af sæsonen.

Kontingent: Kr. 400,- for medlemmer af SSM
Kr. 500,- for ikke-medlemmer.



Dancefit (Tidligere Zumba Gold)

Kontakt og tilmelding Heidi Seemann mail: h.joergensen.52@gmail.com

Instruktør: Malene

Torsdage kl. 12.00 -13.00. fra 3. september 2026

Dancefit er let motionsdans dans uden partner, vi danser til blandet musik og mange stilarter.

ALLE kan deltage, både mænd og kvinder.

Glæder mig til at danse med jer til god og glad musik.



Yoga på Østergaard

Kontakt/formand: Annette Elisa Møller tlf. 41 10 85 45

mail: annetteelisa@hotmail.com

Hold 1: mandage 9.30 – 10.45 instruktør: Maj-Britt 1. gang: 7.9.26

Hold 2: onsdage 10.30 – 11.45 instruktør: Anne-Mette 1. gang: 2.9.26

Hold 3. fredage 10.30 – 11.45 instruktør: Anne-Mette 1. gang: 4.9.26

Alle hold slutter i uge 15, 2027.

Nye medlemmer skal kontakte formanden inden betaling, da der kan være venteliste på det ønskede hold.

Kontingent inkl. brugerbetaling for hele sæsonen er 400 kr.

Betaling via netbank: reg.nr. 2670 kontonr. 0744 343 984.



Dyrk motion på Østergaard

Kontakt: Thorbjørn på tlf. 40 41 33 77, mail: sode1946@gmail.com

og Ejvind på tlf. 30 25 54 85, mail: ejvindkrarup@gmail.com

Motionsrummet er åbent for Østergaards brugere, mandag til torsdag fra kl. 8.00 til kl.15.00, fredag dog kun til kl. 12.00.

Husk dette tilbud er GRATIS!

Ønsker man adgang til motionsrummet udover disse tider, opfordres man til at melde sig ind i Bramsnæs Motionsklub, tlf. 22 22 87 21, mail: b.motionsklub@gmail.com

Er du/I nybegynder i et motionsrum, anbefales det kraftigt, du/I får en introduktion inden du/I begynder.

Kontakt: Thorbjørn eller Ejvind og aftal en tid.



Formiddagstennis i Kirke Hyllinge

Som formiddagsmedlem kan du/I reservere og spille på banerne i Kirke Hyllinge mandag til fredag indtil kl. 15.00. Derudover kan du deltage i alle klubbens arrangementer f.eks. aftener eller weekender.

Evt. ønske om instruktion sker ved henvendelse til Thorbjørn Sode, tlf. 40 41 33 77 eller mail: sode1946@gmail.com, for aftale om tidspunkt der passer dig. Instruktionen er GRATIS!

Se i øvrigt hjemmesiden: www.khiftennis.dk



Slank igen- for kvinder

Kontakt: Erna Aagesen, tlf. 30 22 65 13, mail: evaagesen@gmail.com

Få styr på vægten tirsdage fra kl. 9.30 -12.00. Start: 1. september, slut: 20. april 2027. Vi mødes hver tirsdag kl. 9.30 i motionsrummet på Østergaard. Efter endt træning samles vi til vejning, udveksling af erfaringer og en kop kaffe.

Der er pt. ikke ledige pladser i gruppen.



NYHED: MUSIKBINGO på Østergaard

Musikbingo er den perfekte blanding af klassisk banko og en sprudlende musikquiz – her er tallene erstattet af kendte og elskede sange, som du skal genkende for at få pladen fuld.

Stemningen er uformel og festlig, tempoet er højt, der er garanti for både smil, latter og masser af aha-øjeblikke.

Tidspunkter:

- Torsdag d. 5. november 2026 kl. 19.30
- Torsdag d. 4. marts 2027 kl. 19.30

Vi glæder os til at fylde Center Østergaard med musik, spilleglæde og god stemning.



Bramsnæs pensionist- og Efterlønsforening

Generalforsamling på Østergaard Aktivitetscenter, 2026/2027

Tirsdag den 15. september 2026, kl. 12.00.

Indkomne forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før til:

Formand: Bente Andresen, tlf.: 22 12 00 27

Kasserer: Eigil Johannsen, tlf.: 26 52 20 29

Bankospil:

Vi afholder bankospil hver tirsdag, kl. 12.50.

Dørene åbnes kl. 12.00 på Østergaard.



Opstart igen efter sommerferien den 4. august 2026 og har sidste bankodag den 24. november 2026.

Vi starter op igen efter jul og nytår, den 5. januar 2027, og spiller frem til den 25. maj 2027.

Julefrokost:

Vi indbyder vores medlemmer til julefrokost på Østergård, tirsdag den 1. december 2026.

Nærmere information følger.



Ældre Sagen

Lokalafdeling Bramsnæs

Formand: Lillian Demesco, tlf. 20 14 27 26 tirsdag / onsdag / torsdag

Mellem kl. 09.00 – 10.00.

Mail: peoli@mail.dk

FASTE AKTIVITETER

Bowling:

Torsdage kl. 10.00 - 11.00. Sted: Mega Bowl, Mellemvang 5, Holbæk.

Kontakt: Knud Thomsen, tlf. 24 43 81 95. Pris pr. gang kr. 60,00

Ledige baner. Start sept. 2026.

Gå sammen

Periode: 1. april - 1. november 2026.

Hvorfor gå tur alene, når man kan gå tur sammen med andre ældre.

Mødested: Bramsnæsvighallen tirsdag kl. 10.00. Ingen tilmelding.

Yderligere oplysninger: Steen Christensen tlf. 30 24 34 56.

Tysk undervisning

Jeg tilbyder tysk for øvede, hvor samtale vil være det bærende og grammatik en (ikke uvæsentlig) detalje. Der tages aktuelle emner op samt tekster om stort og småt i Tyskland .

Jeg har undervist på Bramsnæsvigskolen i tysk i 45 år og jeg har altid ønsket at tysk skulle være sjovt – ikke et hadefag. Start 31. august på Østergaard.

Mandage 10.00 – 11.30. Pris kr. 30,00. pr. gang. Dartlokalet.

Underviser: Nina Sahl.

Tilmelding: ninisahl@gmail.com eller tlf. 54 24 02 20.

PC-hjælp Kontakt Ældre Sagen Hvalsø afd. 49 40 57 55 for yderligere oplysninger.

Digitalundervisning PC- bliv mere sikker på din PC.

8 gange á 3 timer start d. 10. sep. Slut d. 5. nov. 2026 fra kl. 9.00 - 12.00.

Digitalundervisning mobil enheder, mere sikker på din tablet el. mobil.

8 gange á 3 timer start d. 24. sep. Slut d. 19. nov. 2026 kl. 13.00 - 16.00.

(Dette er gratis)

Kursus bliver afholdt på Østergaard Aktivitetcenter, underviser er fra AOF

Inf. møde om dette er d. 20. august kl. 14.00 - 16.00 på Østergaard

Man kan tilmelde sig der, eller til AOF tlf. 59438558

Cafedag d. 26 nov. 2026 kl. 14.00 - 16.00 med banko / 2 glas gløgg / æbleskiver,

pris kr. 100,00 eks. plader kan købes for kr. 10,00,

Østergaards Aktivitetcenter, Lille Karleby.

Tilmelding til Anny Romanow 22 79 07 32 senest d. 16. nov.

Spis sammen, d. 8. nov. 2026 kl. 13.00. Karleby forsamlings hus Menu:

Andesteg m/ tilbehør dessert /kaffe. En genstand pr. næse pris kr. 360.

Med underholdning: tilmelding til Svend Aage tlf. 60 70 85 82,

senest d. 30. okt.

Nytårs kur d. 8. jan. kl. 15.00 -17.00 2027 på Østergaards Aktivitetcenter.

Vi sørger for lidt underholdning og ønsker hinanden godt Nytår med lidt

boblevand og kranskage (gratis). Alle er velkommen ingen tilmelding.

Årsmøde d. 5. marts kl. 16.00 2027 på Østergaards Aktivitetcenter.

Kun for medlemmer (Husk medlemskort). Dagsorden iht. vedtægterne.

Efter årsmødet vil Ældre Sagen være vært med et par stk. smørrebrød og øl / vand.

Hvis du vil spise med skal du tilmelde dig til Lillian Demescko

tlf. 20 14 47 77.

Senest d. 1. marts.

Cafedag 15. April 2027 kl. 14.00 - 16.00 på Østergaards Aktivitetcenter.

Kaffe / Kage kr. 50,00.

Tilmelding til Anny Romanow tlf. 22 79 07 32 senest d. 11. april.

Forårs tur i Maj (endnu ikke fastlagt) se opslag på Østergaard /

hjemmesiden / Nyhedsbrev.

Opfordre alle til at melde sig på Ældre Sagens Nyhedsbrev



Østergaards

Bruger- og Støtteforening

Formand: Asger Olsen tlf. 23 40 46 78 mail: asgerolsen45@gmail.com

Kasserer: William S. Jacobsen tlf. 40 54 42 25 mail: obs@wsj.dk

Kontaktperson: Benny Hammerbak tlf. 21 41 79 63

mail: bhbn@mail.tele.dk

Østergaards Bruger og-Støtteforening (ØBS) er en forening for brugere og støtter til Aktivitetscenter Østergaard. Det er derfor vigtigt, at I, som kommer og bruger faciliteterne, er medlemmer af støtteforeningen, kontingentet uddeles efter ansøgning til aktiviteter og vedligeholdelse på Østergaard.

Det koster 100 kr. om året (8,50 kr. pr. md.) at være medlem.

Sådan indbetaler du: Kontingent for 1. august – 31. juli.

Ved bankoverførsel: Reg.nr.: 0520 konto nr. 0000448958,

på MobilePay: 78318 eller kontant til personalet på Østergaard eller i ØBS-postkassen. Oplys venligst altid mail og telefon.

Generalforsamling onsdag den 17. marts 2027 kl. 10

Husk at forny dit kontingent

Hvis du betaler dit kontingent inden 31/12 2026 deltager du i lodtrækningen om et gavekort på 500,- kr. til



Rema 1000

Elverdamsvej 308,
4070 Kirke Hyllinge





Rema 1000

Elverdamsvej 308,
4070 Kirke Hyllinge



Støt vores sponsorer De støtter os

Det koster 100 kr. om året, kontingentet går til aktiviteter og vedligeholdelse på Aktivitetscenter Østergaard.

Indbetaling i Bank: Reg.nr: 0520 Konto nr. 0000448958,

MobilePay: 78318 eller kontant.

Beløb.: _____ Kr.

Navn: _____

Adresse: _____ Postnr.: _____

Telefon: _____

Mail: _____

Du kan også betale kontant til personalet på Østergaard, eller komme oplysningerne og penge i en kuvert, brug OBS-postkassen på Østergaard.

Kvittering: Modtaget d. _____ Af: _____

Er du pensionist eller førtidspensionist:

Besøg vores aktivitetscentre i Lejre Kommune og se de mange muligheder du har som borger.

Centerråd Østergaard:

Formand: Jens Jensen, tlf. 40 89 05 27
mail: jensen@4070.dk

Centerråd Hvalsø:

Formand: Erik Suhr, tlf. 40 14 23 98
mail: netcafee@pc.dk

Centerråd Lejre Øst:

Formand: Mary Søndergård tlf. 27 45 49 98
mail: hovedret@gmail.com

Leder af Aktivitetscentrene:

Solveig Hitz, tlf. 60 10 04 75
mail: sohi@lejre.dk

Aktivitetscentrenes fællesoplysninger:

tlf. 46 40 01 84
Hjemmeside: www.aktivitetscentre.dk
Facebook: [Aktivitetscentre i Lejre](#)

Årsmøder i Aktivitetscentrenes Centerråd

Bramsnæs området: Karlebyvej 58, Lille Karleby, Østergaard.

torsdag den 8. april 2027, kl. 12.00

Hvalsø området: Østergade 1, Hvalsø Østergadecenter.

fredag den 9. april 2027, kl. 13.00

Lejre Øst området: Lejrevej 15A.

tirsdag den 6. april 2027, kl. 13.00.

Eventuelle lukkedage på centrene:

Se infoskærme og opslagstavler.