

Ældre Sagen

Farum

FORÅR 2025
Nyt fra lokalbestyrelsen i Farum



Foto: Jesper Hammer

Lokalbestyrelsen i Farum

	Formand Webmaster Nyhedsbrev Medlemsblad Litteratur 4 Søndagscafé	Birthe Berger Paltholmterrasserne 80 B 2616 9611 aes.farum@gmail.com
	Næstformand KOU Soc-hum aktiviteter Besøgsvenner	Kai Christiansen Bavnebjergspark 10 4042 7779 kaichr47@gmail.com
	Kasserer	Vibeke Jensen Farum Hovedgade 43 D, stuen 4495 3843 fruje23@gmail.com
	Medlem KOU Friv. på indkøbsbus	Nils Danielsen Fensmark Allé 30 4277 7056 nedanielsen@gmail.com
	Medlem	Kim Henning Korsbjerghave 47 2373 1001 kimhenningdk@gmail.com
	Medlem Strikkegruppen Bladuddeling Velkomstbreve	Vibeke Søtoft Skovbakken 90 3031 9562 skovbakken3520@gmail.com
	Medlem Arrangements- udvalget.	Erik Moesby Nordstrøm Paltholmterrasserne 80 F 5035 9606 emoesby@gmail.com



Lokalebooking
Det Sker

Karen Dupont Jensen
Rytterparken 15, 2765 Smørum
2015 0177
karen.dupont.jensen@gmail.com

Ældre Sagen i Farum

Adresse: Farum Kulturhus, Kulturtorvet 12, 3520 Farum. Mail:

aes.farum@gmail.com

Lokalafdelingens hjemmeside; www.aeldresagen.dk/farum

Find Ældre Sagens lokaler bag receptionen, 50 meter nede ad Galleri-
gangen på venstre hånd.

Har du noget på hjerte, en ide, et spørgsmål eller noget som du synes
burde være anderledes, så ring til Birthe Berger på 2616 9611.

Redaktion/indhold: Birthe Berger.

Layout, forside og portrætter: Jesper Hammer; tlf. 2082 9927.

Hvis fotografen ikke er nævnt, er billedet leveret af aktiviteten.



	Side
Lokalbestyrelsen i Farum	2-3
Indholdsfortegnelse	4
Masser af muligheder og Redaktionelt	5
Koordinationsudvalget og Bladuddeling.....	6
Besøgsvenner	7
Bisidder og Hjælpende hænder	8
Indkøbsbussen og IT-Café	9
IT-hjælp hjemme	10
Sprogvenner og Tryghedsopkald.....	11
Vågetjeneste	12
Årsmøde og Medlemsmøde	13
Sommerrejse 18. maj 2025	14
Sådan tilmelder du dig arrangementerne.....	15
Flexturordning	16
I Dan Turèlls fodspor og Dansk Datahistorisk Museum	17
ENIGMA, Museum for post, tele og kommunikation	18
Farum Landsby - historisk byvandring	19
Gavnø tulipanpark	19
Københavns Rådhus	20
Ældreministeren på besøg i Farum	21
En helt anden slags enkeltdagstur	22
Ugentlige aktiviteter i alfabetisk rækkefølge.....	23-37
Månedssaktiviteter i alfabetisk rækkefølge	38-41
Ældre Sagen Værløses tilbud.....	42-45
Nyhedsbreve fra bestyrelsen	46
Kalender.....	47
Indkøbsbussens sponsorer	48

Masser af muligheder ...

Du sidder lige nu med Bladet for første halvår 2025 i hånden. Og der er mange gode tilbud, ture og velkendte aktiviteter. Nogle hold har ændret koncept for at tiltrække flere deltagere. Det gælder fx Fællesspisning som vi glæder os til at byde velkommen til. Og så har vi udviklet et helt nyt samtale-hold så vi kan blive ved med at holde hjernen skarp. Med teori, øvelser og gode "snakke" om minder og erfaringer fra livets landevej.

Mange af vores hold ER allerede fyldte hvilket vi betegner som en succes. Men du kan sagtens finde ledige pladser på nogle af vores 50 hold alligevel. Alternativt kan du selv stille med en gruppeleder til et nyt hold. Så kigger vi på det. Men vi skal have lederen først!

Vi har bestræbt os på at alfabetisere vores "tjenester" samt uge- og månedlige holdaktiviteter for at du nemmere kan finde hvad du søger. God læsning!

Birthe Berger, formand
2616 9611



Redaktionelt

Dette blad indeholder nogle meget synlige ændringer. Bogstavtypen er ændret til arial som mange dagblade og magasiner bruger fordi den fremstår pæn og let at læse. Bogstavstørrelsen er 11 punkt. Skal måske på sigt hæves til 12 når vi bliver klogere.

Vi har samlet vores aktiviteter under nogle bjælker ud fra hvor tit de foregår. Fx endags-, uge- eller månedsarrangementer. Det kan forhåbentlig hjælpe jer med nemmere at finde et ønsket hold.

Nogle aktiviteter har fået betaling via bookingsystemet, fx billard!

Fordi vi har sparet otte sider væk, er Gruppeleders oversigten forsvundet. I stedet er alle deres telefonnumre sat direkte ind under deres aktiviteter så du ikke skal bladere frem og tilbage for at finde informationen. Vi ville gerne have indsat holdledernes mailadresser, men det må blive i næste blad når vi har fået deres accept. Mange er dog at finde på hjemmesiden!

Kommateringen følger reglerne for det frivillige Nyt komma.

Koordinationsudvalget 2025

I kommuner hvor Ældre Sagen har mere end én lokalbestyrelse, er der nedsat et koordinationsudvalg der varetager lokalbestyrelsernes interesser og opgaver over for offentlige myndigheder og pressen. Fx den lokale ældre- og sundhedspolitiske indsats.

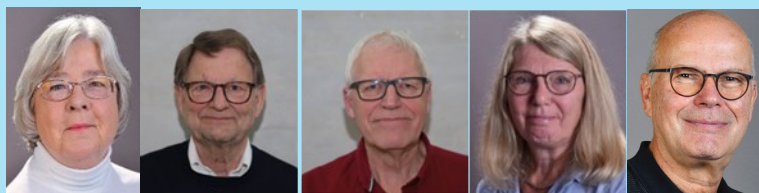
Nils Danielsen, Farum – formand

Kirsten Fuursted, Værløse - næstformand

Kai Christiansen, Farum

Elin Damgaard, Værløse

Mogens Dalsgaard, Værløse



Bladuddeling

Bladuddelingen organiseres af Vibeke Søltøft og Anni Berner. Begge udfører et overordentligt vigtigt, men for de fleste usynligt stykke organisatorisk arbejde. For de sorterer vores godt 4.000 blade efter adresser så bunkerne kan udleveres til vores brevdUER – til omdeling i vores postkasser. Ønsker du at være med på brevdue-holdet, så kontakt Anni.

Anni Berner; tlf. 3195 1707;

anni.berner7@gmail.com

Vibeke Søltøft; tlf. 3031 9562;

skovbakken3520@gmail.com



Her kan du finde hjælp

Besøgsvenner

Ønsker du at få besøg, er du besøgsvært.

Den som kommer hos dig, er din besøgsven.

Synes du at hverdagens trummerum er for trivielt og for lidt udfordrende, var det måske en ide med en besøgsven? Han/hun kommer på besøg hos dig en gang om ugen i 1 – 1½ time. I kan tale sammen over en kop kaffe eller gå en tur, handle ind, ja måske spille et spil.

Du kan få vendt verdenssituationen eller dine egne frustrationer med et menneske der er god til at lytte. I kan gøre helt som I har lyst og bliver enige om.

Som besøgsven er du ansvarlig for at besøget forløber i en god stemning.

Du skal være den der har overblikket, og måske skal du også levere det gode humør. Du forpligter dig til at overholde de aftaler som I indgår.

Mange besøgsvenneforhold bliver ofte tætte og betydningsfulde – til glæde for begge. Nogle besøgsværter ønsker sig en jævnaldrende besøgsven, andre har stor glæde af at få besøg af et ungt, men modent menneske.

Når jeg sætter besøgsvært og -ven sammen, prøver jeg at matche bedst muligt. Det er ofte vigtigt at man passer kulturelt sammen, har fælles interesser og berøringspunkter, for så er der grobund for et godt og givende besøgsfællesskab. Der er stigende efterspørgsel efter besøgsvenner.

Er du interesseret? Kontakt leder:
Kai Christiansen; tlf. 4042 7779;
kaichr47@gmail.com



Her kan du finde hjælp

Bisidder

Skal du til samtale hos lægen, offentlige myndigheder, advokat eller andre steder hvor du frygter ikke at forstå eller kunne huske bagefter hvad der blev sagt, så skal du overveje at have en bisidder med.



I Ældre Sagen kan vi tilbyde dig sådan en person. En bisidder er en frivillig person med tavshedspligt. Bisidderen kan være dig behjælpelig med at forberede dit møde, være til stede under mødet og gennemgå mødet med dig efterfølgende. En bisidder er de ekstra øjne og ører der kan støtte dig, så du får stillet de spørgsmål du vil have svar på. En bisidder er gratis. Leder: Anni Berner; tlf. 3195 1707 eller anni.berner7@mail.dk

Hjælpende Hænder

Ældre Sagen har siden 2008 tilbudt at hjælpe ældre medborgere som ikke længere er i stand til at udføre mindre gør det selv-opgaver i hjemmet. Hjælpen udføres af en gruppe borgere i kommunen der har lyst og overskud til at hjælpe ældre medborgere der ikke selv har familie eller venner der lige kan komme. Behovet for hjælp kan skyldes at man mangler kræfter til at udføre opgaver man tidligere selv kunne klare.

Hjælpen er gratis! Men hvis hjælpen medfører indkøb af materialer, skal du betale for dem. Også skader der sker under selve udførelsen, skal dækkes af din/rekvirentens egen forsikring.

Eksempler på hjælp:

- Ordne pottedplanter
- Stryge og småreparerer tøj
- Pudse kobber og sølvtøj
- Nedtage og ophænge gardiner
- Skifte elpærer
- Tilplante og tømme altankasser
- Andre mindre småreparationer.

Der udføres ikke opgaver som hører under hjemmeplejen eller autoriserede håndværkere. Som tommelfingerregel bør hjælpen kunne

Her kan du finde hjælp

klares inden for to timer.

Ring til Hjælpende Hænder, oplys dit navn og adresse og telefonnummer samt hvilke opgaver der er tale om. Ofte til en telefonsvarer!

Senest dagen efter bliver du kontaktet af en person fra Ældre Sagen som aftaler et tidspunkt med dig.

Leder: Hans Christian Dibbern; tlf. 2987 5112; hc.dibbern@mail.dk

Indkøbsbussen

Onsdag kl. 9:30 – 11:30

Vi henter dig og din evt. rollator på et af følgende opsamlingssteder: Akacieparken, Æblelunden, Lillevang Plejecenter, Lillevangspark, Gedevassevang, Solhøjgårdsvej, Hvilebækgårdsvej og Borgmester Jespersens Vej. Vi ender på Farum



Bytorv ved Irmatorvet. Herefter har du god tid til at foretage indkøb og få en kop kaffe og en snak i den anden ende – i caféen foran Grafen

i Kulturhuset. Herfra køres der hjem igen kl. 11:30. Sidste stop er ved Akacieparken.

Første gang du gerne vil med, skal du tilmelde dig hos Torben Frederiksen; tlf. 4295 4888.

Indkøbsbussen er for alle, også ikke-medlemmer af Ældre Sagen.

Bemærk: Bussen kører ikke i juli og mellem jul og nytår.

IT-Café

Torsdag kl. 10 – 12.

Sted: Ældre Sagens lokale 2 på Gallerigangen i Farum Kulturhus. Caféen er åben fra efter nytår 9/1-2025 til og med 26/6-2025.

Alle er velkomne, og det er gratis.

Vi er en lille flok rare mennesker, der vil gøre alt hvad vi kan for at hjælpe dig.

Få hjælp til brug af bærbare computere, tablets og telefoner.

Du medbringer bare dit eget IT-udstyr, så kigger vi på problemet. Vi kan også hjælpe med brugen af de mere gængse applikationer.

Husk at tage dine adgangskoder og

Her kan du finde hjælp

strømforsyning med.

Vi kan også give gode råd til køb af nyt IT-udstyr.

Vi hjælper gerne med tilmelding til Ældre Sagens arrangementer.

Og når det nu hedder IT-Café, er der selvfølgelig også gratis kaffe.

Leder: Ole Søndergaard;

tlf. 6076 8812.

Mail: olesondergaard@gmail.com

IT-hjælp hjemme

Man kan få IT-hjælp hjemme hvis det ikke er muligt at komme i IT-Caféen, eksempelvis hvis man har behov for hjælp til en stationær PC, en printer eller ens eget netværk. Vi kan som regel også afhjælpe problemer med indstilling af dit TV. Du ringer bare til Jesper Hammer på 2082 9927 eller Ole Søndergaard på 6076 8812 eller Erling Gjelstrup på 2161 4357, alle hverdage kl. 11 — 17, også i sommer- og juleferien.



Her kan du finde hjælp

Sprogvenner

Har du lyst til at hjælpe en udlænding med at lære, forstå og tale hverdagsdansk? Så kan vi sætte dig sammen med en tilflytter eller en nydansker, ung som ældre. I kan mødes privat eller på biblioteket og dyrke det danske sprog som klart er vejen til bedre integration.



Aftal selv tidspunkt for hvornår du bedst kan.

Leder: Jytte Tulinius Mouritzen;
tlf. 6150 1466

Mail: jytemouritzen@gmail.com

Tryghedsopkald

Hver morgen sidder vores frivillige ved telefonen og ringer til et antal enlige for at spørge om de har det godt, og om alt er i orden? Hvis telefonen ikke bliver taget, undersøger vi om der er noget galt og tilkalder hjælp hvis det er nødvendigt. Er du alene og ønsker et sådant tryghedsopkald, kan du ringe og høre nærmere. Vi kan godt bruge flere opringere. Leder: Anni Berner; tlf. 3195 1707 eller anni.berner7@mail.dk

IT-sikkerhed!

Husk at banker og offentlige myndigheder ikke uopfordret vil bede om dine personlige oplysninger over mail, SMS eller opkald.

Hvis du er i tvivl, så smæk røret på og lad være med at klikke på links.

Det er svindel hvis nogen ringer og beder dig overføre penge.

Her kan du finde hjælp

Vågetjenesten

Vågetjenesten tilbyder at være hos døende medborgere de sidste dage og timer af livet. Navnlig i aften- og nattetimerne hvor de pårørende kan have vanskeligt ved at være til rådighed eller har behov for hvile. Ingen behøver at dø alene.

Opgaven er at skabe ro og tryghed for den døende og dennes nærmeste. Vågerne deltager ikke i plejen af den døende, men observerer og kan efter behov tilkalde det professionelle personale.

Vågetjenesten tilkaldes af plejehjemmene eller af ledere eller sygeplejersker på Hjemmesygeplejen i Furesø Kommune.

Vågetjenesten i Furesø er et samarbejde siden 2015 mellem Ældre Sagen i Farum og Værløse samt Røde Kors Furesø.

Hvis du er interesseret i at høre mere om Vågetjenesten, kan du kontakte leder:

Henning Rostung; tlf. 2331 8780;
rostung@outlook.dk



IT-sikkerhed

Husk adgangskoderne!

Er det svært at huske alle adgangskoderne, så kan du gemme dem i e-boks-appens kodehusker på mobiltelefonen.

Så skal du kun huske én kode.

Få evt. hjælp i IT-Caféen om torsdagen fra 10-12.



Årsmøde og medlemsmøde

Fredag 14. marts 2025 kl. 14.

Teatersalen i Farum Kulturhus. Kom og lær din lokalbestyrelse lidt nærmere at kende. Årsmødet er den formelle generalforsamling hvor bestyrelsen aflægger regn-



skab og beretning om året der gik. Her vælges eller genvælges medlemmer til bestyrelsen.

Kom og hør hvilke planer de har for fremtiden. Og stil dine spørgsmål og få svar.

Evt. forslag skal være lokalbestyrelsens formand, Birthe Berger, i hænde senest torsdag 6. marts 2025.

Husk gyldigt medlemskort, enten på din telefon eller fysisk.

Efter årsmødets afslutning vil lokalbestyrelsen være vært ved et lille traktement.

”Vel mødt,” siger vi fra Bestyrelsen.

Medlemsmøde for nye medlemmer 7. maj 2025

Ældre Sagen i Farum afholder medlemsmøde 7. maj 2025 kl. 19 – 21.

Invitationen retter sig dels til helt nye medlemmer, dels til nogen der i begrænset omfang allerede har gjort brug af enkelte af Ældre Sagens mange tilbud. Og både medlemmer og tilbud kommer der løbende flere og flere af, heldigvis! Ønsker du at møde andre medlemmer og bestyrelsen, og få mere at vide om vores mange aktiviteter og muligheder, så reserver 7. maj i kalenderen allerede nu! Tilmeld dig/jer på www.aeldresagen.dk/farum under M for medlemsmøde; alternativt til birthe@berger.dk eller på 2616 9611.

Mødet er gratis og foregår i Ældre Sagens lokaler i Farum Kulturhus. Vi byder på et glas vin, canapeer, hygge og god information om Ældre Sagen. På grund af traktementet ska du tilmelde dig så vi har nok delikatesser. – Vel mødt!

Velkommen til nye medlemmer.

Sommerrejse 18. maj 2025

Sommerrejse 18. maj 2025

Denne gang går turen med bus til Harzen. Vi bor fire nætter på et firestjernet hotel midt i byen Wernigerode med gågader og butikker lige rundt om hjørnet. Vi ankommer sidst på eftermiddagen, og næste formiddag viser rejselederen rundt i byen. Wernigerode har maleriske og farverige bindingsværkshuse, et imponerende slot samt et historisk rådhus. Vi skal ud at køre med damptog i skønne skove og opleve den gamle kejserstad Goslar der er en god indkøbsby. Her kan I også nyde en Gose, den lokale øl. På hjemvejen – på 5.-dagen – holder vi formiddagspause i Celle. Byen der mest er kendt blandt danskere for historien om Caroline Mathilde der endte sine dage på slottet, kun 24 år gammel.

Vi har dansk rejseleder på hele turen. Vores gode hotel hedder HKK Hotel Wernigerode.

På hotellet findes der elevator, sauna og fitnesscenter. Alle værelser har tv, radio, telefon og badeværelse med hårtørrer.

Arrangør: Annette Hamann; tlf. 2236 9901;

ahamann066@gmail.com.

Pris: Kr. 5.599,- pr. person i delt dobbeltværelse.

Enkeltværelsestillæg pr person: kr. 500,-

Afbestillingsforsikring: kr. 400; Administrationsgebyr: kr. 99,- (obligatorisk).

Påstigning og hjemkomst: Farum Rådhus torv 18. maj – 22. maj 2025.

Arrangør: Vitus Rejser; tlf. 3314 6566. Se programmet på Vitus Rejseres hjemmeside: vitus-rejser.dk/rejsemaal/tyskland-harzen-wernigerode eller www.aeldresagen.dk/Farum.

Vær opmærksom på at deltagerantallet er begrænset.



Sådan tilmelder du dig arrangementerne

Du skal bruge dit medlemsnummer og din fødselsdato. Og du skal være registreret i Ældre Sagen med fødselsdato og e-mail. Kontakt Ældre Sagen på tlf. 3396 8686 for evt. at rette dine data.

Åbn www.aeldresagen.dk/farum

På forsiden vælger du øverst oppe fanen "Tilmelding" og derefter "Alle arrangementer og aktiviteter."

Pil ned til det arrangement du ønsker at deltage i og klik på det. Klik dernæst på den røde knap

"Tilmeld." Og hvis knappen ikke er der, kan der være tre forklaringer: Enten er det fordi tilmeldingen ikke er startet endnu, eller det kan være fordi arrangementet ikke kræver tilmelding eller arrangementet er

udsolgt.

Nu åbnes et nyt vindue, og du følger blot instruktionerne trin for trin.

Hvis du ikke forstår eller kan følge anvisningen ovenfor, kan du få hjælp i IT-cafeen hver torsdag kl. 10 – 12 i Ældre Sagens egne lokaler i Kulturhuset. Husk at medbringe medlemskort, Dankort og mobiltelefon/din egen PC. For betaling skal foregå fra din egen tlf./PC.

Bemærk at din tilmelding er bindende. Hvis du bliver forhindret, og der er venteliste, forsøger vi gerne at hjælpe med at afsætte billetten.



Flexturordning

Flextur-ordning

Som borger i Furesø kan du benytte Movias Flextur. Du kan blive hentet derhjemme, i svømmehallen, på aftenskolen eller hvor som helst. Og du kan naturligvis også blive kørt hjem igen. I Farum koster en Flextur 24 kr. Beløbet dækker kørsel inden for de første 10 km. Herefter er taksten 8 kr. per kilometer. Turen køres i taxa eller liftvogn og skal blot bestilles til det tidspunkt du ønsker. En flextur skal bestilles tidligst 14 dage inden og senest 2 timer før brug. En flextur har ikke fast køreplan eller stoppested. Turen skal blot starte og slutte i en kommune der tilbyder Flexture. Ring evt. til Movias kundecenter på 7026 2727, eller brug flextrafik-appen i Play Butik eller App Store. Læs mere her: <https://moviatrafik.dk/flexkunde/flextur/bestilling-af-flextur>

Tænk engang!

"Jeg oplever med årene at der åbner sig nogle døre som jeg ikke anede eksisterede. Det er noget med at få en dybere fornemmelse og forståelse der gør det til en rigere oplevelse at være i live. Først og fremmest er jeg kommet til at holde mere af folk. Jeg forstår mere og mere hvorfor de er som de er, og det er blevet meget lettere for mig at tilgive."

Niels Hausgaard, sanger og satiriker.



Enkelt dagsture – og arrangementer

Se side 15 hvordan du tilmelder dig vores ture,
uge- og månedsarrangementer!

I **D**an Turèlls fodspor

Torsdag 15. maj 2025. Mødetid kl. 9.30 på Farum Station.

Vi skal på byvandring med vores dygtige guide Poul Kragelund. Fra Hovedbanegården går turen i Onkel Dannys fodspor ud i "Distriktet," videre ad Halmtorvet til Vesterbros Torv og over bygrænsen til Frederiksberg. Undervejs opsøger vi de steder Dan Turèll så malende har beskrevet. Hører om hans liv og levned og får smagsprøver på hans letløbende tekster. Og helt i digtrens ånd nyder vi undervejs (og for egen regning) en genstand på et af



poetens stamværtshuse.

Pris: 350 kr., inkl. guide, en god frokost, men eksklusive drikkevarer og transport.

Max 20 deltagere.

Tilmelding fra mandag 2. januar 2025 på www.aeldresagen.dk/farum under D for Dan Turèll. Sidste tilmeldingsfrist: 8. maj 2025. Arrangør: Inger Friis; tlf. 2279 7600; inger@seeberg-friis.dk

Dansk datahistorisk Museum

Torsdag 27. marts 2025 kl. 9.30.
Hvad siger du til et dask med et par bit eller bytes?

Vi skal besøge et fantastisk veltilrettelagt og videns-spækket museum som er en omvej værd. Både hvis man er interesseret i den samfundsmæssige udvikling af IT, og samtidig er lidt til den computernære side. Vi møder formidlere der er grebet af et dejligt smittefarligt engagement og en fænomenal evne til at formidle.

Enkelt dagsture – og arrangementer

Vi kommer igennem fine plancher/ videoskærme der sætter dansk edb-historie i perspektiv.

Har du eller dine børn haft fingrene i en C64 eller Amiga, vil du få et nostalgisk gensyn. Og du får gænsat hele din tid på arbejdsmarkedet. Og så er det hele opstillet i et over-skueligt og flot opbygget museum.

Se frem til et godt foredrag med perspektivering og historie fra 1600-tallet og frem.

Vi kører selv til Hedehusene og mødes på Jyske Banks parkerings-plads ved Rådhusstorvet, så vi kan fordele os i bilerne. Pris 250 kr. pr. deltager. Frokost og drikkevarer er inkluderet. Max 25 deltagere. Sidste tilmelding 20. marts 2025 til www.aeldresagen.dk/farum. Kontakt Claus hvis I kan stille bil til rådighed.

Arrangør: Claus Seeberg-Friis: tlf. 2279 7601;

claus@seeberg-friis.dk

ENIGMA – Museum for post, tele og kommunikation

Øster Alle 3 - 2100 København Ø
Onsdag 5. februar 2025.

Mødested: Farum station. Tog går kl. 10.01. Husk togkort!

Vi skifter til Metro på Østerport st. Rundvisning starter kl. 11.



Vi besøger det nye flotte museum ved Trianglen hvor en guide vil skærpe vores opmærksomhed på hvordan vi færdes på internettet.

Vi skal se på overvågningsarbejde under 2. verdenskrig og Gurrebunkeren fra den kolde krig. Desuden eksempler på Deep Fake – og selvfølgelig Enigma-maskinen, tyskerne kodemaskine fra WW2.

Vi konfronteres dagligt med historier om mennesker og mekanismer der truer os som samfund og individer; ofte med kommunikationsteknologier som våben. Pris: 325 kr. Max antal deltagere: 20. Frokost på Brasserie Post er inkluderet; drikkevarer for egen regning.

Tilmelding og betaling på

www.aeldresagen.dk/farum

fra 2. januar til 1. februar 2025.

Arrangør: Anders Nipper; tlf. 2321 4639;

andersnipper@gmail.com

Enkelt dagsture – og arrangementer

Farum Landsby – historisk byvandring

11. juni 2025, kl. 11 – 12.



Pris: 60 kr. Efter turen er der frokost på Tante Maren. Betaling for egen regning. Mødested: Majtræspladsen ved genforeningsstenen, Farum Hovedgade 80, der hvor Kålundsvvej møder Hovedgaden. På byvandringen i Farum landsby kan du høre om Farums udvikling gennem tiden, og om nogle af de vigtige begivenheder og personer der har sat et præg på Farum. Undervejs på turen vil vi gøre små stop ved huse og vejskilte for at få historierne om dem der gav byen liv, og årsagen til at vejene og husene kom til at hedde det de hedder i dag. Vi ser på historiske kort, og kigger op og ud i landskabet, mens vi hører om tiden med landboreformerne, udskiftningen af jordene og

om Farums udvikling fra landsby til pendlerby. Antal deltagere: max. 25 personer. Tilmelding fra 2. januar til senest 6. juni 2025:

www.aeldreagen.dk/farum

under F for Farum Landsby. Arrangør: Anders Nipper; tlf. 2321 4639; andersnipper@gmail.com

Gavnø tulipanpark

Tirsdag 6. maj 2025, kl. 9. på Jyske Banks parkeringsplads ved Rådhusstorvet i Farum.

Vi skal til blomsterparken ved Gavnø slot.

På en ø i Karrebæk Fjord sydvest for Næstved ligger øen Gavnø der er mest kendt for dens rokokoslot – Gavnø Slot – der stod færdigt i midten af 1700-tallet.



Enkelt dagsture – og arrangementer

På Gavnø skal vi opleve Danmarks længste kirsebærrallé med smukke lyserøde blomster. Vi har bedt om at den blomstrer samtidigt med at vi er der, og samtidigt med at vi kan glæde os over et væld af tulipaner og andre løgplanter. I kommer på en guidet tur rundt i parken hvor der hvert forår, mellem skønne rodo-dendron og høje gamle træer, blomstrer 150 forskellige arter tulipaner og påske- og pinseliljer samt tazetter m.m.

Efter frokosten er der tid til selv at udforske park, sommerfugleland m.m. inden hjemturen.

Pris 595,- kr. for bus, entre og frokost, men ekskl. drikkevarer i café Tulipanen på Gavnø.

Max 50 deltagere.

Sidste mulige tilmelding: 22. april 2025 til www.aeldresagen.dk/farum

under G for Gavnø.

Arrangør: Claus Seeberg Friis; tlf. 2279 7601;

claus@seeberg-friis.dk

Københavns Rådhus

Tirsdag 11. marts kl. 9.15 mødes vi på Farum Station.

Vi skal på rundvisning på Københavns Rådhus.

Her vil vores dygtige guide fortælle og vise os i rundt i dette imponerende bygningsværk "Borgernes Slot", som sagtens kunne konkurrere med adelens godser.

Rådhuset blev i virkeligheden skabt som en hyldest til demokratiet. Det vi kommer til at høre og se, er hvordan arkitekt Nyrop fortæller vejen frem til demokratiet. En af de vigtigste fortællinger er fx borgertrappen i Rådhusårnet, som dengang var Danmarks højeste tårn.



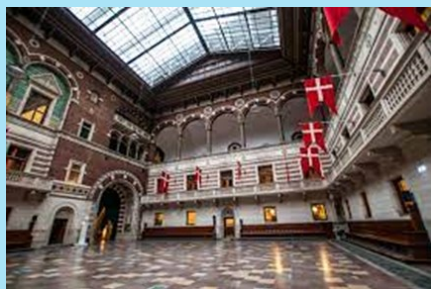
Rådhuset rummer mange vigtige historier og ægte hemmeligheder og eventyr, men alt det skal vi glæde os til at få fortalt. Og midt i alle fortællingerne får vi serveret de berømte rådhuspandekager med et glas mousserende vin til. Derefter går vi styrket videre med rundvisningen. Efter den skal vi spise

Enkelt dagsture – og arrangementer

frokost på en restaurant som kom til at spille en rolle for nutidens politik. Pris: 350 kr. inkl. rundvisning med pandekager/vin og frokost, ekskl. drikkevarer og transport. Max: 20 deltagere.

Tilmelding fra 2. januar 2025 på www.aeldresagen.dk/farum under K for Københavns rådhus. Sidste tilmelding 4. marts 2025.

Arrangør: Inger Friis; tlf. 2279 7600; inger@seeberg-friis.dk



Ældreministeren på besøg i

Farum

Mandag 17. februar 2025 kl. 14 - 16

Sted: Teatersalen i Farum Kulturhus. Vores Ældreminister, Mette Kierkgaard, kommer til Farum og holder foredrag over emnet: Ældre-reformen. Hun har netop haft hovedansvaret for reformens



Ældreminister Mette Kierkgaard

udformning og vedtagelse i Folketinget.

Vi får lejlighed til at høre om reformens tilblivelse og får måske et indblik i hvordan den er blevet modtaget af kommunerne: Har de loyalt gennemført de tiltag som der er givet ekstra midler til? Har vores ældre fået den nødvendige hjælp til en værdig tilværelse?

Du får mulighed for at stille spørgsmål til Mette Kierkgaard, ligesom der vil være kaffepause undervejs eller til sidst, alt afhængig af ministerens kalender på dagen.

Pris 40 kr. Tilmelding og betaling på www.aeldresagen.dk/farum under Æ for Ældreministeren. I prisen er inkluderet kaffe og en trekantsandwich.

Arrangør: Erik Moesby Nordstrøm; tlf. 5035 9606.

En helt anden slags enkeltdagstur

En lille historie om en helt anden slags tur (Kan ikke bestilles!)

Et ægtepar besluttede sig for at rejse sydpå. For at få en særlig, dejlig og helt speciel ferie planlagde de at bo på det samme hotel som de boede på under deres bryllupsrejse 20 år tidligere. Men fordi de begge havde travlt rent arbejdsmæssigt, kneb det med at få ferie på samme tid. Så enden af det blev at manden rejste om torsdagen hvorpå fruhen så ville ankomme dagen derpå.

Efter en vellykket ankomst tjekkede manden ind på hotellet. På værelset stod en computer, så den betænksomme husbond besluttede at sende fruhen en e-mail. Men en smutter i adressen gjorde at manden sendte sin mail til en anden.

Et sted i landet var en enke lige kommet hjem fra sin mands begravelse. Den afdøde var den lokale præst som uden varsel var blevet kaldt til himmels efter et hjertestop.

Midt i sin sorg satte enken sig ved computeren og tjekkede sin mail. Hun regnede med støtte og omsorg fra sine nærmeste. Men under læsningen af den første mail besvimelede enken med et brag.

Enkens søn ilede sin stakkels mor til undsætning. Hjalp hende på benene igen og læste derpå mailen, som lød:

Til: Min elskede hustru.

Emne: Vel ankommet!

Det undrer dig sikkert at høre fra mig. De har computere her nu, og det er tilladt at sende e-mails til sine elskede. Jeg er lige ankommet og har tjekket ind. Jeg ser at alt er forberedt til din ankomst i morgen. Jeg glæder mig utrolig meget til at se dig. Jeg håber din rejse bliver ligeså vellykket som min var.

Med kærlig hilsen

Din mand

PS: Jeg siger dig der er varmt her nede!

Ugentlige aktiviteter

Affe-gruppen

Onsdag kl. 16 – 17.

Sted: Billen, lige under Kvickly i Farums lagerlokale.

Vi er 4 mand som i regi af ÆS spiller musik af Björn Afzelius og Mikael Wiehe.

Leif og Søren på guitar og vokal, John på en rolig el-bas og Lars, vores "trommemand" med stor indlevelse i musikken som handler om kærlighed, livets glæder og sorger, også med et kraftigt element af politiske holdninger. Meget melodiske og smukke sange.

Vi spiller i direkte overgang fra et andet band.

Umiddelbart er der ingen ledige pladser, men den HELT rigtige kan rette henvendelse til gruppens leder: Søren Spangsberg;

tlf. 2461 9402;

sos.spangsberg@gmail.com

Badminton

Mandag kl. 10 - 12 (ca.) og onsdag kl. 11 - 13 (ca.).

Sted: Bybækhallen, Paltholmterrasserne 1.

Leder: Ruth Bek; tlf. 2988 6746.

Ballademagerne

Onsdag kl. 13 – 16. Sted: Billen under Kvicklys lagerbygning. En gruppe ældre gutter som har genfundet lysten til at spille og tale om den rytmiske musik som vi havde det sjovt med at spille engang.

Gruppen har – med lidt udskiftning undervejs – eksisteret siden 2016 og er nu en stabil gruppe på seks mand.

Pt. optager vi ikke nye medlemmer da vi er meget homogene og har et udmærket samspil.

Vi spiller "Ballader," både danske og udenlandske, fx Kim Larsen, Poul Krebs, Jonny Madsen og Björn Afzelius, John Lennon, Beth Hart m.fl. samt lettere rock. Vi har det sjovt, og det er jo dejligt når vi synes at det lyder godt.

Leder: Søren Spangsberg; tlf. 2461 9402.

Bedstevolley

Tirsdag og torsdag kl. 10 - 12 .

Sted: Bybækhallen, Paltholmterrasserne 1.

Leder: Else Jensen; tlf. 5126 8960.

Ugentlige aktiviteter

Billard

Sted: Ældre Sagens lokaler i Farum Kulturhus. Pris: 150 kr./årligt. Beløbet betales i januar ved ny sæsonstart til www.aeldresagen.dk/farum under B for Billard.

Køer og kridt er til rådighed i lokalet. Holdene spiller hele året. Vi har ingen sæsonstart eller -slutning.

Det kan de enkelte hold selv beslutte – også om de vil holde pause ifm. højtider og ferier. Holdene for-deler sig således:

- Tirsdag kl. 10 – 13
- Onsdag kl. 10 – 12.30
- Torsdag to hold hhv. kl. 9.30 – 12 og 12 – 14.30
- Fredag to hold hhv. kl. 10 – 13 og kl. 14 - 17.
- Lørdag kl. 10 - 13.

Ikke alle hold er fyldte. Du kan komme på venteliste, men den kan godt være lang. Se liste på opslagstavlen i lokalet over ”hold med ledige pladser.”

Der afholdes ikke en turnering i billard, men holdene kan selv aftale det med hinanden hvis I er interesserede.

Leder: Thomas Ebert; tlf. 4277 8100.

Bordtennis for 60+

Mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl. 10 – 12.

Sted: Furesø Bordtennisklub, Farum Arena, hal 5.

Leder: Birgit Schleimann Petersen; tlf. 5280 4710.

Bowling

Tirsdage kl. 12.– 13. Kom gerne 15 min. før!

Sted: Ballerup Bowling Center, Tempovej 35, 2750 Ballerup.

Transport skal I selv sørge for, men der kan sikkert arrangeres samkørsel. Det koster kr. 75 pr. gang, og vi spiller to på hver bane. Hvis man undtagelsesvis skal være tre, koster det kr. 50.

Hvis der meldes rettidigt afbud, betales ikke. Sæsonen går fra start januar til slut maj. Vi har plads til flere deltagere.

Leder: Jørgen Tordrup Nielsen; tlf. 4138 1042.

Ugentlige aktiviteter

Bowls 1

Tirsdag og fredag kl. 10 – 12.

Sted: Dansesalen i Stien fra 7. januar – 11. april 2025.

Det er et spændende, morsomt og socialt spil. Mød bare op; vi hjælper dig med at komme i gang.

Til vedligeholdelse af underlaget skal hver bruger betale 50 kr. om året til lederen. Vi har plads til flere spillere.

Leder: John Toelhøj; tlf. 4055 0141.

Bowls 2

Torsdag kl. 10 – 12.

Sted: Dansesalen i Stien fra 9. januar – 10. april 2025.

Se mere under Bowls 1.

Vi har også plads til flere spillere.

Leder: Arne Jørgensen;
tlf. 4015 3136.

Bridge 1 – hygge i Ældre Sagen

Torsdag kl. 18.45 – 21.50.

Fra januar frem til midten af april. I Farum Kulturhus i Ældre Sagens lokaler.

150 kr./ person for hele året. Pengene går til kaffe, the og materialer. Vi spiller turneringsbridge på en

afslappet måde, og vi bruger ikke et ur til at styre spilletiden.

Vi spiller sædvanligvis ca. 20 spil.

Du behøver ikke at være dygtig, men du skal kende grundreglerne, for vi er ikke et undervisningshold.

Socialt samvær er der også tid til.

Ca. halvvejs holder vi en kaffe-,



the- & kagepause som vi skiftes til at stå for.

Skal man have en makker?

Lad det ikke være en forhindring.

Hvis du tilmelder dig, vil vi forsøge at formidle kontakt til andre uden en bridgemakker.

Lyder det godt?

Så kontakt leder: Helle Mortensen;
tlf. 2920 3285 – dog allerhelst på

bridge@zobbe.org

Ugentlige aktiviteter

Brætspil

Tirsdag kl. 13 - 16 i ulige uger.

Sted: Ældre Sagens lokaler i Farum Kulturhus.

Vi spiller moderne, udfordrende brætspil af den slags hvor man skal tænke sig om, samtidig med at man har det sjovt. Vi spiller fx. Carcasonne, Escape from Atlantis, COLT Express og Sequence. Der er også mulighed for Othello, Scrabble og Besserwisser, ligesom den enkelte deltager selv kan introducere sit yndlingspil for os andre. Vi skiftes til at medbringe kaffe og brød som vi nyder midtvejs. Kom og vær med en gang og se om det er noget for dig?

Leder: Birgitte Bay; tlf. 2262 1363.

Engelsk samtale

Fredag kl.10 – 11.30

Sted: Stien, rum 6.

Vi mødes fredag 10. januar og slutter fredag 9. maj. Vi læser engelske avisartikler og diskuterer indholdet. Desuden drøfter vi aktuelle emner på engelsk. Undervejs korrigerer vi evt. sproglige fejl.

Leder: Gail Fagerdal;
tlf. 4010 4064.

Engelsk konversation for let

øvede

Onsdag kl.10 - 12.

Sted: Møderum 6 i Stien.

Start: medio januar 2025 .

Vi gennemgår forberedte oplæg, diskuterer aktuelle begivenheder og når måske også nogle grammatiske problemstillinger. Målet er at udtrykke sig på engelsk.

Leder: Kirsten Bundgaard Angel-dorf; tlf. 5127 5102.

Engelsk konversation for viderekomne

Onsdag kl. 10 - 12.

Sted: I Ældre Sagens lokaler i Farum Kulturhus.

Vi kan udtrykke os på engelsk. Vi er diskussionslystne og vil gerne holde vores engelsk vedlige. Alle er aktive, både med idéer og synspunkter. Der kan forekomme hjemmearbejde og skriftlighed efter aftale.

Der er venteliste.

Leder: Bodil Brandt; tlf. 5178 5988.

Ugentlige aktiviteter

Floorball

Onsdag kl. 15 - 16.

Sted: Bybækhallen

Floorball er et socialt og sjovt holdspil – og er faktisk en af de allerbedste aktiviteter set ud fra et sundhedsmæssigt synspunkt. Spillet er enkelt og kan dyrkes på tværs af alle aldre og køn da alle kan deltage på lige vilkår. Vi har plads til flere. Det nødvendige udstyr (stave, bolde og mål) forefindes i hallen, du skal blot huske indendørs sportssko og det gode humør. Vil du vide mere eller tilmelde dig, skal du blot henvende dig til os.

Leder: Erling Gjelstrup; tlf. 2161 4357.

FodboldFitness

Farum Boldklub. Super GrandSenior Vest 2.

Tid: Torsdag kl. 11 – 12.

Spillested: Farum Park. Kunststofbane 5. Omklædning 3.

Leder: Bjørn Strange;
tlf. 2911 4180;

bjorn.strange@fasttvnet.dk

Foto/video-redigering

Tirsdag kl. 14 - 16.

Sted: Projektrummet i Stien.

Vi er i projektrummet i Stien, Farum). Det er gået op for os at rigtig mange gerne vil digitalisere lysbilleder, fotos og 8 mm småfilm på spole, 8 mm og hi8-kassetter samt sort/hvide og farvefilmstrimler.

Holdet er et åbent værksted så du kan arbejde alene med film/billeder alle hverdage mellem kl. 8 og 23. Det kræver kun at du møder op og får et introduktionskursus. Så er det op til dig hvilken dag og tid du vil arbejde videre med dit projekt. Alle kan lære at bruge udstyret, men du skal være forberedt på at skulle investere tid. For det kræver det! Vi glæder os til at se dig.

Leder: John Toelhøj; tlf. 4055 0141.

Gymnastik 1

Mandag 10.30 – 11.30

Sted: Motionssalen i Farum Kulturhus.

Vi laver pilatesgymnastik. Det

Ugentlige aktiviteter

foregår på en måtte på gulvet. Vi arbejder hele kroppen igennem. Arme, ben, mave og ryg. Joseph Pilates, 1880 – 1967, trænede Scotland Yard og senere balletdansere på Broadway. Vi gør vores bedste for både mænd og kvinder. Leder: Else Lassen. Kontakt: Karen Eng; tlf. 4140 6604.

Gymnastik 2

Onsdag kl. 10 - 11.15.
Sted: Tumlesalen i Farum Kulturhus. Timen starter med at vi samles og udveksler kropsoplevelser og -problematikker siden sidst. Undervisningen består dels af opvarmningsøvelser med fokus på bevægeligheden i alle kroppens led, dels af balance-, styrke- og mange strækøvelser. Vi slutter altid med 10 - 12 minutters afspænding på gulv via talt gennemgang af kroppen. Leder: Annette Bjerre Larsen; tlf. 2862 1794.

Hold hjernen skarp II

Ny hold-aktivitet!
Tirsdag kl. 9 – 11.30 fra 14. januar til 13. maj 2025.

Sted: Lokale 8, Stien. Gå ind/parkér over for Bytorvet på Paltholmvej ved Midgård.

Vi fortsætter hvor foredraget slap – med gode samtaler, øvelser og lidt teori oveni. Er du nysgerrig på din egen og andres kommunikation? Ved du hvordan du opfattes af andre? På "Hold hjernen skarp II" får du mange indsigter når vi arbejder med emner som: Hvad er en god samtale? – Respekt og selvrespekt – Selvtillid og selvværd – Kritik/feedback – Rettigheder og meget, meget mere. Hver gang vi mødes, er der mindst to samtaleøvelser.

Tilmelding på www.aeldresagen.dk/farum under H for Hjernen fra 2. januar til medio maj 2025. Pris 100 kr. for materialer. Deltagerantal max 16 personer. Instruktører: Kim Henning; tlf. 2373 1001 og Birthe Berger; tlf. 2616 9611.

Ugentlige aktiviteter

Jazz-fritteren

Onsdag kl. 10 – 13.

Sted: Billen.

Afslappet sammenspil for blæsere og rytmegruppe. Det går rigtig godt i Jazz-fritteren med et stabilt fremmøde på 15 – 25 aktive amatørmusikere hver onsdag. Der er en fast kerne som kommer hver eller næsten hver gang samt en større gruppe der kommer lejlighedsvis.



Det er grundlæggende for os at alle er velkomne, og at ingen skal føle sig presset til mere end de har lyst til at være med til.

Leder: Carsten Grubb; tlf. 2479 3238.

Klassisk sammenspil

Torsdag kl. 10 – 13.

Sted: Auditoriet i Stien.

Vi spiller mest klassisk, men også nyere musik, danske sange og lidt folkemusik i en moderat sværheds-

grad under ledelse af en dygtig og entusiastisk dirigent. Vi er for tiden 11 medlemmer, både strygere og blæsere, Vi vil meget gerne have flere strygere med, især violinister. Leder: Vibeke Appel; tlf. 5211 0968

Kulturture

Torsdag kl. 10 i ulige uger.

Mødestedet aftales fra gang til gang. Vi besøger museer, udstillinger, parker, kirker eller klostre der kan være interessante at opleve. Det vil sige steder der rummer historiske, kunstneriske eller arkitektoniske værdier. Det sociale samvær omkring disse ture er også en god grund til at deltage.

Leder: Birgit Wittrock; tlf. 2144 6071.

Mad for modne mænd

Mandag kl. 16 – 19.30 i lige uger, kun for mænd.

Sted: Skolekøkkenet på Stavnsholt-skolen.

Der må påregnes udgifter til indkøb af råvarer.

Leder: John Olufsen; tlf. 2849 7430.

Ugentlige aktiviteter

Mad og hygge

Mandag kl. 16 – 19.30 i ulige uger.
Sted: Skolekøkkenet på Stavnsholt-skolen.

Kunne du tænke dig et hyggeligt, socialt hold, fortrinsvis rettet mod enlige borgere m/k i Furesø Kommune?

Her får du nye idéer til madlavningen, laver maden og spiser den i godt selskab. Du må regne med udgifter til indkøb af råvarer der skal forvandles til velsmagende retter. Det er deltagerne selv der på skift står for opskrifter og indkøb.



Stavnsholt skolens skolekøkken er moderne indrettet med plads til 6 x 4 personer hvoraf vi kan bruge de 4 pladser, altså plads til 16 personer på holdet.

Leder: Claus Seeberg Friis; tlf. 2279 7601.

Musiknydelse

Fredag kl. 10 – 13 i ulige uger.

Sted: Grafen i Farum Kulturhus.

Vi ser/hører klassisk musik – barok, wienerklassikken og romantikken – opera og enkelte balletfilm. Vi holder en lille pause kl. ca. 11.



En uge før vi mødes, udsendes program på mail med lidt introduktionsoplysninger. Der kræves ingen forkundskaber, blot at du har interesse for klassisk musik. Holdet er på 50 deltagere, og der er i øjeblikket lukket for tilgang.

Leder: Jørgen Eggert Nielsen; tlf. 2070 2141.

Patchwork o.a.

Onsdag i ulige uger kl. 12 – 15

Sted: Foreningslokalet i Farum Kulturhus.

Patchwork-holdet har nu eksisteret i 11 år og er i dag et blandet hold hvor nogle broderer, andre strikker og andre igen knipler.

Ugentlige aktiviteter

Vi er flere erfarne "patchworkere" på holdet som kan hjælpe nybegyndere i gang. Så meld dig endelig hvis du har lyst; vi har plads til flere "håndarbejdere."

Kom og hyg dig med os.

Leder: Else Bøghof; tlf. 2347 4930.



Petanque 1

Fredag kl. 10 – 12.

Sted: Banerne ved Farum svømmehal. Franskmændene kalder det boule når de går og hygger sig med kuglerne. Som ædel sport hedder det petanque. På trods af det fine navn kan alle være med.

Ingen venteliste.

Leder: John Hansen;
tlf. 2186 3514.

Petanque 2

Tirsdag kl. 10 – 12 fra 8. april 2025 og resten af sommerhalvåret.

Sted: Banerne ved Farum Svømmehal.

Holdet har ingen venteliste så kom bare!

Leder: Arne Jørgensen;
tlf. 4015 3136.

Pigekammer 1

Mandag i ulige uger kl. 11 –14.

Sted: Gedevassevang.

Har du lyst til at lytte/debatere et aktuelt emne, så mød op og hyg dig med andre kvinder.

Vi spiser frokost midtvejs – for egen regning – og efterfølgende er der mulighed for at en af deltagerne beretter om sit liv, eller vi diskuterer et aktuelt emne.

Leder: Kirsten Bundgaard Angeldorf; tlf. 5127 5102.

Pigekammer 2

Mandag kl. 14 –16 i lige uger.

Sted: Ældre Sagens egne lokaler i Kulturhuset.

Vi er en forholdsvis ny gruppe som gerne vil være 7-8 medlemmer.

Ugentlige aktiviteter

Tanken er at vi i en kvindegruppe mødes for at tale om livet, hente ny viden ind og være et omsorgsfuldt netværk for hinanden.

Skulle du have lyst til at være med til et spændende og givende samvær, skal du bare kontakte lederen.

Leder: Ulla Hass; tlf. 3054 1628.

Rock & Old

Mandag kl. 10 – 13.

Sted: Billen under Kvicklys lagerbygning.



Et "band" af ældre mænd der har lyst til at spille og snakke musik fra tiden, der gik: "Romantisk Cafe Rock". Få liv i dine gamle musikalske færdigheder i hyggeligt samspil hvor alle spiller/synger/arrangerer – efter gehør eller becifringer. Rockende råhygge.

Holdet er for tiden en meget stabil samling af 8 ret rutinerede/velspillende medlemmer.

Leder: Bjarne Norman Jensen; tlf. 2347 3217.

Slægtsforskning

Tirsdag kl. 15 – 17 i lige uger fra januar til maj.

Sted: Ældre Sagens lokaler i Farum Kulturhus.

Der er ikke tale om undervisning, men hjælp til at komme i gang. Hvis du ikke ved hvor du skal starte, hjælper vi dig. Udveksling af viden for lidt øvede. Egen bærbar computer og kendskab til brug heraf er nødvendig.

Leder: Bente Irene Bergendorff; tlf. 6067 2054.

Spansk fortsættelse – Stræberholdet

Mandag kl. 10 – 12.

Sted: Ældre Sagens lokaler i Farum Kulturhus.

Vi læser korte bøger på ca. 80 sider fra forlaget CIDEB med spansk tekst og øvelser i serien

Ugentlige aktiviteter

”Leer y Aprender” Nivel Segundo A2 o Tercero B1. Vi udvælger materialet i fællesskab; andre bøger kan komme på tale. Empezamos siempre con pequeñas historias sobre la semana pasada. Informaciones sobre películas, teatro, conciertos, exposiciones, restaurantes, libros, nietos, trabajo en el jardín o vacaciones. Naturalmente en español.

Leder: Søren Anker Nielsen;
tlf. 2066 1187.

Stavgang 2

Mandag kl. 14 – ca. 16.

Sted: Ved stenbordet i Fredtofteparken.

Herfra går vi 1 time eller 1½, inden vi vender tilbage til mødestedet.

Undervejs på turen holder vi nogle korte pauser for at puste ud, drikke vand og hyggesnakke.

Leder: Vibeke Bach; tlf. 4078 6560.

Stavgang 3

Mandag kl. 9.30 – ca. 11.

Sted: P-pladsen ved Farum kirke.

Vi går i afslappet tempo ad forskellige ruter ved Farum sø.

Gruppen har været sammen i mange år og er en hyggelig social gruppe.

Leder: Winnie Egede; tlf. 2855 6282.

Stavgang 4

Onsdag kl. 9.30 – ca. 12.

Sted: Vi mødes ved Ellegården og går enten mod Birkerød eller langs Furesøen. Nogle gange korte ture, andre lidt længere, alt efter hvordan vejret arter sig. Vi går hele året, også i ferier.

Gruppen er åben for flere medlemmer. Vi søger også en ny leder.

Pt. er vi 8 personer.

Leder: Marianne Hvidberg; tlf. 4920 2128.

Strikkegruppe

Tirsdag kl. 10 – 13 hver uge.

Sted: Foreningslokalet i Farum Kulturhus.

Strikkegruppen er lukket for tilgang fordi holdet er fyldt op.

Leder: Vibeke Søltøft; tlf. 3031 9562.

Ugentlige aktiviteter

Strikke- & hæklegruppe

Torsdag i ulige uger, kl. 13 –16.

Sted: Foreningslokalet i Farum Kulturhus.

Vi strikker, hækler og hygger i tre timer. Her er der "åbent hus" hvor du kan afpasse din mødetid efter behov.

Vi er både erfarne og uerfarne som



inspirerer og hjælper hinanden. Af og til tager vi på udflugter til garnbutikker.

Kom med dit håndarbejde og vær med! For vi har plads til flere. Vi glæder os til at møde dig.

Leder: Susanne Seerup;
tlf. 2063 3955; s-sanne@live.dk

Svømning

Mandag og torsdag kl. 11 – 12.

Sted: Farum Svømmehal.

Vi svømme træner i 25 meter-bassinet. Vi har livredder, adgang til sauna, men ingen undervisning.

Det koster 800 kr. for hele sæsonen der går fra september 2024 til slut maj 2025.

Tilmelding og betaling online:

www.aeldresagen.dk/farum

Leder: Dorte Rørbeck; 4158 2270.

Tysk for øvede

Tirsdag kl. 10 – 12.

Sted: Lokale 6 i Stien.

Vi læser tekster, samtaler og fortæller om hvad vi har oplevet siden sidst. De grammatiske øvelser styrker sprogfærdigheden. Alt foregår i en hyggelig og rar atmosfære.

Leder: Jens Stokkebye.

Om Vandreture 1

Sæsonen starter med et planlægningsmøde med alle deltagere, og ansvaret for turene fordeles mellem deltagerne.

Ugentlige aktiviteter

Vandreture 1

Tirsdag kl. 9.30.

Sted: Enten går vi fra Farum Kulturhus, eller vi tager bus/tog til et sted og går hjem derfra.

Hver uge går vi 8 – 10 km.

I januar holder vi planlægningsmøde for det næste halvår. Nogle ture er korte, andre længere. De der har en god ide til en tur, melder sig som turleder.

Undervejs holder vi kaffepause, og der er næsten altid en som har lidt lækker med.

Ledere: Helle von Nordheim; tlf. 2660 3352 og Ulla Lūja Jensen.

Om Vandreture 2

Sæsonen starter med et planlægningsmøde med alle deltagere, og ansvaret for turene fordeles mellem deltagerne.

Vandreture 2

Torsdag kl. 9.30.

Sted: Farum Kulturhus. Med godt humør og god stemning begiver vi os ud i vores omliggende dejlige natur. I ulige uger har vi korte ture på 5 – 7 kilometer. Her er mødeste-

det Farum Kulturhus kl. 9.30.

I lige uger er der planlagte ture på 8 – 12 kilometer, og som regel kører vi med bus eller tog til en nabokommune.

Der er hverken møde- eller afbudspligt. Vi er ca. 45 i gruppen i dag og omkring 20 deltagere på hver tur.

På de lange ture holder vi pause undervejs, og man kan medbringe mad og drikke efter behov. Kom med og oplev vores hyggelige fællesskab.

Leder: Birgit Lindemann; tlf. 6169 7821.

Vandreture 3

Torsdag kl. 10.

Sted: Vi mødes på Farum Station.

Kortere gåture: Vi er blevet ældre og har f.eks. fået problemer med knæ, hofte eller lignende. Det kan betyde at vi ikke kan gå så langt eller hurtigt mere. Vi elsker dog fortsat at vandre og skiftes til at være guide på turene.

”Det er, når man går, de store tanker fødes”.

Friedrich Nietzsche

Ugentlige aktiviteter

Hvis der er stemning for det, kan vi fx en gang om måneden droppe ind hos en af deltagerne til en kop kaffe. Vi mødes på Farum Station ved 7-Eleven og går 3 – 5 km.

Leder: Else Jensen; tlf. 5126 8960.

Vægt mm.

Tirsdag kl. 10 – 12.

Sted: Ældre Sagens lokaler i Farum Kulturhus.

Vægtgruppen mødes hver tirsdag.

Vi bliver vejet og hygger os, mens vi taler om sund kost og livsstil.

Gruppen har plads til flere medlemmer.

Leder: Lykke Brøndum; tlf. 4495 0295.

Whist

Torsdag kl. 13 – 16.

Sted: Ældre Sagens lokaler i Farum Kulturhus.

Vi vil gerne være flere spillere, men der er ikke undervisning. Der er dog altid plads til én til.

Leder: Hanne Hansen; tlf. 5176 2148.

Yoga 1

Onsdag kl. 9.30 – 11.

Sted: Dansesalen i Stien

Mindful yoga er blid yoga, som er tilegnet alle. Mindful yoga er traditionel Hatha-yoga med konstant opmærksomhed på åndedrættet så mindfulness bliver fundamentet i praksis. Vi starter med en kort meditation, og vi afslutter med en guidet afspænding, så kroppen får mulighed for at integrere virkningerne af øvelserne. Yoga stimulerer organer, udskiller affaldsstoffer, styrker og smidiggør kroppen og hjælper på koncentration og nærvær. Vi har lukket for tilgang. Sæson indtil maj 2025.

Leder: Søs Meldahl;

meldahls@gmail.com

"Alder er som at bestige et bjerg. Man bliver nok lidt forpustet, men får en lang bedre udsigt."

Ingrid Bergman, svensk skuespiller

Ugentlige aktiviteter

Yoga 2

Fredag kl. 10 – 11.30

Sted: Lille sal i Stien.

Vi udfører blide stræk og andre lette øvelser som giver øget mobilitet, indre balance og velvære. Vi tager udgangspunkt i Yin Yoga, som er en rolig form for yoga hvor stillingerne strækker kroppens bindevæv og muskler nænsomt i 2-3 minutter

med hvilepauser. Der tages hensyn til den enkeltes ønsker og muligheder, og fokus er på "at være" og ikke "at kunne". Vi slutter med en dejlig afspænding hvor hele kroppen bliver gennemgået. Måtter findes i salen, men tag gerne et tæppe med.

Vi har en lang venteliste og derfor ingen ledige pladser. Desværre!
Tilmelding til leder: Gisela Tolstoy;
tlf. 2421 4876.



Månedssaktiviteter

Folkedans fra mange lande

Første mandag i måneden kl. 13 – 14.15.

Sted: Dansesalen i Stien.

Holdet danser de sociale folkedanse fra Balkan og andre steder hvor man ikke danser med en partner, men mere som kædedanse.



Og til en herlig, livlig musik. Vores danse er velegnede til 60+årige, og aktiviteten slutter med hyggensnak, kaffe og te.

Sæson: januar til maj 2025.

Leder: Else Jensen; tlf. 5126 8960.

Fyraftenssang

Vi mødes på tirsdagene

- 14. januar
- 11. februar
- 11. marts
- 8. april

Sted: Foyeren i Farum Kulturhus ved Anaïs' Kultur Café. Kl. 17 - 18

Kom i god tid for at sikre dig en siddeplads. For der kommer ofte 80 – 110 sangglade deltagere. Ældre Sagen har valgt en kendt/ukendt lokal sangvælger. Han/hun har valgt 11 – 12- forskellige sange fra Højskolesangbogen. Og de begrundes så at sangvælgeren på den måde kan fortælle lidt om sig selv. Og så har vi selvfølgelig vores dygtige pianist Jørgen Eggert Nielsen ved flyglet til at hjælpe os. Inden vi synger, kan du købe kaffe/kage, vin eller vand.

Leder: Nils Danielsen;

tlf. 4277 7056.

Fællesspisning

En ny og anden slags fællesspisning – holdes på følgende fredage

- 10. januar
- 7. februar
- 7. marts
- 3. april
- 2. maj
- 6. juni

Sted: Farum Kulturhus. I Ældre Sagens egne lokaler. Hver gang mødes vi fra kl. 13 – 15. Tilmelding på www.aeldresagen.dk/farum under F for Fællesspisning – eller til lederen.

Månedssaktiviteter

Pris: 50 kr. ved tilmelding eller kon-
tant forud – på datoen forinden.

Dette er nødvendigt for ikke at
brænde inde med indkøb som Æl-
dre Sagen har betalt for. Drikkeva-
rer sponseres til en start af ÆS.
At spise sammen ved et veldækket
bord giver grundlag for hyggeligt
socialt samvær. Og fællesskab! Vi
sørger for sild, hønsesalat, æg og
rejer eller andre alternativer som vi
aftaler hen ad vejen. Endvidere vin/
øl eller sodavand samt hjemmebagt
kage til kaffen. Du skal kun med-
bringe dig selv og gerne konen/
manden.

Vi glæder os til at se dig/jer.

Leder: Kenja Klostermann; tlf. 2467
6368



Litteratur 1

Anden tirsdag hver måned kl. 13 –
15. Sted: Ældre Sagens lokaler i
Farum Kulturhus.

Deltagerne skiftes til at indlede med

at tale om månedens bog/forfatter.
Vi læser ny såvel som ældre littera-
tur fra alle verdenshjørner. Alle har
taletid til at fortælle om oplevelsen
af månedens bog. ... Og så er der
te/kaffe og kage og mere snak om
månedens bog og andre hyggelige
emner den sidste times tid. Bøger-
ne vælges med inspiration fra grup-
pen. Alle kan bidrage med ideer til
boglisten. Vi har ledige pladser.

Leder: Dorthe Møller; tlf. 2113 3068

Litteratur 2

Første mandag hver måned kl. 10 –
12. Sted: Foreningslokalet i Farum
Kulturhus.

Vi vælger bøger efter forslag fra
gruppen. Alle genrer og tidsperio-
der bliver taget i betragtning lige-
som vi veksler mellem danske, nor-
diske og andre udenlandske forfat-
tere. Alle byder ind med egen ople-
velse af det læste og af forfatteren.
Undervejs holder vi kaffepause
hvor vi hygger og skiftes til at med-
bringe kage. Til sidst afleverer vi
den netop læste bog på biblioteket
og henter den næste.

Vi har et par ledige pladser.

Leder: Marianne Espenhain Niel-
sen; tlf. 2576 9637.

Månedssaktiviteter

Litteratur 3

Første onsdag hver måned kl. 15.
Sted: Ældre Sagens lokaler i Farum Kulturhus.



Vi taler om den bog vi har læst, og hvad vi hver især har fået ud af den. Det er ikke altid det samme og derfor ganske interessant. Vi forsøger at læse noget forskelligt fra gang til gang; både nyt og gammelt, dansk og udenlandsk. En enkelt gang en krimi. Vi slutter af med at den som har "valgt" næste måneds titel, fortæller om forfatteren til den bog. Vi synes det er en god start på bogen. Vi slutter efter ca. 1 ½ time. Der er naturligvis også tid til lidt hyggesnak.

Leder: Aase Khan; tlf. 2890 2460.

Litteratur 4

Første torsdag hver måned kl. 10 – 12.

Sted: Foreningslokalet i Farum Kulturhus.

Gennem flere runder hører og rummer vi alle. Vi læser bøger skrevet efter 1980. Som noget nyt har vi bedt bibliotekaren byde ind med læsetitler. Vi drøfter alt fra forfatterens ærinde, handling, sprog, temaer, hvad man kunne lide/ikke lide, spørgsmål mm. Gruppen har otte faste medlemmer. Holder er fyldt.

Leder: Birthe Berger;
tlf. 2616 9611.



Månedssaktiviteter

Snapselavet

Vi mødes 3. torsdag hver måned kl. 14 – 16.

Sted Stien.

Vi smager på hjemmelavet snaps,



og vi planlægger ture til steder hvor man kan plukke nogle ingredienser til snaps. Det er godt med medlemmer der ikke selv laver snaps, men godt kan lide snaps. Det kan give os andre gode input. Du må regne med udgifter til kaffe og te. Holdet har venteliste.

Leder: Anne Grethe Mølgaard; tlf. 2176 8721.

Søndagscafé

holdes på følgende søndage:

- 2. februar
- 2. marts
- 6. april

Sted: Farum Kulturhus. Find os ned ad Gallerigangen i Ældre Sagens egne lokaler.

Åbent hus, ingen tilmelding!

Fra kl. 14 – 15:30. Hver gang!

Pris: 50 kr. kontant, men helst ingen store sedler. MobilePay OK.

Kom og oplev hygge i Søndagscaféen! Bordene er dækket med duge, blomster og tændte stearinlys. Kaffe/te er klar sammen med al den kage som du kan spise. Vi sørger for akkompagnement til vores tre fællessange. Vores værtinder står for hjemmebagte boller, kager og småkager – alt det bedste de formår.



Tag gerne en ven/veninde/nabo/ægtefælle/barnebarn med! Vi glæder os til at se dig/jer. 6. april holder vi mini-banko med egne medbragte præmier.

Leder: Birthe Berger;
tlf. 2616 9611.

Ældre Sagen Værløses tilbud

En ambassadørs spændende liv

Kom og hør hvad en ambassadør beskæftiger sig med.

Torsdag 6. marts kl. 14.

Tidligere ambassadør Bo Eric Weber, der har været ambassadør i



Udenrigsministeriet

Mellemøsten, Nordafrika og Østeuropa fortæller om de spændende opgaver, udfordringer og oplevelser, man får, når man er udstationeret i nogle af verdens brændpunkter som Danmarks overordnede diplomat og således Danmarks officielle repræsentant i en anden stat.

Opgaven er naturligvis meget forskelligartet, lige fra cocktailparties til at hjælpe danskere, der er kommet i alvorlige problemer med de udenlandske myndigheder. Man skal også sørge for, at de diplomati-

ske relationer styrkes til gavn for landenes erhvervsliv, og i mange tilfælde også stimulere til en demokratisk udvikling.

Pris: kr. 75

Der serveres en forfriskning i pausen.

Sted: Satellitten, Bymidten 46, 3500 Værløse.

Tilmelding fra den 3. januar kl. 9.

Johannes Larsen Museet i Ker-teminde og Borgmestergården i Nyborg

Onsdag 22. april kl. 8.

Turen vil først bringe os til Johannes Larsen Museet i Kerteminde, som er indrettet i kunstnerparret Johannes og Alhed Larsens smukke hjem. Det står, som da kunstnerparret boede der i begyndelsen af 1900-tallet.

På museet venter 2 guider, som vil vise os rundt i de smukke huse og fortælle om Johannes og Alheds liv og kunst. Efter rundvisningen vil der være lidt tid på egen hånd.

Når vi er mætte på oplevelser i museet, skal vi også være mætte på en anden måde og indtager frokosten i Kaffehuset.

Efter frokosten kører bussen en

Ældre Sagen Værløses tilbud

kort tur til Borgmestergården i Nyborg.



Johannes Larsen Museet, Kerteminde

Borgmestergården er en kulturhistorisk perle beliggende med facade mod det unikke kulturarvmiljø omkring Nyborg slot. Bygningens historie går helt tilbage til 1570'erne, men stammer i sin nuværende skikkelse fra den gård, som borgmester og storkøbmand Mads Lerche lod opføre i 1601.

Vi bliver delt i 2 grupper og rundvist af hver sin guide. Efter rundvisning vil der være tid til på egen hånd at gå rundt afhængig af, hvornår vi kører tilbage til Værløse. Måske er der også tid til en kop kaffe i Borgmestergårdens café.

Mødested: Værløse Station kl. 8.

Vi forventer at være tilbage ved Værløse station omkring kl. 18.

Deltagerantal: 50.

Pris: kr. 625 (drikkevarer for egen regning).

Tilmelding fra 13. februar 2025

www.aeldresagen.dk/vaerloese

Arrangør: Jan Brünings.

Tur til Amagermuseet og Dragør med rundvisning begge steder

Tirsdag 13. maj kl. 9.

Når vi ankommer til Amagermuseet, bliver vi delt i 2 grupper med hver sin guide.

Amagermuseet er en hyggelig tidslomme, hvor idyl, ro og historie er i første række. Gå på opdagelse i de gamle gårde og træd ind i amagerbøndernes verden. Her kan du opleve Amagers fortid og nutid i museets skønne omgivelser. Museet



Ældre Sagen Værløses tilbud

ligger i St. Magleby også kendt som "Hollænderbyen". I 1500-tallet indvandrede hollandske bønder til Amager, som fik særlige privilegier af kongen. Det er netop hollænderbøndernes historie, kulturarv og lokalidentitet, du kan høre om.

Træd ind i de gamle stuer, som hollænderbønderne boede i og se de mange smukke amagerdragter.

Vi indtager frokosten på Amagermuseet, og derefter kører bussen os til Dragør, hvor vi igen bliver delt i 2 grupper med hver sin guide.

Dragør er kendt for sine charmerende gule huse og snævre gader. På en byvandring hører I om det helt særlige liv, den gang byen levede af havet, og hvor skippere, bådsmand, lodser, fiskere, vævere og gåseopdrættere havde deres daglige liv i byen. Under besættelsen spillede Dragør en stor rolle i jødeflugten, hvor jøderne gemte sig i skurbyen, inden de blev sejlet i sikkerhed til Sverige.

Efter rundvisningen i Dragør bliver der tid til på egen hånd at gå rundt i Dragør, inden bussen kører tilbage til Værløse.

Mødested: Værløse Station kl. 9.

Vi forventer at være tilbage ved

Værløse station kl. 17.30

Pris: 395.

Der er inkluderet 1 genstand til frokosten – resten er for egen regning

Tilmelding fra 13. februar 2025 på

www.aeldresagen.dk/vaerloese

Arrangør: Jan Brünings.

Rejse til Nordtyskland – Hansestæderne

Mandag 16. – torsdag 19. juni.

Vi skal denne gang besøge de spændende og flotte kulturbyer i Nordtyskland.

Hansestæderne var et handelsforbund, der startede i 1200-tallet, og som blev meget rige på handel med bl.a. salt og sølv. De opnåede næsten monopol på handelen i Østersøen.



Schwerin slot

Ældre Sagen Værløses tilbud

Vi skal besøge Lübeck, Schwerin, Wismar og Rostock.

Alle disse byer har mange fine og hyggelige seværdigheder, som viser byernes tidligere rigdom.

I Lübeck skal vi bl.a. besøge European Hansemuseum, i Schwerin som måske er den mest idylliske by i Nordtyskland, skal vi besøge det smukke slot, der ligner noget fra et eventyr, og Wismar, en charmerende og historisk havneby, som er på UNESCOs liste over verdens kulturarv.

Bad Doberan har den mest imponerende klosterkirke i det nordlige Tyskland, grundlagt i 1117.

I Rostock skal vi på en byvandring, hvor der fortælles om en spændende historisk by, inden vi sejler tilbage til Danmark.

Se hele programmet på Ældre Sagens hjemmeside

www.aeldresagen.dk/vaerloese

Afgang fra Værløse Station 16. juni kl. 7, forventet hjemkomst 19. juni kl. 18.

Pris: kr. 5.499, tillæg for enkeltværelse kr. 699.

Prisen inkluderer: Kørsel i 4-stjernet bus, færge mellem Rødby-Puttgarden og Rostock-Gedser, 3 overnatninger på Intercity Hotel i

Schwerin med morgenmad, 3 frokoster og 3 aftensmad, og entre til alle de i programmet nævnte seværdigheder.

Dansk rejseleder, turhjælper fra Ældre Sagen.

Tilmelding: 4. december kl. 14 på Rejsemødet i Satellitten (husk tilmelding) eller den 5. december pr. mail til

mogensdalsgaard@outlook.dk

Arrangør: Egon's Rejser A/S Rejsegarantifond nr. 3642. Turhjælper:

Mogens Dalsgaard

www.aeldresagen.dk/vaerloese

Arrangør: Jens Risum.



Nyhedsbreve fra bestyrelsen

Få nyhedsbreve fra lokalbestyrelsen i Farum

Nyhedsbrevene er et vigtigt supplement til Bladet der blot opdateres hvert halve år! I mellemtiden kommer der altid nye tiltag, ændringer, efterlysninger og desværre også aflysninger. Og dem får du kun information om i de månedlige nyhedsbreve.

Du kan ikke bare ringe og tilmelde dig nyhedsbrevet. Du skal selv give lov til at vi sender det til dig.

Gå ind på www.aeldresagen.dk/farum. Øverst, lige under den røde tilmeldings-knap, klikker du på "Tilmeld nyhedsbrev." Så udfylder du medlemsnummer, din fødselsdato og e-mail. Klik dernæst på den røde bjælke: "Ja, tak til Nyhedsbrevet!" Så vil du cirka midt i hver måned modtage lokale nyheder om arrangementer og tiltag.

Kikser ovenstående for dig, så find dit medlemsnummer og e-mail frem inden du ringer til Birthe Berger; tlf.: 2616 9611. Så guider hun dig gennem tilmeldingen.

NYHEDSBREV

Få nyheder fra din lokalafdeling tilsendt via e-mail

Tilmeld dig til det lokale nyhedsbrev.

Se ovenfor hvordan du tilmelder dig.



Kalender

Dato	Tid	Arrangement
Fredag 10. januar	13.00	Fællesspisning
Tirsdag 14. januar	17.00	Fyraftenssang
Søndag 2. februar	14.00	Søndagscafé
Onsdag 5. februar	10.00	Enigma
Fredag 7. februar	13.00	Fællesspisning
Tirsdag 11. februar	17.00	Fyraftenssang
Mandag 17. februar	14.00	Ældreministeren på besøg
Søndag 2. marts	14.00	Søndagscafé
Fredag 7. marts	13.00	Fællesspisning
Tirsdag 11. marts	9.15	Københavns rådhus
Tirsdag 11. marts	17.00	Fyraftenssang
Torsdag 27. marts	9.30	Dansk Datahist. Museum
Torsdag 3. april	13.00	Fællesspisning
Søndag 6. april	14.00	Søndagscafé
Tirsdag 8. april	17.00	Fyraftenssang
Fredag 2. maj	13.00	Fællesspisning
Tirsdag 6. maj	9.00	Gavnø tulipanpark
Torsdag 15. maj	9.30	I Dan Turélls fodspor
Fredag 6. juni	13.00	Fællesspisning
Onsdag 11. juni	11.00	Farum landsby



Indkøbsbussens sponsorer

- ⇒ Centerforeningen, Farum Bytorv
4495 6510
- ⇒ Oscar, Birkerød
4290 9048
- ⇒ Lyngby Turistfart A/S, Rødovre
4587 0111
- ⇒ Sct. Georgs Gildet i Farum
- ⇒ Slagter Jesper, Farum Bytorv
4495 4228
- ⇒ Spejdernes Genbrug, Farum

