

Ældre Sagen Farum

FORÅR 2026
Nyt fra lokalbestyrelsen i Farum



Rundkørslen ved Williams Plads

Foto: Jesper Hammer

Lokalbestyrelsen i Farum

	Formand, KOU Nyhedsbreve Medlemsblad Litteratur 4 Søndagscafé Hold hjernen skarp	Birthe Berger Paltholmterrasserne 80 B 2616 9611 birthe@berger.dk
	Næstformand KOU Hold hjernen skarp	Kim Henning Rørmose Parkvej 96 2373 1001 kimhenningdk@gmail.com
	Medlem Kasserer	Vibeke Jensen Farum Hovedgade 43 D, st. 4495 3843 fru23@gmail.com
	Medlem Strikkegruppen Bladudvalg Velkomstbreve	Vibeke Søltøft Skovbakken 90 3031 9562 skovbakken3520@gmail.com
	Medlem Web-master Soc-hum aktiviteter	Bente Melbye Bataljonvænget 9 2949 4426 bente@flourtown.dk
	Medlem Besøgsvenner	Vibeke Kronborg Korsbjerghave 41 2279 4005 vibeke.kronborg@mail.dk
	Lokalebooking Det Sker Indkøbsbussen	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 til formanden: birthe@berger.dk

Lokalafdelingens hjemmeside: www.aeldresagen.dk/farum

Find Ældre Sagens lokaler i Kulturhuset bag receptionen, 50 meter nede ad Gallerigangen – på venstre hånd.

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

Redaktion/indhold: Birthe Berger.

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

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



Lokalbestyrelsen i Farum	2 - 3
Indholdsfortegnelse	4
Velkommen til Forårsbladet 2026	5
Koordinationsudvalget 2026 og Bladuddeling	6
Besøgsvenner	7
Bisidder, Flextrafik og Hjælpende Hænder	8
Indkøbsbussen og IT-Café	9
IT-hjælp hjemme	10
Lokalebooking, Seniorvejledning og Sprogvenner	11
Tryghedsopkald og Vågetjenesten	12
Sådan tilmelder du dig et af arrangementerne	13
Sommerrejse til Ligurien	14 - 15
"Manden i tårnet med begge ben på jorden". Foredrag	16
Vestforbrænding I/S. Rundvisning	17
"Alene i Afghanistan". Foredrag	18
Bjørn Wiinblads private bolig. Rundvisning	19
Guidet rundtur på Farumgård	19
Ugentlige aktiviteter (i alfabetisk rækkefølge)	20 - 37
Månedssaktiviteter (i alfabetisk rækkefølge)	38 - 41
Ældre Sagen Værløses tilbud	42 - 45
Nyhedsbreve fra bestyrelsen	46
Kalender	47
Indkøbsbussens sponsorer	48

Velkommen til Forårsbladet

2026

En ny sæson står for døren, og vi glæder os til at tage fat igen!

På årets første ti måneder af 2025 blev vi 466 flere medlemmer i Ældre Sagen Farum. I oktober sidste år nåede vi således op på hele 4.536 medlemmer. Vi udgør dermed 22 % af kommunens 20.369 indbyggere! Det var mange tal.



I dette blad fortæller vi om vores udbud af hjælp og aktiviteter, ture og arrangementer.

Forrest finder du alt det som du kan få hjælp til i Kulturhuset eller hjemme hos dig selv.

Dernæst kommer alle enkeltdagsarrangementerne, så de ugentligt tilbagevendende hold og sidst dem der kører hver 14. dag eller en gang hver måned. Sådan synes vi du får det bedste overblik over vores 58 faste aktiviteter.

Bagved disse ligger en masse usynlig koordinering af instruktører, lokalebooking, og møder, ikke mindst.

Og ja, vi ved godt at nogle hold er lukkede for tilgang. Fordi de er populære og veldrevne. Men mange aktiviteter er også åbne, fx Stavgang 4, Strik 3, Søndagscafeen, Fællesspisning, Fyraftenssang, Litteratur 2 m.fl. Men se under de enkelte hold om de optager nye medlemmer. Hvis ikke, er du velkommen til SELV at oprette et nyt hold! Sådan opstod der flere litteraturhold, vandrehold, strikkehold, yogahold og musikhold m.fl. Meget kan lade sig gøre, blot skal du stille med en instruktør/ansvarlig for holdet. Så skal vi gøre vores til at finde et lokale hvis I har behov herfor.

Formandskabet fortsætter arbejdet med aktiviteterne, udgiver Bladet hvert halve år og udsender månedlige nyhedsbreve.

Så vi klør bare på ...
God læsning!

Birthe Berger
formand.



Koordinationsudvalget 2026

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.

Kirsten Fuursted, Værløse, formand

Birthe Berger, Farum, næstformand

Kim Henning, Farum

Bente Melbye, Farum

Susanne Edemann, Værløse

Karen Astrup, 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

Ældre Sagens besøgsordning er et tilbud til ældre mennesker som savner et netværk og føler sig ensomme. Følelsen af ensomhed kan ramme alle, og der kan være mange forskellige grunde til den. Måske føler du dig ensom fordi dine venner er faldet fra, eller fordi din familie er langt væk? Måske har du svært ved at komme ud blandt andre, eller måske mangler du en at tale med om stort og småt – om hverdagen og livet. At få et hyggeligt og nærværende besøgsven-skab kan blive et af ugens højdepunkter.

Hvad er en besøgsven?

En besøgsven er en frivillig der besøger ældre mennesker for at tilbyde selskab og støtte. Besøget kan foregå i dit private hjem, typisk en gang om ugen med en varighed på 1-2 timer.

Hvad laver man med en besøgsven?

Aktiviteterne kan variere, men de kan inkludere:

- Samtaler over en kop kaffe
- Gåture i nabolaget
- Læsning af aviser eller bøger

- Spil og andre sociale aktiviteter
 - Deling af livshistorier og minder.
- Det vigtigste er det hyggelige og nære venskab, der opstår mellem jer.

Hvad er en besøgsvært?

En besøgsvært er den der får besøg.



Processen for at sammenkoble en besøgsven og besøgsvært er vigtig for at sikre det bedst mulige match som kan udvikles til en tæt og betydningsfuld relation til gavn for begge parter. Jeg tager separate møder med henholdsvis besøgsven og besøgsvært for at lære begge parter bedre at kende, herunder ønsker til modparten. Efterfølgende vil der blive etableret et møde mellem den potentielle besøgsven og -vært inkl. undertegnede. Hvis dette møde falder positivt ud, aftaler besøgsven/-vært herefter det fortsatte forløb.

Leder Vibeke Kronborg,
tlf. 2279 4005;

vibeke.kronborg@mail.dk

Her kan du finde hjælp

Bisidder

Mange har prøvet at skulle til en samtale hos egen læge, offentlige myndigheder eller andre steder hvor vi bagefter er kommet i tanke om spørgsmål vi ikke fik stillet. Du fik måske også et svar du ikke helt forstod. I Ældre Sagen i Farum kan vi tilbyde dig en bisidder som er en frivillig person med tavshedspligt. Bisidderen kan hjælpe med at forberede dit møde, at være til stede under mødet og at gennemgå mødet med dig bagefter. En bisidder er de ekstra øjne og ører der kan støt-



te dig så du får stillet de vigtige spørgsmål og får svar der er til at forstå. En bisidder er gratis.

Leder: Henning Rostung;

tlf.: 2331 8780;

rostung@outlook.dk

Flexkørsel

Er I interesserede i Flexture? De er væsentlig billigere end taxa-ture, så gå ind her og find priser og regler:

<https://moviatrafik.dk/flexkunde/flextur/det-koster-flextur> eller ring til Flextrafik på 7015 7000 alle dage mellem kl. 8 - 18.



Hjælpende Hænder

Ældre Sagen har nogle hjælpsomme mennesker der gerne kommer ud og hjælper ældre medborgere som ikke længere er i stand til at udføre mindre gør det selv-opgaver i hjemmet. Eller som ikke har familie og venner der lige kan hjælpe. Behovet for hjælp kan skyldes at du mangler kræfter til at udføre de opgaver du tidligere selv kunne klare. Hjælpen er gratis, men hvis hjælpen medfører indkøb af materialer, skal du selv betale for dem. Også skader der sker under selve udførelsen, skal dækkes af din/rekviren-

Her kan du finde hjælp

tens egen forsikring. Eksempler på hjælp:

Ordne potteplanter.

Stryge og småreparere tøj.

Pudse kobber og sølvtøj.

Nedtage og ophænge gardiner.

Skifte elpærer.

Tilplante og tømme altankasser.

Også andre MINDRE småreparationer udføres.

Dog laver vi ikke opgaver som hører under hjemmeplejen eller autoriserede håndværkere. Som tommelfingerregel bør hjælpen kunne udføres inden for to timer. Ring til Hjælpende Hænder, og oplys dit navn og adresse 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 tidspunkt med dig.

Leder: Hans Christian Dibbern,
tlf. 2987 5112;

hc.dibbern@mail.dk

Indkøbsbussen

Onsdag, kl. 9.30 – 11.30

Bussen er for alle, også ikke-

medlemmer af Ældre Sagen! Vi

henter dig og din evt. rollator på et af følgende opsamlingssteder: Aka-

cieparken, Æblelunden, Lillevang Plejecenter, Lillevangspark, Gede-vasevang, Solhøjgårdsvej, Hvile-



bækgårdsvej og Borgmester Jepsens Vej. Vi ender på Farum Bytorv ved Bog- og Ide-torvet. Herefter har du god tid til at foretage indkøb og få en kop kaffe og en snak i den anden ende – i cafeen foran Grafen i Kulturhuset. Herfra køres der hjem igen kl. 11.30. Sidste stop er ved Akacieparken. Første gang du vil med, skal du melde dig hos lederen.

Leder: Frede Thomsen,
tlf. 6081 3858;

frede.thomsen@yahoo.dk

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

IT-Café

Torsdag kl. 10 – 12.

Sted: Ældre Sagens lokale 2 på Ganggalleriet i Farum Kulturhus.

Her kan du finde hjælp

Caféen er åben fra 8. januar til og med 25. juni 2026.

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 strømforsyning med.

Vi hjælper dig også gerne med at få dit medlemskort ind på din telefon, så du altid har det ved hånden. Vi kan også give gode råd til køb af nyt IT-udstyr.

Vi hjælper dig gerne med tilmelding til Ældre Sagens arrangementer. Og når det nu hedder IT-Café, er

der selvfølgelig også gratis kaffe og te.

Leder: Ole Søndergaard;
tlf.: 6076 8812;
olesondergaard@gmail.com

IT-hjælp hjemme

Du kan få IT-hjælp der hjemme hvis det ikke er muligt at komme i IT-Caféen, eksempelvis hvis du har behov for hjælp til en stationær PC, en printer eller dit eget netværk.

Vi kan som regel også afhjælpe problemer med indstilling af dit TV. Du ringer bare til Ole Søndergaard på 6076 8812, Jesper Hammer på 2082 9927, Erling Gjelstrup på 2161 4357 eller Bente Melbye på 2949 4426 alle hverdage kl. 11 - 17, også i sommer- og juleferie, og det er gratis.



Her kan du finde hjælp

Lokalebooking

Hvis du vil booke et lokale til en aktivitet eller et møde, skal du kontakte Karen Dupont Jensen. Det gælder ligeledes hvis et lokale ikke længere benyttes, så skal det afbookes så andre kan få mulighed for at booke det.

karen.dupont.jensen@gmail.com

Seniorvejledning

Hvad står der egentlig i brevet fra kommunen? Hvordan søger man medicintilskud? Hvor bliver man skrevet op til en ældrebolig eller søger om en rollator?

Du kan bruge en af vores seniorvejledere hvis du f.eks. har brug for hjælp/støtte til at få afklaret hvilke problemstillinger din situation rummer. Til at skabe overblik om forskellige handlemuligheder. Til at finde vej i det offentlige system ved behov for hjælp f.eks. plejebolig, hjemmehjælp og hjælpemidler. Eller til at læse og forstå skrivelser fra offentlige og andre instanser.

Seniorvejledning er gratis, og du behøver ikke at være medlem af Ældre Sagen. Seniorvejlederen har tavshedspligt.

Leder; Henning Rostung;
tlf. 2331 8780;

rostung@outlook.dk

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: Sara Andersen;
tlf.: 2374 8806;

bakholdt@msn.com

Her kan du finde hjælp

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 om nødvendigt. Er du alene og ønsker sådan et tryghedsopkald, kan du ringe og høre nærmere. Vi kan **ALTID** bruge flere opringere!

Leder: Anni Berner;

tlf. 3195 1707;

anni.berner7@mail.dk

Vågetjenesten

Tryghed, nærvær og omsorg for døende medborgere i de sidste døgn og timer af livet. Det er tilbudt fra Vågetjenesten i Furesø. Ingen behøver dø alene.



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

Vågerne er til stede på skift i aften- og nattetimerne hvor de nærmeste har behov for hvile eller et pustesrum i en svær tid. Vågerne er modne, robuste og rolige mennesker (m/k) som er godt forberedt til opgaven. De deltager ikke i plejen af den døende, men er opmærksomme og kan efter behov tilkalde det professionelle personale.

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

Leder: Henning Rostung.

tlf. 2331 8780;

rostung@outlook.dk

IT-sikkerhed

Hvis du har Windows 10 på din PC, har du måske fået at vide, at den ikke længere opdateres.

Kom ned i IT-Caféen og hør, hvad du kan gøre ved det. Har du en bærbar PC, så tag den med. Måske vi kan hjælpe dig på stedet. **ALLE** Windows 10 maskiner kan tilmeldes gratis opdateringer i mindst et år mere.

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 på 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 som du ønsker at deltage i og klik på det. Klik derefter på den røde knap.

"Tilmeld." Og hvis knappen ikke er der, kan der være tre forklaringer: 1) Enten fordi tilmeldingen ikke er startet endnu, 2) det kan være fordi arrangementet ikke kræver tilmelding eller 3) 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 PC. For betaling kan kun foregå fra din egen pc.

Bemærk at din tilmelding er bindende. Beløb under 100 kr. refunderes ikke hvis du selv melder fra. Aflyser Ældre Sagen arrangementet, får du selvfølgelig gebyret tilbage. Hvis du bliver forhindret, og der er venteliste, forsøger vi gerne at hjælpe med at afsætte billetten.



Sommerrejse til Ligurien —

Hvor Italien møder Frankrig

Tirsdag 19. - 26. maj. 8 dage.

Pris: 11.499,- Kr.

Med udgangspunkt i den lille charmerende ferieby Diano Marina oplever vi nogle af kystens dejlige byer på såvel den franske som den italienske side af grænsen.

Vores base er Diano Marina som er en populær ferieby hvis gamle bydel er charmerende med brostensbelagte gader og farverige gamle huse. Byen byder på en herlig strandpromenade hvor du kan spadserere og nyde havet og måske den smukke solnedgang. Der er et godt udvalg af butikker, caféer og restauranter. Der er inkluderet fire middage i rejsens pris således at der også er plads til at du selv kan udforske Liguriens spændende køkken blandt byens restauranter. Det flotte udflugtsprogram tager dig med til nogle af områdets sofistikerede franske og italienske kystbyer. Glæd dig til spændende og interessante oplevelser i blandt andet Nice og Monaco.

Vi skal også besøge nogle af Liguriens mere ukendte perler såsom

1900-tallets eftertragtede ferieby Alassio og den mindre, ukendte middelalderby Finalborgo som begejstrer de fleste med sin charmerende atmosfære der er som en lille tidslomme.

På rejsen skal vi også blive klogere på Liguriens gule guld, olivenolien - besøg på en lokal vingård hvor vi smager nogle af de gode vine. Vi kommer bl.a. en tur til Nice, udflugt til Monaco, inkl. byrundtur med turisttog. Glæd jer til en rejse med et forfriskende miks af kystens højdepunkter kombineret med kultur, historie og afslapning.

Tillæg pr. person:

Dobbeltværelse med balkon og havudsigt: 325,-

Juniorsuite med balkon og havudsigt: 799,-

Enkeltværelse med balkon og bakkeudsigt: 1.099,-

Dobbeltværelse komfort med balkon og bakkeudsigt som enkeltværelse: 2.888,-

Afbestillingsforsikring: Fra 400,-

Obligatorisk administrationstillæg: 99,-

Sommerrejse 19. maj 2026

Pladsreservation i transfer- og udflugtsbusser, række 1: 300,-
Pladsreservation i transfer- og udflugtsbusser, række 2: 275,-
Pladsreservation i transfer- og udflugtsbusser, række 3: 250,-
Begrænset antal enkeltværelser.
Depositum udgør kr. 3.450,- pr. person og betales senest 10 dage

efter modtagelse af bestilling.
Endelig deadline for tilmelding er 1.februar 2026.
Begrænset antal pladser. Hurtig tilmelding tilrådes.
Tilmelding til Annette Hamann.
ahamann066@gmail.com
Teknisk arrangør:
Vitus Rejser - tlf. 3314 6566.



Enkelt dagsture – og arrangementer

Se side 13 hvordan du tilmelder dig vores ture,
uge- og månedsarrangementer!

”Manden i tårnet med begge ben på jorden”

Foredrag fredag 23. januar 2026 kl.
14.00 – 16.00 i Teatersalen, Farum
Kulturhus.

Hvad en flyvelederuddannelse dog
kan føre til.



Mogens Houman der er pensioneret major, fortæller levende og engageret om sit aktive liv i civil og militær flyvning og flyvekontrol. Foredraget er interessant for både mænd og kvinder! Mogens Houman lover et spændende, inspirerende foredrag, leveret med entusiasme,

medleven og den personlige sjæl han lægger i det. Han bestræber sig på at alle, uanset baggrund, kan forstå hvad det drejer sig om. Mogens Houman er tidligere rektor for flyvelederskolen i Kastrup. Han har udført internationalt arbejde for NATO, EU og Eurocontrol samt Udenrigsministeriet. Han har været tilknyttet bl.a. Flyvertaktisk Kommando, Statens Luftfartsvæsen, Forsvarskommandoen, Forsvarets Efterretningstjeneste, Politiets Antiterrorkorps m.fl.

Vi byder på forfriskning i pausen.
Tilmelding og betaling af 75 kr. på
www.aeldresagen.dk/farum
Tilmeldingsfrist fredag 16. januar 2026.

Arrangør: Bente Melbye
bente@flourtown.dk
Tlf. 2949 4426.

Enkelt dagsture – og arrangementer

Vestforbrænding I/S

Rundvisning onsdag 18. februar
2026 kl. 11.00 – 12.30

Vi mødes på P-pladsen ved Jem & Fix, Rugmarken 11/Paltholmvej hvor vi fordeler os i biler. Deltagerne kontaktes forinden vedr. behov for transport.

På besøget får I indblik i affaldets verden og lærer om: ressourcer, råstoffer, genanvendelse, genbrug, sortering og meget mere.

Vi kommer forbi kontrolrummet på 4. sal, ad lange trapper – så tag gode sko på.

Da Vestforbrænding er en farlig arbejdsplads, skal der under rundvisningen bæres hjelme og gule sikkerhedsveste (udleveres til låns). I skal være godt gående for at

deltage. Og det er ikke muligt at vende om når først en rundvisning er påbegyndt!

I kan parkere på grusparkeringspladsen der findes til venstre lige inden for jerngitterlågen til Vestforbrænding.

Vi kan spise frokost sammen efter rundvisningen. I vil blive kontaktet i god tid forinden vedrørende tilmelding til spising og priser.

Antal deltagere: max. 25 personer

Pris: 40 kr.

Tilmelding og betaling: via www.aeldresagen.dk/farum - senest 14. februar 2026.

Sted: Ejby Mosevej 219, 2600 Glostrup.

Arrangør: Anders Nipper;

Tlf. 2321 4639;

andersnipper@gmail.com



”**A**lene i Afghanistan”

ved foredragsholder **Hanne Gasbjerg**. Foredrag onsdag 11. marts 2026 kl. 14.00 – 16.00 i **Teatersalen, Farum Kulturhus**.

Kom og hør den fantastiske beretning om en kvindes motorcykelrejse gennem Talibans Afghanistan. I sommeren 2025 drager Hanne til Kabul med den hårrejsende mission at rejse alene som kvinde gennem verdens mest berygtede land. Med billeder og filmklip vil Hanne besvare spørgsmålene: Hvad gemmer sig bag facaden? Passer virkeligheden med de fortællinger vi hører om i medierne, og findes der stadig håb i det land der er listet som det mest ulykkelige land i verden?



Træt af sit meningsløse liv i Danmark siger Hanne sit lærerjob op for at rejse alene på en motorcykel ud på eventyr. Hanne siger følgende om sig selv med livsmottoet: “Har du livsappetit, så spis – spis til du revner.” Jeg lever mit liv kompromisløst og altid i nuet. Når jeg ikke camperer i en ørken i Iran eller bestiger gletsjere i Pakistan, bor jeg i Vejle med Jakob og en bogreol på 500 bøger. Fortællingens kunst har været en rød tråd gennem mit 20-årige arbejdsliv. Jeg er uddannet lærer, cand. pæd. i didaktik og har arbejdet som lærer, teaterinstruktør, kulturformidler og freelancejournalist.

Vi byder på en forfriskning i pausen.

Tilmelding og betaling af 75 kr. på

www.aeldresagen.dk/farum

Tilmeldingsfrist onsdag 4. marts 2026.

Arrangør: Bente Melbye

bente@flourtown.dk

tlf. 2949 4426.

Enkelt dagsture – og arrangementer

Bjørn Wiinblads private bolig

torsdag 16. april 2026.

Vi mødes på Farum Station kl. 10.

Pris: 350 kr.

Kom med og oplev Bjørn Wiinblads private bolig og atelier der står som om Bjørn lige er gået ud af døren. Huset rummer hans egne værker og ikke mindst hans kunstsamling fra hele verden. Huset, tegnestuen og værkstedet er propfyldt med kunst, skitser og modeller.

Der er mulighed for at købe Bjørn Wiinblad kunst – både keramik og plakater. Og man kan betale med Dankort.

Turen er ikke velegnet til gangbesværede. Der er trapper i huset til 1. sal og ingen elevator. Der er ikke plads til rollatorer.

Efter rundvisningen går vi over Kongevejen og spiser frokost på "Bistro Willys." Pris for tur og frokost er ekskl. drikkevarer.

Max. 20 deltagere. Sidste tilmelding: tirsdag 7. april 2026.

Tilmelding og betaling:

www.aeldresagen.dk/farum

Arrangør: Annette Hamann,

Tlf. 2236 9901.

Farumgård onsdag 10. juni 2026 kl. 11. Guidet rundtur.

Vi mødes uden for indgangen.

Pris: 60 kr.

Ejeren af Farumgård – Kresten Bergsøe – vil fortælle gårdens historie som går tilbage til 1370. Hovedhuset er fra 1705. De mange skiftende ejere fra officerer til en nonneorden udgør en spændende historisk baggrund. I hovedhuset vil vi indtage et glas vin.

Antal deltagere: max. 20 personer.



Frokost: Efter turen kan du deltage i frokost på Tante Maren hvor der er reserveret bord. Betaling for egen regning.

Tilmelding via

www.aeldresagen.dk/farum

Sidste frist for tilmelding: 5. juni - men tøv ikke!

Arrangør: Anders Nipper,

Tlf. 2321 4639;

andersnipper@gmail.com

Ugentlige aktiviteter

Affe-gruppen

Torsdag, kl. 15 – 17.30, start 8. januar 2026.

Sted : Billen, som ligger under Kvicklys lagerlokale.

Vi er et mindre old-boys band som startede i januar 2024 med at spille Bjørn Afzelius musik. Vi er ikke professionelle, men spiller mest fordi vi hygger os gevaldigt med det.

Gruppen består af Leif og Torben sang og guitar, John bas og Lars sang og trommer.

Vores repertoirer består for 2/3 vedkommende af udvalgte Bjørn Afzelius og Mikael Wiehe sange – men også af andre danske og udenlandske sange inden for samme genre. Vi spiller i direkte forlængelse af et andet band, som også øver i Billen. Gruppen skal ikke være meget

Større, men vi kunne godt bruge en habil sanger (gerne som spiller guitar) som kan styrke vores vokal – gerne med en stemme i den høje ende. Hvis den rette person melder sig, vil vi med glæde byde vedkommende velkommen i gruppen.

Er du interesseret, så kontakt gruppeleder Leif Godsk
Tlf. 8161 8924

l.godsk@mail.dk

Badminton

Mandag, kl. 10 – 12 og onsdag kl. 11 – 13.

Sted: Bybækhallen, Paltholmterrasserne 1.

Leder.: Ruth Bek, tlf. 2988 6746.

Kontingent betales til klubben efter nogle ganges gratis prøvedeltagelse. Se mere under ”Sportssamarbejdspartnere” nedenfor.

Sportssamarbejdspartnere

Ældre Sagen har i længere tid haft et samarbejde med klubberne for badminton, bordtennis, fodbold og volley. Disse ugentlige hold er ikke gratis aktiviteter under Ældre Sagen. De fire idrætsforeninger tilbyder deres sport til folk på vores alder, typisk i en gratis prøveperiode. Ønsker du at fortsætte med aktiviteten efter prøveperioden, skal du betale kontingent til klubben. Ældre Sagen vil med disse aktiviteter gerne tilskynde vores medlemmer til at dyrke sport og opleve det fællesskab der er en del af at gå til sport.

Ugentlige aktiviteter

Ballademagerne

Onsdag, kl. 13 – 16.

Sted: Billen under Kvicklys lagerbygning.

Vi er en gruppe på 6 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 meget stabil.

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



Navnet "Ballademagerne" kommer af at vi spiller "Ballader," både danske og udenlandske. Det er fx Kim Larsen, Poul Krebs, C.V Jørgensen og Björn Afzelius, John Lennon, Beatles m.fl. samt lettere rock og blues.

Vi har det sjovt, og det er jo dejligt når vi synes at det lyder godt 😊.

Leder: Søren Spangsberg;

tlf. 2461 9402;

sos.spangsberg@gmail.com

Bedstevolley

Tirsdag og torsdag kl. 10-12.

Sted: Bybækhallen, Paltholmterrasserne 1.

Leder: Nils Danielsen;

tlf. 4277 7056

nedanielsen@gmail.com

Kontingent betales til klubben efter nogle ganges gratis prøvedeltagelse. Se mere i rubrikken "Sportssamarbejdspartnere!" på side 20.

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.



Ugentlige aktiviteter

Billard

Tirsdag, kl. 10 – 13

Onsdag, kl. 10 – 12:30

Torsdag: tre hold hhv. kl. 9:30 – 12;
kl. 12 – 14:30 og kl. 14:30 – 17:00.

Fredag, to hold: kl. 10 – 13 og kl. 14 – 17

Lørdag, kl. 10 – 13

Ikke alle hold er helt fyldte.

Sted: Ældre Sagens lokaler i Farum Kulturhus.

Pris: 150 kr. årligt. Beløbet betales ved sæsonstart i januar 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.

Du kan komme på venteliste, men den kan på visse dage godt være lang. Se listen på opslagstavlen i lokalet over "hold med ledige pladser". Der afholdes ikke en turnering i billard, men holdene er velkomne til selv at aftale det med hinanden hvis I er interesserede.

Leder: Thomas Ebert;
tlf. 4277 8100;

thebert0907@gmail.com

Bordtennis for 60+

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

Sted; Furesø Bordtennisklub, Farum Arena, hal 5.

Kontingent betales til klubben efter nogle ganges gratis prøvedeltagelse. Se rubrikken "Sportssamarbejdspartnere" på side 20.

Leder Birgit Schleimann Petersen;
tlf. 4581 9670;

60plus@furesøbtk.dk

Bowling

Tirsdag, kl. 12.00 – 13.00 (kom helst 15 min. før). Vi starter tirsdag



6. januar 2026 til slut maj.

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

Transport skal I selv sørge for, men I kan sikkert arrangere samkørsel.

Det koster 80 kr. pr. gang, og vi spiller 2 på hver bane. Hvis man

Ugentlige aktiviteter

undtagelsesvis skal være 3, koster det kr. 55. Hvis du melder afbud senest om mandagen, betales ikke. Vi er en gruppe som hygger os med spillet og venlig konkurrence, men det væsentlige er også det sociale samvær. Derfor afslutter vi med en øl eller vand og lidt hyggesnak. Vi har rigelig plads til nye deltagere, det eneste man skal medbringe, er sit gode humør.

Leder: Jørgen Tordrup Nielsen.

Tlf. 4138 1042;

tordrup@mailme.dk

Bowls 1

Tirsdag og fredag, kl. 10 – 12, frem til april 2026.

Sted: Dansesalen, Stien.

Det er et spændende, morsomt og socialt spil. Mød bare op, vi hjælper dig med at komme i gang. Vi har plads til flere spillere.

Leder: John Toelhoej;

Tlf. 4055 0141.

john@toelhoej.dk

Bowls 2

Torsdag, kl. 10 – 12

Sted: Dansesalen på Stien fra 8. januar til april 2026.

Et spændende, morsomt og socialt spil; næsten petanque med forhindringer.

Bare mød op, og vi hjælper med at komme i gang.

Der er plads til flere spillere.

Leder: Leila Pedersen;

Tlf. 2985 9555.

leilaraspedersen@hotmail.com

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. Carcassonne, , Escape from Atlantis, COLT Express og Sequence. Der er også mulighed for Othello, Scrabble og Besserwisser, ligesom den enkelte deltager selv kan introducere sit yndlingsspil 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.

baybirgitte@hotmail.com

Ugentlige aktiviteter

Engelsk samtale

Fredag, kl. 10 – 11.30.

Sted: Stien, rum 6.

Vi begynder 9. januar 2026. 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

gail.fagerdal@gmail.com

14. januar 2026.

Sted: Ældre Sagens lokaler i Kulturhuset. Vi kan udtrykke os på engelsk. Vi er diskussionslystne og vil gerne holde vores engelske vedlige. Alle er aktive, både med ideer og synspunkter. Der kan forekomme hjemmearbejde og skriftlighed efter aftale. Der er venteliste.

Leder: Bodil Brandt;

tlf. 5178 5988;

bodilbrandt@gmail.com

Engelsk konversation, let

øvede

Onsdag, kl. 10 – 12. Vi starter 7. januar.

Sted Møderum 6 i Stien.

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

Leder Kirsten Bundgaard Angeldorf; tlf. 5127 5102;

kangeldorf@gmail.com

Engelsk konversation - for

viderekomne

Onsdag, kl. 10 – 11.30. Vi starter

Floorball

Onsdag, kl. 15 – 16. Vi starter 7. januar 2026.

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 som 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 henvende dig til:

Leder: Erling Gjelstrup,

Tlf. 2161 4357,

gjelstrup@stenderup.com

Ugentlige aktiviteter

Fodbold-Fitness

Torsdag, kl. 11 – 12

Sted: Farum Park. Kunststofbane 5.

Omkklædning 3.

Farum boldklub. Super Grandsenior Vest 2.

Kontingent betales til klubben efter nogle ganges gratis prøvedeltagelse. Se mere i rubrikken "Sports-samarbejdspartnere" på side 20.

Leder: Bjørn Strange;

tlf. 2911 4180;

bjorn.strange@fasttvnet.dk

Foto/video-redigering

Tirsdag, kl. 14 – 16.

Sted: Projektrummet i Stien, Farum.

Rigtig mange vil gerne digitalisere lysbilleder, fotos og 8 mm smalfilm 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. 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. Værkstedets udstyr er finansieret i form af lokalforeningerne i hhv.

Værløse og Farum.

Leder: John Toelhoej;

tlf. 4055 0141;

john@toelhoej.dk



Gymnastik 1

Mandag, kl. 10.30 – 11.30

Sted; Motionssalen, Farum Kulturhus.

Vi laver pilatesgymnastik. Det foregår på en måtte på gulvet. Vi arbejder hele kroppen igennem. Arme, ben, mave og ryg. Joseph Pilates, 1880 – 1867, trænede Scotland Yard og senere balletdansere på Broadway. Vi gør vores bedste for både mænd og kvinder. Der er ingen ledige pladser, men en venteliste.

Leder: Else Lassen.

Kontakt: Karen Eng; tlf. 4140 6604;

fru.karen.eng@gmail.com

Ugentlige aktiviteter

Gymnastik 2

Onsdag, kl. 10 – 11.15

Sted: Tumlesalen 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.

annettebjerrelarsen@gmail.com

Hold hjernen skarp II

Onsdag, kl. 13.00 – 15.30.

Sted: Ældre Sagens lokale 2 i Kul-



turhuset.

Et kursus i assertion: for at holde din hjerne skarp resten af livet. På

dette værktøjskursus vil vi igennem korte teorioplæg, mange samtaleøvelser og feedback give dig mas-



ser af selvindsigt. Og ikke mindst værktøjer til en bedre kommunikation. Både med andre og med dig selv. Ja, netop, med dig selv! For den indre dialog er jo med os døgnnet rundt. Du skal være villig til at bidrage ved gruppesamtaler, i duoer og trioer – og hen ad vejen give/modtage feedback. For vi inddrager dig hele tiden, men stille og roligt. Vi lover dig masser af sjov, lærerig undervisning.

Undervisere er Kim Henning og Birthe Berger, begge proceskonsulenter.

Pris for materialer: 100 kroner.

Tilmelding og betaling via

www.aeldresagen.dk/farum

under H for Hjernen.

Leder: Birthe Berger; tlf. 2616 9611;

birthe@berger.dk

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. Der kommer en fast kerne hver eller næsten hver onsdag



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 og tid til at være med til.

Leder: Carsten Grubb;

Tlf. 2479 3238;

carsten@grubb.dk

Klassisk sammenspil

Torsdag, kl. 09.30 – 12.30.

Sted: Teatersalen i Stien.

Vi starter igen 8. januar 2026.

Vi spiller mest klassisk musik i en

moderat sværhedsgrad, men også danske sange og lidt folkemusik under ledelse af en dygtig og entusiastisk dirigent. Vi er for tiden 9 medlemmer, både strygere og blæsere. Vi vil meget gerne have flere strygere med, især violinister.

Leder: Vibeke Appel;

Tlf. 5211 0968;

vibeke.appel@lenda.one

Se her!

Vi er afhængig af MitID i vores daglige elektroniske liv. Men det sker at noget går galt, fx koden til MitID bliver glemt, eller vores MitID spærres efter for mange log-on-forsøg.

Som MitID er i dag, kan vi hjælpe dig med at komme tilbage på sporet, men kun hvis du har et gyldigt pas. Så gem dit pas, og få det evt. fornyet når tid er, selvom du ikke skal rejse til udlandet, for du skal bruge det som elektronisk legitimation.

Ugentlige aktiviteter

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.

birgitwittrock@gmail.com

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. Plan for hvem der er ansvarlige for hvilke uger, kommer.

Leder: John Olufsen;
Tlf. 2849 7430;

cojo@post9.tele.dk



Ugentlige aktiviteter

Mad og hygge

Mandag, kl. 16:00 – 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 madlavning, laver maden og spiser den i godt selskab.

Du må regne med udgifter til indkøb af råvarer der skal forvandles til vel-smagende 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,

claus@seeberg-friis.dk

Musiknydelse

Fredag, kl. 10:00 – 13:00 i ulige uger.

Sted: Grafen i Farum Kulturhus.

Vi ser/hører klassisk musik: barok, wienerklassikere og romantikken,



opera og enkelte balletfilm. Vi holder en lille pause kl. ca. 11:00. En uge før vi mødes, udsendes program på mail med lidt introduktionsoplysninger. Der kræves ingen forudskaaber, 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.

joergenvibe@gmail.com

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

Ugentlige aktiviteter

strikker og nogle knipler. 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

eboeg@hotmail.com

Petanque

Tirsdag, kl. 10 – 12.

Sted: banerne ved Farum svømmehal.

Fra maj og hele sommerhalvåret.

Nogle spiller hele året.

Vi hygger os med kuglerne. Kom og prøv det selv!

Der er plads til flere, så kom bare!

Leder: Leila Pedersen;

Tlf.: 2985 9555,

leilaraspedersen@hotmail.com

Pigekammer 1

Mandag i ulige uger kl. 11 – 14 .

Sted: Gedevasvang.

Har du lyst til at lytte til/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.

kangeldorf@gmail.com

Pigekammer 2

Mandag, kl. 14 - 17 i lige uger.

Sted: Ældre Sagens egne lokaler i Kulturhuset.

Har du lyst til at debatere ud fra et spændende emne, så mød op og hyg dig med andre kvinder.

Vores fokus er rare og givende samtaler hvor der er mulighed for at man beretter om sine livserfaringer. Vi drikker vores egen medbragte kaffe/te undervejs.

Gruppen er lukket for tilgang.

Leder: Ulla Hass;

Tlf. 3054 1628;

ullahass2@gmail.com

Ugentlige aktiviteter

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 hvor der gik Romantisk café-Rock i den. Få liv i dine gamle musikalske færdigheder i hyggeligt samspil hvor alle spiller, synger eller arrangerer efter gehør eller be-cifringer. Rockende råhygge. Holdet er for tiden en meget stabil samling af otte ret rutinerede, vel-spillende medlemmer.

Leder: Bjarne Norman Jensen;
Tlf. 2347 3217.

bjarne.norman.jensen@gmail.com

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: Per-Johan Ørmen

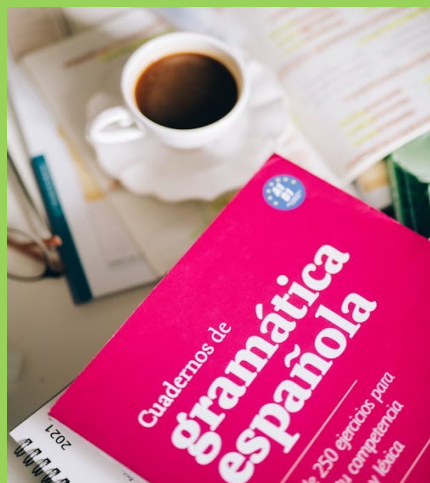
Tlf. 2183 4284

per-johan@oermen.dk



Ugentlige aktiviteter

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 "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.

soeren.anker@webspeed.dk



Ugentlige aktiviteter

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. 11.00.

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 medlem-

mer. Vi søger en ny leder.

Pt. er vi 8 personer.

Leder: Marianne Hvidberg;

Tlf. 4920 2128.

Strikkegruppe

Tirsdag, kl. 10 – 13. Starter igen 6. januar 2026.

Sted: Foreningslokalet i Farum Kul-



turhus.

Strikkegruppen er lukket for tilgang.

Leder: Vibeke Søltøft;

Tlf. 3031 9562.

IT-sikkerhed

Svindlere kan finde på at ringe og udgive sig for at være fra fx banken eller politiet. Men det stopper ikke altid der: Nogle svindlere tilbyder også at sende en "medarbejder" ud til din adresse. Det kan være med en forklaring om at dit kort er blevet misbrugt, og at de personligt vil komme forbi og hente kortet, så du kan få et nyt. Afvis at lukke dem ind.

Ugentlige aktiviteter

Strik 3

Mandag i lige uger, kl. 14 – 16.

Sted: Ældre Sagens lokale 2 i Farum Kulturhus.

Vi strikker som aldrig før, og derfor har vi oprettet Strik 3. Vi lægger vægt på at hjælpe hinanden. Der er ingen formel undervisning, men masser af hygge og gode snakke. Kom bare; tilmelding er ikke nødvendig.

Leder: Kenja Klostermann;

Tlf. 2467 6368; kenja@pc.dk

Strikke- & hæklegruppe

Torsdag i ulige uger, kl. 13 – 16.

Sted: Foreningslokalet i Farum Kulturhus.

Vi hygger, strikker, hækler, inspirerer samt hjælper hinanden. Vi tager sommertider på udflugt og besøger garnforretninger i området.

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 2025 til slut maj 2026. Tilmelding og betaling

www.aeldresagen.dk/farum

Leder: Dorte Rørbeck;

Tlf. 4158 2270.

dorte.roerbeck@gmail.com

Tysk for øvede

Tirsdag, kl. 10 – 12. Vi begynder 6. januar 2026.

Sted: Stien, lokale 6.

Vi har først en runde hvor hver især fortæller lidt om den forgangne uge. Så læser vi lettere tysk litteratur og gennemfører korte øvelser i grammatik for at styrke sprogfærdigheden. Alt foregår i en hyggelig og rar atmosfære.

Leder: Birthe Piil; tlf. 2324 7849

piil@pc.dk

Om Vandreture 1

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

Det er når man går at de store tanker fødes.

Friedrich Nietzsche

Ugentlige aktiviteter

Vandreture 1

Tirsdag kl. 9.30

Sted: Enten går vi fra Netto, Farum Bytorv eller tager bus/tog til et sted og går hjem derfra. Planlægningsmøde 6. januar 2026 hos Marianne Praud.

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 der har lidt lækker med.

Leder: Helle von Nordheim,

Tlf. 2660 3352;

hellevonnnordheim@gmail.com

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 møde-

stedet 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 nabokom-



mune.

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.

jb.lindemann@gmail.com

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

Ingrid Bergman
svensk skuespiller

Ugentlige aktiviteter

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. 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 til 5 km.

Leder: Else Jensen; tlf. 5126 8960.

nago43@gmail.com

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.

hanneh46@gmail.com

Yoga 1

Onsdag, kl. 9.30 – 11.00.

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 januar til maj 2026.

Leder: Søs Meldahl;

meldahls@gmail.com



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 to til tre minutter med hvilepauser. Der tages hensyn til den enkeltes ønsker og mulig-

heder. 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 ingen ledige pladser og tager heller ikke flere på venteliste. Desværre!

Leder: Gisela Tolstoy;

Tlf. 2421 4876;

tolstoygisela@gmail.com

Har du tabt dit medlemskort?

Så finder du en guldgrube af ret-selv-links her:

www.aeldresagen.dk/mit-medlemskab/selvbetjening/ret-alle-medlemsoplysninger

Her kan du bl.a.

- bestille nyt medlemskort
- rette din e-mailadresse
- tilmelde dig Ældre Sagens nyhedsbrev med tilbud, artikler osv.
- afmelde bladpakken eller
- ændre dit medlemskab fra personligt til familiemedlemsskab.

Hvis du flytter adresse, får Ældre Sagen i København automatisk besked fra Folkeregisteret. Du skal altså ikke meddele dette til os lokalt her i Farum!

Du kan også bare maile til **aeldresagen@aeldresagen.dk** eller ringe til Medlemsservice på tlf. 3396 8689. De er ret flinke!

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.

Leder: Else Jensen;

tlf. 5126 8960;

nago43@gmail.com

Fyraftenssang

Tirsdag, kl. 17 – 18.

Sted: Foyer i Farum Kulturhus ved kulturcaféen.

Vi mødes til fyraftenssang:

13. januar

10. februar

10. marts og 14. april.

Kom i god tid for at sikre dig en siddeplads! For der kommer ofte 80 – 100 sangglade deltagere. Ældre Sagen har aftale med en kendt/ ukendt lokal sangvælger der har udset sig 11 – 12 forskellige sange fra højskolesangbogen. På den måde kan sangvælgeren både præsentere sig og fortælle lidt om sig selv. Vi har selvfølgelig vores dygtige pianist Jørgen Eggert Nielsen ved flyglet til at hjælpe os med at finde tonen. Inden vi synger, kan du købe kaffe, kage, suppe, vin eller vand.

Leder: Nils Danielsen

Tlf. 4377 7056;

nedanielsen@gmail.com

Fællesspisning

Fredag, kl. 13 – 15.

Sted: Ældre Sagens lokale 2 i Kulturhuset.

Ser vi dig til hjemmelavede frokostretter?

- 9. januar
- 6. februar
- 6. marts
- 10. april
- 8. maj
- 12. juni

Månedssaktiviteter

Tilmelding og betaling: 50 kr. på www.aeldresagen.dk/farum

under F for Fællesspisning.

Eller kontant på datoen før du vil med. Dette er nødvendigt for ikke at brænde inde med indkøb som Ældre Sagen har betalt for. Drikkevarer: 10 kr. pr øl/vand.

At spise sammen ved et veldækket bord giver grundlag for et hyggeligt socialt samvær. Og fællesskab!

Vi slutter med kage til kaffen. Du skal kun medbringe dig selv og evt. konen/manden/naboen og godt humør. Vi glæder os til at se dig/jer.

Leder: Kenja Klostermann,

Tlf. 2467 6368,

kenja@pc.dk

Litteratur 1

Anden tirsdag hver måned kl. 13 – 15. Første gang er 13. januar 2026. 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 litteratur fra alle verdenshjørner. Alle får taletid til at fortælle om oplevelsen af månedens bog. Og så er der kaffe/te og kage og mere snak om må-

nedens bog og andre hyggelige emner den sidste times tid. Bøgerne vælges med inspiration fra gruppen. Alle kan bidrage med ideer til boglisten. Holdet er fyldt!

Leder: Dorthé Møller;

Tlf.: 2113 3068;

dmdorth@gmail.com

Litteratur 2

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

Vi vælger bøger efter forslag fra gruppen. Alle genrer og tidsperioder bliver taget i betragtning, lige som vi veksler mellem danske, nordiske og andre udenlandske forfattere. Alle byder ind med egen oplevelse af det læste og af forfatteren. Undervejs holder vi kaffepause hvor vi hygger og skiftes til at medbringe kage. Til sidst afleverer vi den netop læste bog på biblioteket og henter den næste. Vi har enkelte ledige pladser.

Leder: Marianne Espenham Nielsen; tlf. 2576 9637.

majoni2429@gmail.com

Månedssaktiviteter

Litteratur 3

Første onsdag hver måned.

Sted: Ældre Sagens eget lokale 1 i Kulturhuset;



Vi er en gruppe på 10 personer som mødes og taler om den bog vi lige har læst. Vi har en mindre liste med bøger som vi har valgt i fællesskab; det kan en, vi har hørt eller læst om, ofte nyere litteratur, både dansk og udenlandsk eller en bog som man gerne vil dele med de andre. Vi har mange gode og lange samtaler og kommer vidt omkring, men med den aktuelle bog som udgangspunkt. Alt imens nyder vi en kop kaffe og evt. et stykke kage.

Leder: Aase Khan;

Tlf.: 2890 2460;

aase-khan@hotmail.com

Litteratur 4

Første torsdag hver måned, kl. 10 – 12.

Sted: Foreningslokalet, Farum Kulturhus.

Gennem flere forskellige runder hører og rummer vi alle. Vi læser bøger skrevet efter 1980. Og vi veksler mellem forskellige principper for hvordan læsetitler vælges. Vi drøfter alt fra forfatterens ærinde, handling, sprog, temaer, og hvad man kunne lide/ikke lide, spørgsmål mv. Gruppen har otte faste medlemmer. Så holdet er fyldt.

Leder: Birthe Berger;

tlf.: 2616 9611;

birthe@berger.dk



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.

ag.molgaard@gmail.com

Søndagscafé

Søndag kl. 14.00 – 15.30

11. januar

1. februar

1. marts og

12. april.

Sted Farum Kulturhus. Gå ned ad Gallerigangen til Ældre Sagens lokaler på venstre hånd. Åbent hus, ingen tilmelding. Pris: 50 kr. konstant, men helst ingen store sedler. MobilePay OK.

Kom og oplev hygge! Bordene er dækket med duge, blomster og tændte stearinlys. Kaffe/te er klar et kvarter før sammen med al den kage som du kan spise. Nogle gange



har vi akkompagnement til vores tre fællessange. Vores værtinder står for hjemmebagte boller, måske lagkage, skærekager og småkager – alt det bedste de formår. Tag gerne en ven/veninde/ægtefælle/nabo med! Vi glæder os til at se dig! Ingen tilmelding nødvendig.

Leder: Birthe Berger;

Tlf. 2616 9611; birthe@berger.dk

Ældre Sagen Værløses tilbud

Foredrag

Med tidligere hofreporter Trine Larsen torsdag 8. januar kl. 14:00

Pris: kr. 75

Mødested: Satellitten, Værløse Bymidte 46, 3500 Værløse.



Tæt på de kongelige og kendte i over 30 år har Trine kunne skrive hofreporter på sit visitkort. I denne jobbeskrivelse lå at hun fulgte i hælene på den danske kongefamilie. Det er blevet sagt om Trine Larsen at hun er den uden for kongefamilien der kender Kongehuset bedst. Det har gjort at hun gang på gang toner frem på tv når der skal kommenteres store royale begivenheder.

Kom og hør Trine Larsens under-

holdende foredrag med et unikt indblik i kongefamiliens liv med masser af historier. Foredraget er krydret med mange personlige billeder fra Trines liv.

Trine har i mange år arbejdet som journalist på bl.a. Billedbladet og dækket stof om kendte som fx Kim Larsen, Victor Borge, Lise Nørgaard og Lisbeth Dahl som hun altid har haft et godt og respektfuldt forhold til.

Tilmelding: Fra torsdag 4. december kl. 9.00 på

www.aeldresagen.dk/vaerloese

Arrangør: Mogens Dalsgaard

Foredrag med Jens Gaardbo

Søndag 1. februar kl. 14:00

"Vendelbo på afveje"

Pris: kr. 95

Mødested: Satellitten, Bymidten 46, 3500 Værløse

Han var nyhedsmanden der eftertænksomt og venligt bidende i årtier sad på skærmen på TV2's kanaler og lancerede døgnets begivenheder.

Nu er han sig selv. Han gennemgik for nogle år siden en krise i sit liv,

Ældre Sagen Værløses tilbud

men han vendte samtidig bunden i vejret på tilværelsen. Han flyttede fra storbyen og op til Hornbæk hvor han nu "kun laver det der giver mig energi", fortæller han.

Han er i mellemtiden kommet godt op i tresserne og "penneven med Udbetaling Danmark." Men han er stadig manden der betragter og beskriver samfund og nutid med



en vis ironi.

Han besøger os med foredraget "Vendelbo på afveje". Det dækker vistnok over at han i virkelighed aldrig er holdt op med at være vendelbo – selvom han faktisk forlod egnen deroppe for 49 år siden og aldrig flyttede tilbage. "Der dukkede så meget andet op", fortæller han.

Når Jens Gaardbo besøger os, er det også med fortællingen om det der har lagret sig i ham efter et langt liv i mediebranchen. Han er ikke så lidt skeptisk over udviklingen i den. Ja, han er faktisk imod alt moderne.

Mød den nu forhenværende Mr. News og få noget at tænke over og meget at grine af!

Tilmelding: Fra mandag 5. januar kl. 09:00 på

www.aeldresagen.dk/vaerloese

Arrangør: Jan Brünings

Foredrag med Jes Dorph-

Petersen torsdag 26. marts kl. 14:00.

"Et spændende fjernsynsliv"

Pris: kr. 95

Mødested: Satellitten, Bymidten 46, 3500 Værløse.

Jes Dorph-Petersen fortæller om et langt og spændende liv som tv-journalist og vært, og om den bratte slutning da han blev fyret efter en me-too-anklage.

I over 30 år var Jes en af Danmarks mest kendte tv-værter på en masse forskellige programmer.

Ældre Sagen Værløses tilbud

Han præsenterede blandt andet Nyhederne. Station 2, Hvem vil være Millionær, Go'morgen Danmark, Go'aften Danmark, Folketingsvalg, begivenheder i kongehuset, OL, fodbold-EM 1992 - både på TV2 og TV3, hvor han var vært på Champions League-fodbold.

Han kommer til Værløse og fortæller nogle af anekdoterne om et spændende fjernsynsliv som dog også var hårdt og slidsomt. Jes var flere gange ved at bryde sammen og stoppe, men fortsatte fordi han elskede jobbet, kollegerne og alle overraskelserne.



Men i 2020 sluttede det på et splitsekund med me-too-sagen som Jes siden har kæmpet imod i flere retsinstanser – og vundet i Højesteret. Han mener at fyringen er uretfærdig og bygger på løgnagtige påstande mod ham. Hør, hvordan han kommer gennem sådan en offentlig hekseproces, der ændrede hans og

familiens liv på et splitsekund.

Du kan også stille spørgsmål til Jes der understreger: "Man må spørge om alt for jeg har ikke noget at skjule."

Tilmelding: Fra mandag 5. januar kl. 09:00.

www.aeldresagen.dk/vaerloese

Arrangør: Jan Brünings.

Dametur til Fanø

tirsdag 28. – torsdag 30. april

Pris: kr. 4.450, tillæg for enkeltværelse kr. 550.

Mødested: Værløse Station kl. 7:30

Traditionen tro tilbyder vi endnu engang en hyggelig dametur. Denne gang med to overnatninger – 3 dage – som går til Fanø.

Vi kører mod Vestjylland hvor vi bl.a. skal besøge Marsk Tower ved Ribe og senere Esbjerg hvorfra vi sejler den korte tur til Fanø.

Vi skal bo på det hyggelige Hotel Fanø som er smukt nyrenoveret. Der bliver god tid til at opleve denne smukke og spændende ø med dens specielle natur og mange seværdigheder.

På vejen retur til Værløse besøger vi bl.a. Christiansfeldt og Den Gamle Grænsekro.

Ældre Sagen Værløses tilbud

Se hele det flotte program på Ældre Sagens hjemmeside

www.aeldresagen.dk/vaerloese

Prisen inkluderer: Bus i 3 dage, 2 overnatninger på Hotel Fanø med halvpension, kaffe og rundstykker dag 1, frokost på Marsk dag 1, rundvisning i Ribe Domkirke, heldagsrundtur på Fanø med lokalguide og sandwich dag 2, entré til Genforeningsmuseet, frokost på den gamle grænsekro dag 3 og tid til shopping i Christiansfeld.

Tilmelding: 3. december på rejsemødet i Satellitten eller fra den 4. december på mail til

[**conniedalsgaard@privat.dk**](mailto:conniedalsgaard@privat.dk) eller tlf. 5135 6278.

Arrangør: Amazing Tours rejsegarantifond 2824

Turhjælpere: Connie Dalsgaard og Sonja Skov.

Tur til Faxe Kalkbrud

tirsdag 5. maj 2026

Pris: kr. 595 pr. person

Bussen kører fra Værløse Station kl. 8:30 med forventet hjemkomst kl. 16.

Guidet tur omkring kalkbruddet og

Geo Museum Faxe.

Danmarks største åbne mine. Der er en storslået udsigt fra Prismet – et udsigtspunkt på kanten af bruddet.

Fortællinger om kalkbruddets mange hundrede års historie. Kalk har været anvendt i mangfoldige processer, og vi skal høre meget om dette.

På museet kan du finde fossiler af fortidsdyr fundet i udgravningen. Man kan på egen hånd gå en tur ned i udgravningen, men vi har ikke afsat tid til egentlig fossiljagt. Er man gangbesværet, må man nøjes med Geomuseum og den flotte udsigt over kalkbruddet.

Vi spiser frokost på Faxe Vandrehjem, som er beliggende lige ved kanten af kalkbruddet. Vandrehjemet er, udover at fungere som vandrehjem, en social institution hvor en del af serveringen håndteres af udviklingshæmmede.

Efter frokost med kaffe og kage ruller vi hjem til Værløse.

Tilmelding: Fra tirsdag 17. februar på

www.aeldresagen.dk/vaerloese

Arrangør: Niels Lund.

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 tilmeldingsknap, 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



Kalender

Se inde i Bladet for klokkeslæt, mødested og pris.

Dato	Tid	Arrangement
9. januar	Fællesspisning	
11. januar	Søndagscafe	
13. januar	Fyraftenssang	
23. januar	Foredrag	Mogens Houmand: Manden i tårnet
1. februar	Søndagscafe	
6. februar	Fællesspisning	
10. februar	Fyraftenssang	
18. februar	Rundvisning	Vestforbrænding
1. marts	Søndagscafe	
6. marts	Fællesspisning	
10. marts	Fyraftenssang	
11. marts	Foredrag	Hanne Gasbjerg: Alene i Afghanistan
10. april	Fællesspisning	
12. april	Søndagscafe	
14. april	Fyraftenssang	
16. april	Tur	Bjørn Wiinblad
8. maj	Fællesspisning	
19.- 26. maj	Sommerrejse	Ligurien
10. juni	Rundvisning	Kresten Bergsøe: Farumgård
12. juni	Fællesspisning	



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

