

Ældre Sagen

Ballerup - Måløv - Skovlunde



September-december 2026

www.aeldresagen.dk/ballerup



Vores ”hovedsæde” i Ballerup

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Kontoret er åbent hver tirsdag kl. 10 - 12 for personlige og telefoniske henvendelser på tlf. 4466 6612 eller mail aeldrebal@gmail.com. Vores postadresse er Posthuset, Banegårdspladsen 7, 1. sal, 2750 Ballerup.

Kassereren Henning Dinesen træffes på mail:
henning.dinesen@gmail.com eller telefon 5184 2576

Husvært John Hadberg træffes pr. mail: hadberg.john@gmail.com
eller tlf. 8174 6446.

Billetter sælges fremover fra kontoret i kontortiden (gælder ikke ture). Henvendelser om reservation af lokaler skal ske til Anette P:
svenoganette1950@gmail.com

Formanden træffes lejlighedsvis mandag formiddag eller tirsdag eftermiddag eller efter aftale.



Formandens side

Denne gang skal der lyde en stor tak til dem, der deltager i vores arrangementer, og så efterfølgende uopfordret hjælper med at rydde af og flytte stole. Det er en stor hjælp, og vi er meget glade for den.

Også en stor tak til dem, der inden de går hjem siger tak for i aften eller på anden måde udtrykker sig positivt overfor arrangementerne. Det giver dem glæde og energi til at lave noget en anden gang.

Og så må vi igen konstatere, at vi er blevet flere, og derfor også flere deltagere i arrangementerne. Og det tager tid at håndtere de mange deltagere, når der skal sendes svar. Så vi må bede om tålmodighed når én frivillig skal sende f.eks. 120 svar.

Vi prøver at begrænse administrationen til det mindst mulige og at sende færrest mulig mails til jer.

- Og til jer, der har svært ved at håndtere de nye systemer. I kan altid få hjælp hos den, der står for arrangementet eller på kontoret.

Vores genvalgte bestyrelse er klar til at give jer nye oplevelser og i øvrigt med at gøre livet lettere for de ældre.

Hvis du vil være med til at formidle det, er du meget velkommen.

KOM OG DANS DIG GLAD

Er du vild med dans – ligesom mange andre? Så skulle du kikke ind i Postsorteringen **fredag den 4. sept. Kl. 13-16**. Her bliver der spillet op til dans og sang af henholdsvis Jørn Glas eller Bjarne Børresen, som spiller melodier fra dansktoppen og andre, der er gode til at danse til.

Kom og få masser af glæde i megahyggeagtigt selskab og få en super kondition og et jernhelbred med hjem.

Der skal købes billet á 100 kr. på forhånd på kontoret tirsdag den 25/8 og 1/9 og mandag den 31/8 kl. 10-12 eller på håndarbejds-holdet torsdag den 3/9 kl. 14-16. Der sælges drikkevarer til rimelige priser under dansen.

Prisen er inkl. 1 stk. luksusmørrebrød.

Hvis det bliver en succes, fortsætter vi hver 1. fredag i måneden.

TORSDAGSSALONER I SKOVLUNDE KULTURHUS

24/9 Kl. 13: Skuespilleren Axel Støbyes liv og levned. En tragisk komedie.

22/10 Kl. 13: Arternes oprindelse. Hvor stammer blomsterne, insekterne og dyrene egentlig fra? Kom og få svaret.

Billetter à 30 kr. der indbefatter kaffe og kage, skal købes forud på biblioteket eller i kulturhusene.

Arrangementet er i samarbejde med biblioteket.

PERSONALIA

Vores mangeårige leder af IT-gruppen, frivilligkoordinator, lokaleadministrator, det-sker-redaktør og meget andet Alex Tony Jensen har valgt at gå på pension fra sine job i Ældre Sagen.

Alex har ydet en utrolig god indsats lige fra Præstevænget via gymnasiet og til sidst på Posthuset. Og det skylder vi ham en meget stor tak for. Han har været ”en af de store” i vores lokalfor-
ening.

Alex afløses af Eigil Skytt som leder af gruppen, medens Kari Seback overtager rollerne som Det Sker redaktør og frivillighedskoordinator. Der vil i øvrigt ske en fordeling af andre opgaver.

Vibeke Vilms fra engelsk A og Tove Rønlev fra litteratur I har ligeledes valgt at stoppe, og det betyder desværre, at vi må lukke de to hold pga.. manglende leder. Til de to skal der også lyde en stor tak for deres indsats gennem mange år.

Hvis nogle har lyst til at overtage ledelsen af holdene, står vi klar til at hjælpe med en genstart.

Årsmødet bød på genvalg af alle de bestyrelsesmedlemmer, der var på valg, og bestyrelsen har efterfølgende konstitueret sig uændret.

Morten Dannemann (formand for ÆSPU) er nyvalgt suppleant.

Vi tog afsked med suppleant Lone Tjerrild, men hun fortsætter som annoncehaj.

Trods valgdagen var der et meget fint fremmøde.



ROSENBERG BEGRAVELSE

Din lokale bededame

Tryghed & tillid i processen

Beliggende og bosat i Skovlunde



Christie Rosenberg

Rosenberg Begravelse

Valby Bedemandsforretning

Rødovre Begravelsesforretning

Ved Kæret 3, 2740 Skovlunde

Toftøgårds Allé 8, 2500 Valby

Rødovre Centrum 1P, 273, 2610 Rødovre



MAIL:CHR@BEDE.DK | www.bede.dk | DØGNTELEFON 42 44 00 42

Besøgstjenesten

– så meget at være sammen om!

Rigtig mange ældre føler sig ensomme i dagligdagen, også her i Ballerup Kommune. Ældre Sagens besøgsvenner gør en kæmpe forskel for ældre, der savner selskab. En kop kaffe og en snak, en gåtur eller et spil kort. Mere skal der faktisk ikke til for at sprede glæde i et andet menneskes liv. Lige nu er vi desværre i den situation, at vi har 10 mennesker, der venter på en besøgsven. Til vores hyggelige besøgstjeneste søger vi derfor nye frivillige, der godt vil bruge ca. en 1 time om ugen til at besøge en af de ældre. Du er naturligvis selv med til at bestemme hvor ofte og hvor længe, du er der! Vi forsøger altid at sætte en ven og vært sammen i forhold til fælle interesser eller lignende. Det første besøg hos en besøgsven vil altid ske sammen med dig og enten Gitte eller Karin.

Kun hygge, ikke pleje. Det centrale er det medmenneskelige møde; interessen for den anden, samværet og hyggen. Som besøgsven tager man på besøg hjemme hos besøgsværten, og rækker kræfterne kan man evt. gå en lille tur, tage på café eller andre aktiviteter.

Hvis du overvejer at blive besøgsven, så kontakt os. Du vil blive inviteret hen på det gamle Posthus til en samtale, hvor vi får en snak om, hvad det handler om, og vi taler om både din og vores forventninger.

Vi håber at høre fra dig.

Mange hilsner fra både Gitte, Karin og mig.

Kirsten Skipper – leder af besøgstjenesten.

Mail: kirstenskipper@mail.dk

Tlf. 2616 3836 efter kl. 10.00





FYSIOTERAPIENDK

FYSIOTERAPI OG TRÆNING I BALLERUP

Fysioterapi og træning for et liv i bevægelse

Hos Fysioterapien.dk Ballerup hjælper vi dig med genoptræning, håndtering af smerter og træning, så du kan bevæge dig bedre i hverdagen. Klinikken ejes og drives af Maria Røvsing og Camilla Julin.

Vi hjælper dig bl.a. med:

- Smerter i ryg, nakke og led ✓
- Genoptræning ✓
- Balance og styrke ✓
- Holdtræning og bassintræning ✓

Centrumgaden 1, 2750 Ballerup

44653618

ballerup@fysioterapien.dk

Tandproteser

mere end 30 års erfaring



Klinisk tandtekniker Anja Arpe

Bydammen 30 st/tv

2750 Ballerup

44978550

aa.tandklinik@ablindeparken.dk

Konsultation efter aftale



Medlem af landsforeningen af kliniske tandteknikere

TEKNISK REDAKTØR TAKKER AF

I efteråret 2009 var vi i stor krise, fordi redaktøren af vores blad var holdt op med øjeblikkelig virkning 1 måned før, at bladet skulle udkomme. Bladet var dengang livsnerven i foreningen. Man fandt hurtigt en ny redaktør, men han var ude af stand til at klare det tekniske. Så meldte den daværende kasserer Lise, at hun havde en mand, som muligvis kunne hjælpe med det.

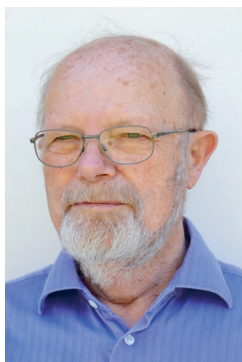
Da vi henvendte os til **Erik Hendrup**, sagde han straks ja og gik i gang med opgaven, som ikke var uden problemer. Men bladet udkom 1 måned senere og til tiden.

Og det har det gjort lige siden, i alt 33 gange. Undervejs har det forandret sig meget og er blevet bedre og bedre, et blad, vi rette kunne være stolte af. Det var jo heller ikke noget minus, at Erik var fotograf og berigede bladet med en masse gode fotos.

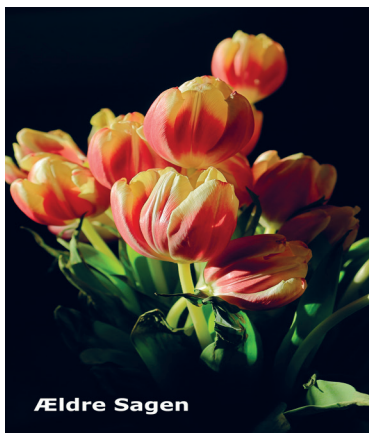
Nu synes Erik så, at han har "aftjent sin værnepligt" og trækker sig i sin høje alder tilbage fra jobbet. Vi er ham utrolig megen tak skyldig for det store arbejde, han har gjort hvert halve år og den megen tid, han har brugt på det.

Det bliver meget svært at følge efter. En stor dybfyldt tak til dig, Erik.

Bestyrelsen



Erik Hendrup



Ved du, hvordan det står til med din øjensundhed?

Vælg vores synstest med
sundhedstjek inkl. OCT
for at tjekke om dine
øjne har det godt.



Louis Nielsen

Ballerup Centret
Ballerup-Centret 2 · Tlf. 9632 5223

Bestil tid på
louisnielsen.dk

Optikeren vil henvise til nærmere udredning hos læge eller øjenlæge, hvis sundhedstjek eller OCT-scanning viser noget usædvanligt. Synstest med sundhedstjek er gratis (ekskl. digitalt 3D-scan). Tilføjelse af OCT koster 145 kr.



Den **3** die Hånd

Har du brug for lidt praktisk hjælp i hjemmet til mindre opgaver som for eks. opsætning af billeder, fastgørelse af en ledning og lignende småting, som ikke nødvendigvis kræver en autoriseret håndværkers indsats. En af vore medarbejdere kan også klare at sy en knap i eller lignende!

Henvendelse til kontoret
hver tirsdag 10 - 12

Hvis du har IT problemer, der skal klares med et hjemmebesøg, så ring til Ole Birch 2127 9814 eller mail: obi_herlev@live.dk



TRAFIKGRUPPEN -noget for dig?

Trafikgruppen er kommet godt i gang og det kan ses på kommunens gader og fortove. Men vi har nogle områder, der ikke er dækket, som f.eks. Hede/Magleparken og Skovlunde.

Hvis du har lyst til at være med, kan du melde dig til Linda Gulløv, tlf. 2062 5787 eller mail ignn@live.dk.

Opgaven består i at have øjnene godt åbne, når du alligevel færdes i byen og så indberette evt. fejl eller mangler ved færdselsbakterne. Så kommer kommunen og udbedrer dem. Der benyttes en særlig app til indberetningen.

Gruppen mødes med repræsentanter for kommunen to gange om året for at høre nyt om trafikforholdene i kommunen og udveksle erfaringer. Her serverer vi gerne lidt godt som belønning. Både enlige og par er velkomne som observanter.

Vi er fusioneret

Kom og mød tidligere Arbejdernes
Landsbank og Sydbank i lokalerne
på Sankt Jacobsvej 5 i Ballerup.



Kom trygt igennem din bolighandel - Vælg RealMæglerne Viggo Axelsen

3

Grunde til at vælge os

- ✓ Områdets højeste succesrate
- ✓ Områdets laveste afslag
- ✓ Vi engagerer os i lokalsamfundet



Tag derfor fat i din lokale ejendomsmægler hos
RealMæglerne Viggo Axelsen, hvor vi altid er klar til
en snak om netop din boligsituation.

Flodvej 73B, 2765 Smørum ☎ 4497 3921 I Ørnebjergvej 1, 3650 Ølstykke ☎ 8282 8200

REAL

Ældre og sundhedspolitisk udvalg (ÆSPU)

SENIORCAFÉ

Der afholdes seniorcafé igen torsdag d. 24. september 2026 i Postsorteringen. Der bliver forskellige emner bl.a. den nye ældrelov og kommunens beredskab. Tilmelding vil fremgå i et lokalt nyhedsbrev og af Ballerup Bladet i starten af september. Som sædvanligt serverer Ældre Sagen Ballerup en let forplejning, og det er igen medarbejdere fra kommunen, der vil stå for oplæggene.

Brevduemøde

Så blev det lige pludselig sensommer og hverdagslivet er nu i gang igen. Næste mødedag for brevduerne er allerede fastlagt. Det bliver onsdag d. 9. december.

Vi ses i Postsorteringen på et tidspunkt mellem kl. 11.00-13.00. ved 12-tiden bliver det muligt at få en sandwich.

Hvis mødedagen slet ikke passer ind i din kalender, så kontakt mig, og vi finder en løsning.

Er du ikke allerede Brevdue, men har lyst til at opleve Ballerup Kommune på en anden måde og måske få en snak med tidligere naboer, bekendte osv. så kontakt mig endelig og gerne med det samme, så vi kan finde en rute der passer til dig.

Håber I alle vil få et dejligt efterår.
Glæder mig til vi ses til december.

Mange hilsner fra Marianne, Brevduehøgen
Mobil: 4050 3905
2019.marianne@gmail.com





STABIL OG TRYK HJEMMEPLEJE

Gratis for dig ved visiteret hjælp i **Ballerup Kommune**

- **Fast** hjælper, du kender
- Aftalte **faste** tidspunkter
- **Frit valg** af leverandør

Kontakt Cura Pleje på 7023 1995 tast 8

Uforpligtende samtale om dine muligheder

VEJLEDNING FOR SENIORER

Mandag kl. 10-12 sidder vi klar på Ældre Sagens kontor i Posthuset, 1. sal th., og giver råd og vejledning om jura, økonomi, boligforhold, pensioner, handelsforhold og meget andet.

Men der er også tid til et trøstens ord, hvis du er ked af det eller deprimeret. Vi giver selvhjælp til fremtidsfuldmagter, og vi kan hjælpe dig mod svindel med telefon eller mail.

Vi er bemandet med 2 vejledere hver mandag. Du kan bestille tid på 44 66 66 12, (mandag og tirsdag kl. 10-12), til at møde os mandag formiddag, hvis du vil tale med en speciel rådgiver, eller skrive til os på vejledningbal@gmail.com, så kontakter vi dig.



Erik



Grethe



Henning



Laila



Marianne



Peter

Så rundede vi medlem nr. 10.000

Det blev familien Larsen fra Østerhøj. Og da det jo er et familiemedlemskab, må de indbyrdes enes om, hvorvidt det var Irene eller Loui, der var den heldige. Vi har i hvert tilfælde gratuleret familien med en buket blomster.



Stenhuggermester Rasmus Chr. Knudsen

STENHUGGERI

**Stor udstilling med over 1000 forskellige gravsten
Altid vejl. computer design, levering på ofte 3-5 hverdage**



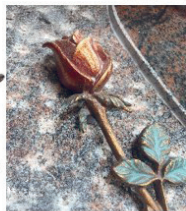
Man–fredag 10.00-16.00

Lørdag 11.00-13.00 eller efter aftale



HOLD-AN VEJ 74, 2750 BALLERUP

Tlf. 51 53 12 16 – www.cphstenhuggeri.dk



**Advokatbistand
Testamenter
Arvelov
Ejendomshandel**



AdvokatUlrik Møller (H)
Autoriseret bobestyrer
Certificeret BOLIGadvokat

Ring og bestil en tid

www.ulrikmoller.dk

ADVOKATFIRMAET ULRIK MØLLER

Bymidten 36D, 3500 Værløse .
Tlf. 44 48 11 00

HØJSKOLE I 2027 PÅ BRANDBJERG

Vi er nu nået til det punkt, hvor vi har besøgt alle de højskoler, der kan rumme os (100 pladser og med rimelige adgangsforhold), og nu må begynde på nogle gensyn.

I 2027 bliver det Brandbjerg ved Grejsdalen ved Vejle.

Programmet vil naturligvis blive ændret, så der ikke sker det samme som forrige gang.

Der er introduktionsmøde den 17. januar 2027 kl. 14 i Postsorteringen, hvor du samtidig kan tilmelde dig, hvis du har lyst til det.

Programmet byder på udflugter til Skamlingsbanken, Egtvedspigens verden, Bindeballe Købmandsgård, Lindely og Jelling samt foredrag med humor, livshistorier og stærke fortællinger, herunder dommerens værste historier.

★ Trustpilot

Vi er din lokale bedemand

**Houkjær Begravelse**

Faglighed, etik
og bæredygtighed

*John*

*Marianne*

*Stig*

Ballerup Begravelsesforretning
BALLERUP OG OMEGNS LIGKISTEMAGASINS EFTF.

Ballerup
📍 Sankt Jacobsvej 4
☎ 44 97 48 48

Skovlunde-Herlev
📍 Ravnsletvej 20
☎ 44 84 58 48

Smørum-Måløv
📍 Hvedevej 9
☎ 44 64 48 48

houkjaerbegravelse.dk • vi kan kontaktes hele døgnet

Forbrugerrådet
TÆNK anbefaler

CERTIFICERET
ISO 9001
KVALITETSSYSTEM



REKONVALECENTHJEMMET
LYSGLIMT
I GILLELEJE

Pragtfuld beliggenhed direkte til havet
Storslået udsigt
Naturskønne spadsereture
Et køkken, som tilbyder inspirerende og varieret kost

Godkendt af Sygeforsikring Danmark
Ring efter brochure på 48 30 02 47
Se video om lysglimt på www.lysglimt-gilleleje.dk

Danmarks smukkeste feriested for ældre



God mad i smukke omgivelser ved Smørum Golfklub

Se mere på
www.restaurant-eagle.dk

Helt vores menukort fås også
som take-away

Åbent
Hverdage Kl. 11.00 til 21.00
Lørdag og Søndag Kl. 11.00 til 20.00

For golfere og alle os andre



Palle Mathiesen Auto

Din lokale AutoMester



Alle mærker og nyvognsgaranti

Hos Palle Mathiesen Auto er vi kvalificeret til at foretage reparation og serviceeftersyn på alle bilmærker og årgange. Og med et AutoMesterstempel bevarer du naturligvis din nyvognsgaranti, når blot du overholder dine serviceeftersyn.

Lånebil

Fra det øjeblik du kommer ind på vores værksted, og til din bil igen er kørende, gør vi vores bedste for at hjælpe dig. Derfor tilbyder vi gratis lånebiler i reparations-tiden. Det eneste det koster dig, er den benzin, du bruger.



Palle Mathiesen Auto
Skovvej 44 - 2750 Ballerup
Tlf: 44971447
www.vivednogetombiler.dk



AutoMester



Vi træffes døgnnet rundt på:

4466 5000

Centrumgaden 21
2750 Ballerup

begravelse-ballerup.dk



**BALLERUP/SKOVLUNDE
BEGRAVELSESFORRETNING**

★★★★★ 4,9/5

v/Lotte Søgaard



Stella

Suzan



Bedemand siden 1924
gennem 4 generationer



Som medlem af Ældre Sagen

får du rabat hos os

Start med et gratis salgstjek

EDC er officiel samarbejdspartner med Ældre Sagen
og giver op til **10.000 kr.** i rabat på dit boligsalg.

Kontakt din lokale ejendomsmægler i Ballerup.

Scan koden og bestil
et gratis salgstjek
eller ring 44 97 10 98



Poul Erik Bech, Ballerup/Smørum

Centrumgaden 4 • 2750 Ballerup • 297@edc.dk

MEMI SHOES



Din forhandler af damesko i størrelse 40-46

Har du svært ved at finde flotte og komfortable
damesko i store størrelser?

Hos **MEMI Shoes** har vi specialiseret os i sko, der
sidder godt – og ser godt ud.

- ★ Kendte brands Som **Gabor, Hummel & AM**
- ★ Professionel skomagerservice
- ★ Besøg vores butik i København S
- ★ Eller online på www.Memi-shoes.dk

Tlf: 93931766

Mail: info@memi-shoes.dk

Søren Norbys alle 2 2300 København S

Tirsdagscafé

Posthuset 1.sal lokale 5 kl. 13-15

Pris. 30 kr. for medlemmer, 50 kr. for ikke medlemmer.

NB. evt. anden pris ved større arrangementer.

Prisen dækker arrangement inkl. kaffe/the/kage.

1.sept.	banko
8. sept.	På rejse ud i Stillehavet i den sidste del af arbejdslivet v/Kirstine Dahl.
15. sept.	Et liv med dans og underholdning- fortsættelse af dansens historie v/Finn Bendixen.
22. sept.	Mai Hansen fra Sydbank holder oplægget om økonomisk svindel "Stop svindlerne"
29. sept.	Ernst Højgaard Clausen om "Overgang fra Adelsvælde til Enevælde i 1660.
6. okt.	Banko
13. okt.	Efterårsferie
20. okt.	Dejlig sang og musik leveres af Sangskatten



Kirsten tlf.
2619 1036

Vi kan desværre blive nødt til at lukke for adgang til arrangementet, hvis lokalet er besat med maks. antal deltagere.



Birgit tlf.
2443 0662

27. okt.	Kim Greiner fortæller om "Göta kanalen og indlandsbanen til Lapland".
3. nov.	Banko
10. nov.	Bjarne Lisby underholder med gode gamle Giro 413 melodier.
17. nov.	Bjarne "Benlås" Christensen fortæller om sine mange oplevelser som Gadegeneral.
24. nov.	"Gå dig i balance" – få mere energi og styrke v/Lisbeth Olsen.
1.dec.	Banko
8. dec.	Tandlægerne i Centrumgaden med foredrag om "Fra mund til hjerte" i seniorlivet.
15. dec.	"Juleshow" med Heine Mindstrup.
22. dec.	Juleferie



SKOVLUNDE
tlf. 4485 6910



Gratis parkering.



**Snak med
din slagter.**



**Vi har
alt, du har
brug for.**

Åben 7 - 20
Alle ugens dage

Danseaften 9. oktober 2026 kl. 18.45 – 23.30

Vi gentager succesen fra 2025 og arrangerer en Danseaften med:
The Dreamers som spiller 60' og 70' er musik af bedste skuffe.
Blidt og råt Bare det er godt.



The Dreamers har eksisteret i mere end 35 år, og har rødder tilbage til den glade 60'er musik. De 4 rutinerede musikere spiller autentisk musik fra 60'ere og 70'erne, med hovedvægt på melodios dansemusik, flerstemmig sang krydret med mange af de kendte numre.

Vi starter med lidt at spise kl. 18.45 og kl. 19.45 spilder musikken.

Vi serverer 2 stk. luksusmørrebrød og kaffe og kager. Der vil selvfølgelig også være snacks på bordene.

Pris for medlemmer af ældresagen: 175,00

Pris for ikke medlemmer: kr.: 300,00

Der åbnes for tilmelding tirsdag den 1. september.

Tilmeldingsform: online på Ældresagen Ballerups hjemmeside, scroll ned og tryk på:
Tilmelding til diverse arrangementer og benyt linket til Danseaften.

SÅDAN FÅR DU BILLETTER TIL BIO- GRAFEN



Salg af biografbilletter sker ved fremmøde fra kontoret tirsdage kl. 10-12 og på håndarbejdsholdet torsdage kl. 14-16.

Billetter skal købes senest 1 uge før forestillingen.

Betaling sker med mobil-pay nr. 897 665 mrk. bio og navn eller med lige penge i kontanter.

Dørene åbnes 1/2 time før forestillingen, og det er her, der serveres kaffe og kage.

Bemærk! Ugedagen er flyttet til torsdag.

JULEKONCERT – IGEN

Vi kender alle Gustav Winckler, og ham sætter mange rigtig meget pris på. Ham kan vi desværre ikke få, fordi han er død for længst, men han lever videre i sønnen **Michael Winckler**, der er vores solist til årets julekoncert i **Baltoppen, torsdag den 10. december kl. 14.**

Og da vores hovedafdeling synes, at vi skal bruge nogle flere penge på vores medlemmer, bliver prisen i år kun 100 kr. inkl. kaffe og en kage som sædvanlig.

Billetsalget starter tirsdag den 17/11 kl. 10.

Også i år vil der være nummererede bordpladser og højst 4 billetter pr. fremmødt. Vi glæder os til at se jer.

BIOGRAFTUR

DEN SIDSTE TORS DAG I MÅNEDEN

4 SÆRLIGE FILMOPLEVELSER HOS FORMAT BIOGRAF



AFFEKTIONS- VÆRDI

To søstre genforenes med deres fraværende far, den tidligere anerkendte filminstruktør Gustav, som forsøger at gøre comeback og samtidig vækker gamle følelser og familiehemmeligheder til live.

**TORS DAG DEN
24. SEPTEMBER
KL. 10.00**



INGEN KÆRE MOR

Tre generationer af kvinder samles i et sommerhus til jul, hvor en skjult sandhed tvinger dem til at konfrontere hinanden og måske finde tilbage til hinanden.

**TORS DAG DEN
29. OKTOBER
KL. 10.00**



FILM IKKE PLANLAGT

Filmen er endnu ikke valgt, men vi arbejder på at finde den helt rigtige titel til programmet.

**TORS DAG DEN
26. NOVEMBER
KL. 10.00**



FILM IKKE PLANLAGT

Filmen er endnu ikke valgt, men vi arbejder på at finde den helt rigtige titel til programmet.

**TORS DAG DEN
17. DECEMBER
KL. 10.00**



**KAFFE & KAGE
FRA KL. 9:30**

**KUN 90 KR
PR. GANG**

TILMELDING SKAL SKE TIL ÆLDRE SAGEN



ÅBNINGSTIDER
Tirsdag kl. 10-12



ADRESSE
Banegårdspladsen 7
2750 Ballerup



TELEFON
44 66 66 12



E-MAIL
aeldrebal@gmail.com

FORMAT

BIOGRAF - BALLERUP

BALLERUP CENTRET 2, 1. SAL
2750 BALLERUP

ÆLDRE IT

Kom og besøg vores IT-stue fredag kl. 10-12 eller 13-15

... eller tilmeld dig et af vores kurser i brug af pc, tablet eller smartphone. Kurserne er tilrettelagt af ældre for ældre, og på flere af kurserne medbringer du egen bærbar pc, tablet eller smartphone. Holdene er på 2-8 deltagere, og der er 2 lærere tilknyttet hvert hold. Undervisningen foregår i en hyggelig og afslappet atmosfære.

Der undervises på Windows pc-plattform, iOS (til Apple udstyr) og Android (andet udstyr).

Uge program		Kursus	Varighed
Mandage	10-12	iPad/iPhone for begynder/ let øvede/øvede	5 uger
Tirsdage	10-12	Android for begynder Android individuel/pa Billedbehandling	5 uger 2 timer 5 uger
Torsdage	13-15	Word for begynder/øvede Excel	10/5 uger 10 uger
Fredage	13-15	Slægtsforskning for begyn- der/øvede	5 uger

Andre kurser/møder		
Ad hoc	Plej din pc.	2-3 timer
Ad hoc	Temamøder	1-3 timer

Ad hoc/temamøder annonceret i BB og på hjemmesiden.

Kursusbeskrivelser findes i IT-stuen.

Tilmelding:

I IT-stuen 10-12 eller 2320 3706 (Anni)

På kontoret tirsdage 10-12 eller 4466 6612.

Send e-mail til aeldrebal@gmail.com med oplysningerne.

Kurser gennemføres først, når der er nok tilmeldte til et hold.

UGEPLAN

Mandag		
	Litteraturkreds II	Ulige uger
	Litteraturkreds III	Lige uger
	Sundhed & Motion	Hver uge (2 hold)
	Tysk let øvede (A) *	Ulige uger
Tirsdag	Engelskhold B	Lige uger
	Frimærkeklubben	Hver uge
	Whist	Hver uge
Onsdag	Bowling	Hver uge (2 hold)
	Engelskhold C	Ulige uger
	Engelskhold D	Ulige uger
	Musik (2 hold)	1 gang pr. måned
	Opera (2 hold)	1 gang pr. måned
	Tysk – Begyndere (C)	Lige uger
	Skak	Ulige uger
	Stavgang	Hver uge
Torsdag	Ældre IT	Hver uge
	Håndarbejde	Hver uge
	Korsang * (Vennekoret)	Lige uger
	Lystfiskeri	1 gang pr. måned
	Motionscykling *	Hver uge
	Tysk – øvede (B)	Lige uger
Fredag	Ældre IT	Hver uge
	Slentreture	Hver uge
	Tegning/akvarel	Hver uge
	Whist	Hver uge

Hold med * har desværre pt. ingen ledige pladser, men vi skriver dig gerne op på venteliste. Kontakt gruppelederen.



MANDAG

Litteraturkreds II

Vi mødes kl. 14 - 16 i ulige uger

kontakt:

Inger Fangel Larsen

mail: malif@mail.dk

Litteraturkreds III

Vi mødes i lige uger kl. 10 - 12

Kontakt:

Karin Andersen

mail:

karinandersen@live.dk

Sundhed og motion

Hold 1 fra 10-11.15 og hold 2
fra 11.30 - 12.45 på
Skovlunde gl. skole

Kontakt:

Erik Torstensen

tlf. 2324 0575

mail:

eriktorstensen@webspeed.dk

Else Bonde tlf. 4046 2664

mail:

else.bonde@pc.dk



TIRSDAG

Engelskhold B Lige uger Kl. 9.30 – 11.30 Der læses bøger og artikler, der danner bag- grund for samtale.	Kontakt: Lisbeth Kjærgård Tlf. 2868 3501 Mail: lisbethkjaergaard@youmail.dk
Frimærkeklubben Møderne i klubben er hver tirsdag fra kl. 9 til kl. ca. 11-12	Kontakt: Bjarne Andersen Tlf. 2023 0774 Mail: Huse16@gmail.com
Whist Hver tirsdag 15 - 17	Kontakt: Preben Østerbye Tlf. 2462 7476 Mail: prebenosterbye@gmail.com
Stole-gymnastik Kl. 11.15-13 i Sundhedshuset Sal B	Kontakt: Pia Christoffersen Tlf. 2088 8902 Mail: pia@piha.dk

SÅDAN KOMMER DU MED

Hvis du har lyst til at deltage i en af de aktiviteter, der er nævnt på de følgende sider, skal du gøre således:

1. Ring til gruppelederen og tilmeld dig holdet (nogle hold annoncerer med, at man bare kan møde op)
2. Mød op den første dag eller meld afbud, hvis du er forhindret.
3. Hvis holdet er overtegnet, kan du blive skrevet på venteliste. Så får du en plads, når det bliver "din tur" og bliver ringet op af gruppelederen. Hvis der står mange på venteliste, vil vi forsøge at starte et nyt hold op.



ONSDAG

**Grupper med venteliste omtales ikke på denne side.*

Bowling Hver uge kl. 13-14 Hver uge kl. 14-15 Tempovej 35	Kontakt: Annelise Larsen tlf. 2865 0335
Engelsk konversation C Vi mødes i ulige uger Kl. 9.30-11.30 Der læses bøger og artikler, der danner baggrund for samtale	Kontakt: Vivi Christensen Tlf. 2149 4347 mail: vvichr25@gmail.com
Engelsk konversation D Vi mødes i ulige uger Kl. 14-16 Der læses bøger og artikler, der danner baggrund for samtale.	Kontakt: Bente Lomholt Tlf. 2424 4320 Mail: lomholt@privat.dk
IT-stuen Hjælp til PC, tablet og SmartPhone. Hver onsdag 10-12 Posthuset 1. sal	Kontakt: Eigil Skytt Tlf. 2750 6436 Mail: eigil@skytt.com
Klassisk Musik og Opera Opera d. 1ste onsdag i måneden Klassisk musik d.3 onsdag i måneden. Eftermiddagsholdet mødes kl.13 Aftenholdet mødes kl. 18:30	Kontakt: Ole Strømme Tlf. 2889 9419 Mail: tegneting@gmail.com
Stavgang Vi går hele året i Vestskoven. Mødested: Parkeringspladsen på hjørnet af Hold-an Vej og Orchidevej kl. 10 Slut: ca. kl. 12.	Kontakt: Lone Jensen Tlf. 5041 0012 Mail: lone.jensen009@gmail.com
Tysk – begyndere (C) Lige uger 10:30-12:30	Marianne Bærtelsen Tlf. 2538 3694 Mail: marianneb@privat.dk



TORSDAG

**Grupper med venteliste omtales ikke på denne side.*

Cykling (lange hold) 20-50 km. Kl. 9.55 hele året fra Posthuset. Tilmelding via mail: cykelholdetballerup@gmail.com ingen venteliste.	Kontakt: Steen Brogård Tlf. 2328 9199 eller: Jonas Spøhr Tlf. 2145 5792
Cykling (kort hold) 25-30 km. Kl. 10.15 – fra Posthuset Måned: 1.03-15.12 Max 15 personer på holdet.	Kontakt: Kirsten Pedersen Tlf. 2992 6937 mail: kir.ped@flemmingwagner.dk
Håndarbejde Hver uge kl. 14 - 16	Kontakt: Anette Broman tlf. 6078 7615 mail: bromanette13@gmail.com
IT-stuen Hjælp til Pc, tablet og SmartPhone. Hver torsdag kl. 10-12 Posthuset 1. sal	Kontakt: Flemming Olsen Tlf. 2369 9998 Mail: lailaflemming@gmail.com
Lystfiskeri Vi mødes første torsdag i hver måned kl. 13 til hyggeligt og selskabeligt samvær, hvor vi også taler lidt om lystfiskeri.	Kontakt: Jan Byvard tlf. 2491 8325 (efter kl.10) mail: byvard@gmail.com
Tysk – øvede (B)	Kontakt: Lise Kofoed Tlf. 2120 1047 Mail: lise.kofoed@gmail.com

ANLÆGSGARTNER GRØNBERG



VI TILBYDER FØLGENDE:

RODFRÆSNING
TRÆFÆLDNING
BESKÆRING
STEN - FLISEARBEJDE
HAVEARBEJDE
FLIS

FLISERENS
KLOAK/DRÆN
HEGN
VOGNMANDSKØRSEL
SNERYDNING
EJENDOMSSERVICE

**20% rabat på arbejdsløn
for medlemmer af
Ældre Sagen**



Anlægsgartner Grønberg har
været at finde i det danske
landskab siden 2001.

Vi er kendt for at udføre
arbejde af høj kvalitet, og
yder altid vores bedste for
at overholde alle aftaler
og leveringstider.

Mail: kontakt@gronberg.dk

Hjemmeside: gronberg.dk

© 2015 Anlægsgartner Grønberg
Alle rettigheder forbeholdes

Tlf: 2622 7635



FREDAG

IT – stuen hjælp til PC, tablet og SmartPhone. Hver fredag kl. 10-12 Posthuset 1. sal	Kontakt: Erik Virring Tlf. 6071 4284
Slentreture Fredage kl. 9.50-15 Mødested: ud for 7-eleven ved Ballerup Station. Medbring madpakke, drikkevarer og bus/-togkort	Kontakt: Ellen Nordstrøm tlf. 4198 8285 Mail: ellennordstroem@gmail.com
Whist Vi spiller fra 13 - 16	Kontakt: Preben Østerbye Tlf. 2462 7476 Mail: prebenosterbye@gmail.com
Kulturgruppe Mødes sidste fredag hver måned samt en kulturel oplevelse i løbet af måneden	Kontakt: Birthe Nielsen Tlf. 4140 8244 Mail: birthe1910@gmail.com

TEATERBILLETTER

Det er stadig muligt at få ”i sidste øjeblik” teaterbilletter til Temas forestillinger til en reguleret pris. Når tilbuddet er der, sender Kirsten besked ud til gruppelederne til formidling til holdene. Bestillinger sker også gennem Kirsten Bøje Petersen. Mail: kirstenbp13@gmail.com

Men vil du være sikker på at få billet, skal du tegne abonnement hos Tema til normal pris.



Restaurant Chinese Corner

Ballerup Centret 1. sal
Banetoften 30
2750 Ballerup
Tlf. 44 65 33 66

Åbningstider:
Mandag - Lørdag 11.00 - 22.00
Søn-og helligdage: 12.00 - 22.00

www.chinesecorner.dk



Ballerup Fodklinik

Kornvænget 70 - Ballerup
tlf. 4465 6618

Statsaut. fodterapeuter:
Kit Bach Wejhe - Eva Zøller

Vær god ved dine fødder. Vi tilbyder:

Fod- og bøjlebehandling

Diverse indlæg og aflastninger

**Vi har også ude-behandling
og besøg på plejehjem**

Gavekort udstedes

(Vi modtager ikke Dankort - Mobile Pay modtages)



Klinik for Fodterapi

v/Pernille Sutrow

- Almindelig fodbehandling, beskæring af hård hud og ligtorne
- Behandling af nedgroede negle - evt bøjlebehandling
- Fremstilling af fodindlæg - aflastninger
- Vejledning i pleje af fødder, fodtøj mm.

Klinikken tilbyder fuld kropsmassage i iCare 800 massagestol - 15. min 30,- kr



Sygeforsikring "danmark"
Pensionist-tilskud med helbredskort
Gavekort udstedes



Fodterapeuterne på Bydammen

Bydammen 9, st. tv - 2750 Ballerup - Telefon: 44 68 70 07

www.fodterapeut-ballerup.dk

REDAKTIONELT

Redaktionsfrist for næste udgave er 1.november 2026.

Bladet forventes omdelt fra midten af december og måneden ud.

Redaktør: Henning Broman, bromanhenning@gmail.com

Teknisk redaktør og layout:

Erik Hendrup, elhendrup@mail.tele.dk

Annoncer: Lone Tjerrild, lonetjerrild@hotmail.com

Oplag: 7.500



Henning



Erik



Lone

Et sundt og dejligt smil

Hos Tandlægerne i Centrum giver vi dig med garanti den bedste tandlægeoplevelse.

Du er altid velkommen til at komme forbi klinikken og hilse på vores smilende, imødekommende og dygtige personale.

Alternativt kan du kontakte os på telefon 4497 1025.

Klinikken har adgang via elevator og er kørestolsvenlig.

Vi glæder os meget til at se dig!



Centrumgaden 24, 2. th.
2750 Ballerup

Sådan kommer du med på tur

Følgende skal du have klar inden du bestiller

1. medlemsnummer, fødselsdato, tlf.nr og e-mail. mobil-Pay eller betalingskort
 2. Gå ind på Ældre Sagen Ballerups hjemmeside
 3. Gå til aktiviteter og kurser – rejser og ture
 4. Find den ønskede tur – tryk på tilmelding
 5. Log ind – via Mit Id eller vis medlemsnummer og opret en kode (gælder kun 1. gang).
 6. Tryk på tilmeld dig selv
 7. Tilmelding slutter med betaling via Mobil Pay eller betalingskort
- Du vil efterfølgende få en kvittering via mail på din bestilling samt kvittering for betaling

Tur til Kastelet og Den Norske sømandskirke

Torsdag 24. september 2026.



Bindende tilmelding fra: tirsdag 25. august 2026 kl. 10.00.

Pris: Pris for ældresagens medlemmer kr.: 195,00. For ikke medlemmer kr.: 390,00. Turen er arrangeret med tilskud fra ældresagen. **Inkluderet:** bus, rundvisning, frokost og kaffe kage

Mødested: ved posthuset, Banegårdspladsen 7, Ballerup kl. 08.45 afgang senest 09.00 retur fra Amager kl. 1530-1600. Vi forventer at være i Ballerup senest 17.00

Vi starter med at køre til Kastelet og får en spændende rundvisning. Vi kører videre til Den Norske Sømandskirke, hvor vi indtager en frokost, inklusive en genstand, kaffe og Norske vafler. Sømandspræsten Gunnar Ellingsen vil fortælle Kirkens historie og vise os rundt.

Turansvarlig: Kari Holm Sebak tlf. nr.: 60182425

I kongens fodspor i Frederiksstaden

Onsdag den 30. september 2026



Bindende tilmelding fra den 2.sept. Sidste tilmelding 16.sept.

Pris for Ældresagens medlemmer 110,- kr. for ikke medlemmer 150,- kr Mødested; Ved rytterstatuen af Chr. X på Bredgade kl. 10.50 Vi skal rundt og se på flotte palæer, skjulte haver, baggårde, statuer og majestætiske kirker. Undervejs får vi historien om hele Europas svigerfar, Sofie Amalienborg, Larsens Plads, David uden blad, og hvor boede fru Dannemand – kongens mangeårige elskerinde? Videre til porten, hvor konseilspræsident Estrup blev reddet af en frakkeknep, igennem Babettes Atriumgård, Frederiks Hospital og Pesthuset i Fødselsstiftelsens Have. Desuden Marmorkirken, den russiske kirke, det gamle Operahus.

Turleder: Kirsten Bøje tlf. 2619 1036 Mail: Kirstenbp13@gmail.com

Bryggeriet Skands



torsdag 22. Oktober 2026

Bindende tilmelding fra: 3. September. Sidste Tilmelding: 4. oktober.

Pris: for medlemmer 275,00. For ikke medlemmer 420,00

(Turen er arrangeret med tilskud fra Ældre Sagen)

**Mødetid og sted: Kl. 14.45 På Bryggeriet Skands
Hesselager 21 2605 Brøndby.**

Turbeskrivelse: Besøg Bryggeriet Skands og få en rundvisning og foredrag om bryggeriets mange øl og produktion, under rundvis og foredrag vil der være smagning af 6 forskellige øl, rundvisningen tager ca. 2 timer derefter vil der blive serveret noget tapas.

Turleder: Bent 42366527

mail.: bentjakobsen46@gmail.com

Tur til Odd Fellow Palæet



Mandag den 9-11-26 kl. 11:00

Bindende tilmelding fra mandag den 7-9-26 kl. 10:00, se hvordan andet sted i bladet her.

Sidste frist for tilmelding søndag den 1-11-26

Pris for ældresagens medlemmer: 60 kr. ikke medlemmer 100 kr.

Mødested i gården ved Odd Fellow Palæet, Bredgade 28, 1260 Kbh. kl. 10:45

Odd Fellow Palæet er en rokokobygning i Frederiksstaden som blev opført i 1751-1755. Palæet ejes i dag af Odd Fellow Ordenen, hvilket vi også skal høre om, hvad vil det sige at være med i en "orden". Turen tager ca. 2 timer.

Turleder: Vinnie Larsen Tlf. 40863259

Andelslandsbyen Nyvangs Julemarked



Torsdag 26. november 2026

Bindende tilmelding fra: 7.September Sidste Tilmelding: 4.november

Pris: for medlemmer 475,00 for ikke medlemmer 710,00 (Turen er arrangeret med tilskud fra Ældre Sagen) Mødetid og sted: Kl.08.45 Banegårdspladsen 7, 2750 Ballerup. Hjemkomst ca.: 16.30-17.00

Turbeskrivelse: Tag med en til Andelslandsbyen Nyvangs Julemarked og oplev landsbyen iklædt julekostume, samt stemningen i landsbyen ved juletid. Der vil være masser af juleting som måske kan bruges til julegaver. Der vil endvidere være et besøg i Badehotellet kl. 11.00-11.30

Turleder: Bent Jakobsen 42 36 65 27

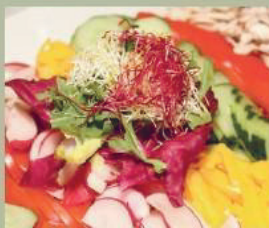
Husk vi giver
10% RABAT
på smørrebrød til
medlemmer
af **Ældre Sagen**



Njor's Smørrebrød i Måløv, ved Ballerup

Hos Njor's Smørrebrød lægger vi vægt på høj kvalitet og service.

Vi ønsker at give vores kunder en smagsoplevelse ud over det sædvanlige, og vi har derfor altid gode og friske råvarer i centrum. Vi har en lækker salatbar og fremstiller frisksmurt smørrebrød, sandwich og bagels hele dagen. Ved større bestillinger leverer vi gerne direkte til døren lige meget, om du har bestilt smørrebrød til Ballerup eller til København.



Håndmadder & smørrebrød

Vi sælger et bredt udvalg af håndmadder og smørrebrød med forskelligt pålæg i vores butik i Måløv.

I vores sortiment finder du blandt andet håndmadder og smørrebrød med æg og rejer, fiskefilet med remolade, flæskesteg med rødkål, røget laks og Dyrhagens Natmad.

Du kan se vores store udvalg på vores hjemmeside, hvor du også kan bestille dine smørrebrød til Ballerup, København eller omegn.

Bestil dit
smørrebrød
online på
NJORS.DK
eller ring til os
for bestilling på
Tlf: 44 61 60 23.

OBS: Online bestilling skal ske min. 2 dage før afhentning, gælder ikke ved bestilling i weekender og på helligdage, ellers ring gerne til os for bestilling

BESØG VORES BUTIK I MÅLØV

Vores butik
har åbent
tirsdag til fredag
fra kl. 7:30 - kl. 14:30,
lørdag og søndag
kun mod
forudbestilling.



Njorsfestservice
&catering

Du finder vores butik på adressen:
Liljevangsvej 6A - 2760 Måløv

Lokalbestyrelsen Ballerup

Banegårdspladsen 7- 2750 Ballerup
e-mail: aeldrebal@gmail.com
tlf. 4466 6612



Formand og redaktør
Henning Broman
Toftebjerghaven 8
2750 Ballerup
tlf. 6076 3130
mail:
bromanhenning@gmail.com



Næstformand
Erik Jensen Dahl
tlf. 2023 0093



Medlem: (kasserer)
Henning Dinesen
tlf. 5184 2576
henning.dinesen@gmail.com



Sekretær:
Karen M. Lang
tlf. 2346 3864



Medlem:
Birgit Lass
tlf. 2443 0662



Medlem:
Jan Byvard
tlf. 4491 7495



Medlem:
Kari Holm Sebak
tlf. 6018 2425



Medlem:
Stephen Frank Mortensen
tlf. 2447 4542



Medlem:
Anette Pedersen
tlf. 2681 3196

Kniber det med hørelsen?

Ring og book en tid

Så gør noget ved det i dag
– det er nemmere, end
du tror. Hos Sund Hørelse
får du tryk og professionel
hjælp til en bedre hørelse.

VI TILBYDER:

- Gratis høreprøve
- 30 dages uforpligtende afprøvning
- Samme hørespecialist i hele forløbet
- Høreapparater i høj kvalitet fra flere producenter



Sund Hørelse
Tlf. 25 690 600

Centrumgaden 11
2750 Ballerup

Bymidten 18
4050 Skibby

www.sundhørelse.dk . info@bahc.dk