

# Ældre Sagen Farum

---

**EFTERÅR 2025**  
**Nyt fra lokalbestyrelsen i Farum**



*Lillevang*  
*Yaël Artsi, Femininity 1998*

*Foto: Jesper Hammer*

## Lokalbestyrelsen i Farum

|                                                                                     |                                                                            |                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Formand<br>KOU<br>Nyhedsbrev<br>Medlemsblad<br>Litteratur 4<br>Søndagscafé | Birthe Berger<br>Paltholmterrasserne 80 B<br>2616 9611<br><a href="mailto:aes.farum@gmail.com">aes.farum@gmail.com</a>     |
|    | Næstformand<br>KOU                                                         | Kim Henning<br>Rørnøse Parkvej 96<br>2373 1001<br><a href="mailto:kimhenningdk@gmail.com">kimhenningdk@gmail.com</a>       |
|    | Medlem<br>Kasserer                                                         | Vibeke Jensen<br>Farum Hovedgade 43 D, stuen<br>4495 3843<br><a href="mailto:fru23@gmail.com">fru23@gmail.com</a>          |
|    | Medlem<br>Strikkegruppen<br>Bladuddeling<br>Velkomstbreve                  | Vibeke Søltøft<br>Skovbakken 90<br>3031 9562<br><a href="mailto:skovbakken3520@gmail.com">skovbakken3520@gmail.com</a>     |
|   | Medlem<br>Arrangements-<br>udvalget                                        | Erik Moesby Nordstrøm<br>Paltholmterrasserne 80 F<br>5035 9606<br><a href="mailto:emoesby@gmail.com">emoesby@gmail.com</a> |
|  | Medlem<br>Web-master<br>Soc-hum aktiviteter                                | Bataljonvænget 9<br>2949 4426<br><a href="mailto:bente@flourtown.dk">bente@flourtown.dk</a>                                |
|  | Medlem<br>besøgsvenner                                                     | Korsbjerghave 41<br>2279 4005<br><a href="mailto:vibeke.kronborg@mail.dk">vibeke.kronborg@mail.dk</a>                      |

|                                                                                   |                           |                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Suppleant<br>Sekretær     | Garnisonsvej 56, 3.<br>4013 0754<br><b>lasse.jensen@mail.dk</b>                                          |
|  | Lokalebooking<br>Det Sker | Karen Dupont Jensen<br>Rytterparken 15, 2765 Smørum<br>2015 0177<br><b>karen.dupont.jensen@gmail.com</b> |

## **Ældre Sagen i Farum**

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

**aes.farum@gmail.com**

Lokalafdelingens hjemmeside; **www.aeldresagen.dk/farum**

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

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

Redaktion/indhold: Birthe Berger.

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

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



|                                                         |       |
|---------------------------------------------------------|-------|
| Lokalbestyrelsen i Farum .....                          | 2-3   |
| Indholdsfortegnelse .....                               | 4     |
| Velkommen til Efterårsbladet 2025 .....                 | 5     |
| Koordinationsudvalget 2025/2026 og Bladuddeling .....   | 6     |
| Besøgsvenner .....                                      | 7     |
| Bisidder, Flextrafik og Hjælpende hænder .....          | 8     |
| Indkøbsbussen og IT-Café .....                          | 9     |
| IT-hjælp hjemme .....                                   | 10    |
| Lokalebooking og Seniorvejledning .....                 | 11    |
| Sprogvenner og Tryghedsopkald.....                      | 11    |
| Vågetjenesten .....                                     | 12    |
| Sådan tilmelder du dig et af arrangementerne .....      | 13    |
| Mølleådalens og Lynge grusgrav .....                    | 14    |
| Kgl. hoffotograf Poul Johansen (foredrag) .....         | 14    |
| "Marie & Daddy" spiller evergreens .....                | 15    |
| Frederiksberg kirkegård.....                            | 15    |
| Skomuseet - fra gamle tøfler til livsfarlige hæle ..... | 16    |
| Furesø Rådhus .....                                     | 17    |
| Ole Lund Kirkegaard (foredrag).....                     | 17    |
| Lokalt ældrepolitisk Topmøde.....                       | 18    |
| Ølsmagning .....                                        | 19    |
| Søndagsjulecafé - Julebanko .....                       | 20    |
| Ugentlige aktiviteter i alfabetisk rækkefølge.....      | 21-37 |
| Månedssaktiviteter i alfabetisk rækkefølge .....        | 38-41 |
| Ældre Sagen Værløses tilbud.....                        | 42-45 |
| Nyhedsbreve fra bestyrelsen .....                       | 46    |
| Kalender.....                                           | 47    |
| Indkøbsbussens sponsorer .....                          | 48    |

## Velkommen til Efterårsbladet

2025

På vores velbesøgte årsmøde i marts deltog hele 110 medlemmer! Ret imponerende, ikk'?

Stort velment tak for jeres opbakning!



På årsmødet var der naturlig udskiftning i bestyrelsen eftersom vores lokalforening fik valgt en delvis ny bestyrelse. Hvert andet år KAN halvdelen af medlemmerne genvælges eller gå af – ifølge vedtægterne. I år tog bestyrelsen således afsked med Nils Danielsen, Kai Christiansen og Torben Frederiksen. De fortsætter dog alle tre med nogle af deres Frivilligopgaver som hhv. hjælper på Indkøbsbussen, vært på Fyraftenssang – og Torben som koordinator på Indkøbsbussen. Og det er vi glade for. Rigtig glade – fordi kontinuitet er vigtig. Vi takker alle tre for deres store indsats i bestyrelsen.

Vi bød også velkommen til tre nye bestyrelsesmedlemmer: Vibeke Kronborg, Bente Melbye og Erik Moesby Nordstrøm. Og Lasse Jensen blev valgt ind som suppleant. Se deres billeder på side 2 og 3.

Formandskabet har ingen **nye** programmerklæringer! Og det er jo også en slags plan! For vi vil gerne blot fortsætte alt det arbejde som I kender: Vores 56 aktiviteter, udgive Bladet hvert halve år, udsende månedlige nyhedsbreve samt udbyde nogle gode ture og arrangementer. Det vil sige vi fortsætter som hidtil – også med alt det usynlige arbejde som får det hele til at ske.



Så vi klør bare på!  
Rigtig god læsning!

Birthe Berger, formand  
Tlf. 2616 9611.



## Koordinationsudvalget 2025/2026

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](mailto:anni.berner7@gmail.com)**

Vibeke Søltøft; tlf. 3031 9562.

**[skovbakken3520@gmail.com](mailto:skovbakken3520@gmail.com)**



## Her kan du finde hjælp

### Besøgsvenner

Ønsker du at få besøg, er du besøgsvært.

Den som kommer hos dig, er din besøgsven.

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

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

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

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

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

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

Er du interesseret?

Kontakt leder: Vibeke Kronborg:

**[vibeke.kronborg@mail.dk](mailto:vibeke.kronborg@mail.dk)**

Tlf. 2279 4005.



## Her kan du finde hjælp

### Bisidder

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

I Ældre Sagen kan vi tilbyde dig sådan en person. En bisidder er en frivillig person med tavshedspligt. Bisidderen kan være dig behjælpelig med at forberede dit møde, være til stede under mødet og gennemgå mødet med dig efterfølgende. En bisidder er de ekstra øjne og ører der kan støtte dig, så du får stillet de spørgsmål du vil have svar på.



En bisidder er gratis. Leder: Anni Berner; [anni.berner7@mail.dk](mailto:anni.berner7@mail.dk)  
Tlf. 3195 1707.

### Flexkørsel

Er du interesseret i Flexture, så gå ind her og find priser og regler:

<https://moviatrafik.dk/flexkunde/flextur/det-koster-flextur>. Eller ring til Flextrafik på 76 608 608 alle dage mellem kl. 8-18.



### Hjælpende Hænder

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

Hjælpen er gratis! Men hvis hjælpen medfører indkøb af materialer, skal du betale for dem. Også

## Her kan du finde hjælp

skader der sker under selve udførelsen, skal dækkes af din/rekvirentens 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
- Andre mindre småreparationer.

Der udføres ikke opgaver som hører under hjemmeplejen eller autoriserede håndværkere. Som tommelfingerregel bør hjælpen kunne klares inden for to timer.

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

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

Leder: Hans Christian Dibbern;

**[hc.dibbern@mail.dk](mailto:hc.dibbern@mail.dk)**

Tlf. 2987 5112.

### **I**ndkøbsbussen

Onsdag, kl. 9:30 – 11:30

Vi henter dig og din evt. rollator på et af følgende opsamlingssteder: Akacieparken, Æblelunden, Lille-

vang Plejecenter, Lillevangspark, Gedevasevang, Solhøjgårdsvej, Hvilebækgårdsvej og Borgmester Jespersens Vej. Vi ender på Farum



Bytorv ved Bog & Ide-torvet. Herefter har du god tid til at foretage indkøb og få en kop kaffe og en snak i den anden ende – i caféen foran Grafen i Kulturhuset. Herfra køres der hjem igen kl. 11:30. Sidste stop er ved Akacieparken.

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

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

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

### **I**T-Café

Torsdag, kl. 10 – 12.

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

## Her kan du finde hjælp

Caféen er åben efter sommerferien fra og med 7/8-2025 til og med 18/12-2025.

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

Få hjælp til brug af bærbare computere, tablets og telefoner. Du medbringer bare dit eget IT-udstyr, så kigger vi på problemet. Vi kan også hjælpe med brugen af de mere gængse applikationer. Husk at tage dine adgangskoder og 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 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  
**[olesondergaard@gmail.com](mailto:olesondergaard@gmail.com)**  
Tlf. 6076 8812.

### IT-hjælp hjemme

Du kan få IT-hjælp 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 Jesper Hammer på 2082 9927 eller Ole Søndergaard på 6076 8812 eller Erling Gjelstrup på 2161 4357, alle hverdage kl. 11 - 17, også i sommer- og juleferien.



## Her kan du finde hjælp

### 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 bruge lokalet.

**[karen.dupont.jensen@gmail.com](mailto:karen.dupont.jensen@gmail.com)**

### Seniorvejledning

Få hjælp til at skabe overblik og se handlemuligheder i juridiske og økonomiske problemstillinger, offentlige skrivelser mv. Henning Rostung: **[rostung@outlook.dk](mailto:rostung@outlook.dk)**  
Tlf. 2331 8780.

### 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;

**[bakholdt@msn.com](mailto:bakholdt@msn.com)**

Tlf. 2374 8806.



### Tryghedsopkald

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

## Her kan du finde hjælp

### Vågetjenesten

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

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

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

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



Røde Kors Furesø.

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

Henning Rostung; tlf. 2331 8780.  
[rostung@outlook.dk](mailto:rostung@outlook.dk)

### IT-sikkerhed!

Mit Digitale Selvforsvar er en gratis app der hjælper dig til en tryggere digital hverdag ved at holde dig opdateret på de nyeste digitale trusler på din telefon.

IT-Caféen kan hjælpe dig med at få den installeret.



## Sådan tilmelder du dig arrangementerne

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

Åbn **[www.aeldresagen.dk/farum](http://www.aeldresagen.dk/farum)**

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

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

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

udsolgt.

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

Hvis du ikke forstår eller kan følge anvisningen ovenfor, kan du få hjælp i IT-cafeen hver torsdag kl.

10 – 12 i Ældre Sagens egne lokaler i Kulturhuset. Husk at medbringe medlemskort, Dankort og mobiltelefon/din egen PC. For betaling skal foregå fra din egen tlf./PC.

Bemærk at din tilmelding er bindende. Beløb under 100 kr. refunderes ikke! Hvis du bliver forhindret, og der er venteliste, forsøger vi gerne at hjælpe med at afsætte billetten.



## Enkelt dagsture – og arrangementer

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

### **Mølleådal og Lynge grusgrav**

Onsdag 20. august 2025, kl. 10.00.

Mødested: P-pladsen ved Jyske Bank.

Guidet cykeltur i mageligt tempo.

Cirka 25 km. Vi cykler ad Hestetangsvej, Bastrupstien til Buresø hvor vi spiser frokost på Cafe Buresø. Turen går videre til Lynge grusgrav frem mod Garnisonsvej og slutter ved Farumhus. Undervejs har vi stop ved vandskellet og ved de figurer der illustrerer Frank Jægers historier.

El-cykler passer fint ind. Men uanset hvad du kører på, så sørg for at cyklen er i fin form. Vi kører blandt andet på smalle grusstier, og der kan være stigninger. Så vær sikker på at du kan håndtere din cykel – er der for stejlt trækker vi cyklerne. Vejret! I tilfælde af dårligt vejr aflyses turen, så hold øje med din e-mail.

Pris: 40 kr. – frokost for egen regning. Antal deltagere: max. 16 personer. Tilmelding og betaling:

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

Sidste frist for tilmelding: 17. august - men tøv ikke! Arrangør:

Anders Nipper, tlf. 2321 4639.

### **Kgl. hoffotograf Poul Johansen**

Onsdag 27. august 2025 kl. 14.00 – 16.00

Sted: Kulturhusets Teatersal, Farum.

Usædvanligt foredrag af prinsesse Eleonore-Christine af Schaumburg-Lippe om tidligere kongelig hoffotograf Poul Johansen. Han stod i lære hos og efterfulgte den prominente danske fotograf Peter Elfelt.

Eleonore-Christine er barnebarn af Poul Johansen. Der venter et foredrag som indeholder en rig mængde af skønne kongelige billeder fra tiden som kongelig hoffotograf samt andre perioder i hans spændende liv.

Vi byder på sandwich, vin, vand eller øl i pausen.

Tilmelding og betaling af 40 kr. sker via [www.aeldresagen.dk/farum](http://www.aeldresagen.dk/farum)

## Enkelt dagsture – og arrangementer

Tilmeldingsfrist: senest 19. august  
Arrangør: Erik Moesby Nordstrøm:  
[emoesby@gmail.com](mailto:emoesby@gmail.com)  
Tlf. 5035 9606.

### “Marie & Daddy” spiller evergreens

Onsdag 10. september kl. 14-16  
Sted: Teatersalen, Kulturhuset, Farum.

Syng med på en tur gennem klassikere fra de seneste 70 år. Marie & Daddy skaber god stemning og giver jer en musikalsk oplevelse. Marie spiller bas, Daddy guitar og begge synger. Hør historiens mest elskede sange, et bredt repertoire af sange fra John Mogensen, Beatles, Kim Larsen, Elvis, Anne Linnet,



Frank Sinatra, Kaj Normann Andersen, Gasolin, ABBA og TV-2. Sangene bindes sammen med anekdoter, historier og masser af fotos. Sangtekster vises på storskærm.

Pris: 50 kr. – der serveres sandwich, vin, vand og øl i pausen.  
Antal deltagere: max 140 personer.  
Tilmelding og betaling:

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

Sidste frist for tilmelding: 3. september 2025.

Arrangør: Erik Moesby Nordstrøm,  
[emoesby@gmail.com](mailto:emoesby@gmail.com)  
Tlf. 5035 9606.

### Frederiksberg kirkegård

Torsdag 18. september 2025. Vi mødes klokken 8.40 på Farum Station.

Vi skal på vandring på Frederiksberg kirkegård med vores gode turristfører Poul Kragelund. Tidligere var det prestigefyldt at erhverve et gravsted på Frederiksberg Kirkegård. Dengang lød det at man enten skulle være rig eller berømt for at komme i jorden på den betagende kirkegård. Den tid er forbi. Nu kan de der ønsker det, blive bisat på kirkegården. Nye begravelsesskikke har løst pladsproblemet. Vores kirkegårdsvandring starter ved Frederiksberg Kirke. Den ottekantede kirke blev i 1734 opført af den hollandske arkitekt Felix

## Enkelt dagsture – og arrangementer

Dusart. Og hvis der ikke foregår kirkelige handlinger 18. september, kikker vi indenfor i kirken.

På den efterfølgende kirkegårds-vandring besøger vi bl.a. grave for kendisser som: Ebbe Rode, Collin-familien og Kamma Rahbek, Adam Oehlschläger, Johannes Møllehave, Storm P., Marguerite Viby, Jytte Abildstrøm, Price-familien, Martinus' mausoleum og Hans Edvard Nørregaard-Nielsen.



Vi kommer også forbi gravene for ofrene for bombardementet på Den franske Skole i 1945. Desuden kaster vi et blik på Per Kirkebys enestående mausoleum for en god ven. Vi slutter af i kirkegårdens urnehal.

Pris 325,- kr. for turen og frokost ekskl. drikkevarer.

Max 25 deltagere.

Sidste mulige tilmelding:

11. september til

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

Arrangør: Claus Seeberg Friis;

[claus@seeberg-friis.dk](mailto:claus@seeberg-friis.dk)

Tlf. 2279 7601.

### Skomuseet. Fra gamle tøfler til livsfarlige hæle

Torsdag 9. oktober 2025. Vi mødes klokken 9.15 på Farum Station til et besøg på Københavns Skomuseum. I årtusinder har mennesket beskyttet sine fødder med sko. Med tiden blev fodtøjet til en udtryksform, og der gik mode i at bære den helt rigtige sko eller støvle. Her får du udviklingen fra oldtidens sandaler af malurt til 1800-tallets giftige kvindestøvler.

Man får en gennemgang af den omfattende proces som produktionen af en sko var – og er. Lige fra udskæringen af læder til det afsluttende arbejde hvor der tilføjes en æstetisk nuance til den funktionelle form. Efter den indre og ydre forskønnelse af skoen, udpudsningen, bliver læderet højglanspoleret, dekorationer såsom de regelmæssige stingrækker fremhævet, og sålen opnår en silkeagtig glans.

Pris 275,- kr. for turen og frokost, men ekskl. drikkevarer.

Max 25 deltagere.

## Enkelt dagsture – og arrangementer

Sidste mulige tilmelding: 2. oktober til [www.aeldresagen.dk/farum](http://www.aeldresagen.dk/farum)

Arrangør: Claus Seeberg Friis;  
[claus@seeberg-friis.dk](mailto:claus@seeberg-friis.dk)

Tlf. 2279 7601.

### Furesø Rådhus

Onsdag 22. oktober 2025 kl. 11.00

Vi ved alle hvor vores rådhus ligger, men har sjældent brug for at komme indenfor. Derfor skal vi selvfølgelig på guidet tur i Furesø Rådhus som har fine arkitektoniske kvaliteter der tilgodeser at stedet er en travl arbejdsplads.

Konsulent Søren Gøtzsche er vores vært. Rådhuset har mange kunstværker at vise frem, og i særdeleshed det store billede i vielsessalen som Søren vil analysere sammen med os. Mens vi er i salen, vil vi nyde et glas champagne!

Vi spiser frokost sammen efter rundvisningen. Antal deltagere: max. 20 personer.

Pris: 40 kr.

Tilmelding og betaling: via

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

Tilmeldingsfrist: Senest 17. oktober, men tøv ikke!

mødes ved rådhusets hovedindgang, Stiager 2, Værløse.

Arrangør: Anders Nipper, tlf. 2321 4639.

### Ole Lund Kirkegaard

Onsdag 29. oktober 2025 kl. 14.00

– 16.00 Sted: Teatersalen i Kulturhuset, Farum.

Kom og hør Uffe Høj fortælle i ord og billeder om Ole Lund Kirkegaard (1940 – 1976), OLK voksede op i Skanderborg, og hans bøger er i dag oversat til 26 sprog. Vi hører om Ole Lund Kirkegaards liv og forfatterskab og om den tid, han levede i. Foredraget vil blive krydret med en masse billeder fra perioden Ole Lund Kirkegaard voksede op i, blev lærer og til sidst en anerkendt forfatter.

Ole Lund Kirkegaard er en af vores store børnebogsforfattere som havde børnenes fantasi, frihed og ja, frækhed for øje. En forfatter som så sandelig også har klare budskaber til voksne mennesker i dagens Danmark.

*Læs videre på side 19.*

Transport: Individuel transport. Vi

## Enkeltdagsture – og arrangementer

I november skal vi igen vælge vores kommunalpolitikere, derfor vil Ældre Sagens Koordinationsudvalg i Furesø invitere til

### Lokalt ældrepolitisk topmøde

tirsdag den 28. oktober 2025, kl. 14.30  
i Multisalen Furesø Rådhus.

Deltag i dette **valgborgermøde** og mød en af politikerne fra hvert af de partier, der opstiller til kommunalvalget den 18. november 2025.

Hør om deres visioner på ældre- og sundhedsområdet og stil kritiske spørgsmål til opfyldelsen af visionerne.

Gratis adgang, men tilmelding er nødvendig af pladshensyn.

Tilmelding fra den 27. september 2025, kl. 9.00  
til: [www.aeldresagen.dk/vaerloese](http://www.aeldresagen.dk/vaerloese)  
eller [www.aeldresagen.dk/farum](http://www.aeldresagen.dk/farum)



*Fra Valgborgermødet i 2017*

*Foto: Jens-Erik Kjeldsen*

## Enkelt dagsture – og arrangementer

Pris: 50 kr. – der serveres sandwich vin vand og øl i pausen (efter ca. 1 time) Antal: Op til 140 personer.

Tilmelding og betaling:

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

Sidste frist for tilmelding: 21. oktober.

Arrangør: Erik Moesby Nordstrøm,

[emoesby@gmail.com](mailto:emoesby@gmail.com)

Tlf. 5035 9606.

### Ølsmagning

Torsdag 20. november 2025. Mødetid kl. 16.00 i Teatersalen på Stien.

Æresmedlem af Danske Ølentusiaster, Carsten Berthelsen, vil underholde med skumhyggelig information og mange drøbelkildrende smagsprøver.

Så få smagt på gode øl til jul inden julen overrasker dig. Og øl er sandelig kulturhistorie. Følg med på en spændende færd i ord og billeder gennem Europas dramatiske ølhistorie. Undervejs er der selvfølgelig smagsprøver på det bedste af det bedste, måske ikke lige Paulaner Salvator fra München, Imperial Stout fra Storbritannien og brunt munkeøl fra Belgien, men et udvalg

af det bedste af det bedste til denne jul. Carsten Berthelsen præsenterer et udvalg med kommentarer og vurderinger. Man bliver fuld - af viden ved Carsten Berthelsens oplæg.

Tilbage melding fra sidste gang:

*Hej Claus.*

*Tusinde tak for en fantastisk eftermiddag. Vi nød foredrag, øl og mundgodt lige meget.*

*Hvis du har idéer og energi til noget lignende til næste år er vi meget interesserede.*

*Tak for i dag, Lis og Rane*



Pris 325,- kr. for foredrag, ølsmagning og rigeligt med mundgodt til at understøtte smagningen.

Max 50 deltagere.

Sidste mulige tilmelding:

14. november til

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

Arrangør: Claus Seeberg Friis,

[claus@seeberg-friis.dk](mailto:claus@seeberg-friis.dk)

Tlf. 2279 7601.

# Ældre Sagen

holder stor

## Søndagsjulecafé

7. december 2025, kl. 12:00-15:30

i Teatersalen i Kulturhuset, Farum med

**Julebanko, kringle og underholdning**  
sammen med duoen

**Birgitte Antonius & John Skou**

der synger og spiller for os.



Arrangementet koster 50 kr. per person;

Billetter bestilles fra 27. oktober på

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

under J for julebanko

Ganske få fysiske billetter sælges til personer uden pc.

Ring til Birthe Berger på 2616 9611.

Vi skal både lytte til andre og selv synge julesange,  
samt spille banko – og hygge os!

Julehilsener

Team julebanko

# Ældre Sagen

## Ugentlige aktiviteter

### Affe-gruppen

Onsdag, kl. 16 – 17.

Sted: Billen som ligger lige under Kvicklys lagerlokale.

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

Leif og Søren på guitar og vokal, John på en stille el-bas og Lars på trommer.

Vi spiller med stor indlevelse i musikken som handler om kærlighed, livets glæder og sorger, men også med et kraftigt element af politiske holdninger. Meget melodiske og smukke sange. Vi spiller i direkte overgang fra et andet band.

Umiddelbart er der ingen ledige pladser, men den HELT rigtige kan henvende sig til gruppens leder, Søren Spangsberg;

[sos.spangsberg@gmail.com](mailto:sos.spangsberg@gmail.com)

Tlf. 2461 9402.

### 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 om Sportssamarbejdspartnere nedenfor.

### Sportssamarbejdspartnere

Ældre Sagen har i en del år haft et samarbejde med klubberne for badminton, bordtennis, fodbold og volleyball. 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 jer 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;  
[sos.spangsberg@gmail.com](mailto:sos.spangsberg@gmail.com)  
Tlf. 2461 9402.

### Bedstevolley

Tirsdag og torsdag, kl. 10-12.

Sted: Bybækhallen, Paltholmterrasserne 1.

Leder: Nils Danielsen;  
[nedanielsen@gmail.com](mailto:nedanielsen@gmail.com);  
Tlf. 4277 7056.

Kontingent betales til klubben efter nogle ganges gratis prøvedeltagelse. Se mere om Sportssamarbejdspartnere på side 21.

### 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

Sted: Ældre Sagens lokaler i Farum Kulturhus. Pris: 150 kr./årligt. Beløbet betales i januar ved ny sæsonstart til [www.aeldresagen.dk/farum](http://www.aeldresagen.dk/farum)

under B for Billard.

Køer og kridt er til rådighed i lokalet. Holdene spiller hele året. Vi har ingen sæsonstart eller -slutning. Det kan de enkelte hold selv beslutte – også om de vil holde pause ifm. højtider og ferier. Holdene fordeles sig således:

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

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

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

Leder: Thomas Ebert;

[thebert0907@gmail.com](mailto:thebert0907@gmail.com)

Tlf. 4277 8100.

### Bordtennis for 60+

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

Sted; Furesø Bordtennisklub, Farum Arena, hal 5.

Kontingent betales til klubben efter nogle gange gratis prøvedeltagelse.

Leder Birgit Schleimann Petersen; Se mere om Sportssamarbejdspartnere på side 21.

### Bowling

Tirsdag, kl. 12.– 13. Kom gerne 15 min. før!

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



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

## Ugentlige aktiviteter

Hvis der meldes rettidigt afbud, betales ikke. Sæsonen går fra medio august til slut november.

Vi har plads til flere deltagere.

Leder: Jørgen Tordrup Nielsen; tlf. 4138 1042.

### Bowls 1

Tirsdag og fredag, kl. 10 – 12.

Sted: Dansesalen i Stien fra oktober 2025 til april 2026.



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

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

Leder: John Toelhøj; tlf. 4055 0141.

### Bowls 2

Torsdag, kl. 10 – 12.

Sted: Dansesalen i Stien fra

medio september 2025.

Se mere under Bowls 1.

Vi har også plads til flere spillere.

Leder: Arne Jørgensen; tlf. 4015 3136.

### Brætspil

Tirsdag, kl. 13 – 16 i ulige uger.

Sted: Ældre Sagens lokaler i Farum Kulturhus.

Vi er 5 - 8 personer der spiller forskellige brætspil. 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, Powerboats, Ticket to Ride og Sequence. Der er også mulighed for at spille andre spil, ligesom den enkelte deltager selv har mulighed for at introducere sit yndlingsspil for os andre. Vi skiftes til at medbringe kaffe og brød.

Sæsonen begynder tirsdag 9. september 2025. Kom og vær med en gang og se, om det er noget for dig.

Kontakt Birgitte Bay;

**[baybirgitte@hotmail.com](mailto:baybirgitte@hotmail.com)**

Tlf. 2262 1363.

## Ugentlige aktiviteter

### Engelsk samtale

Fredag, kl.10 – 11.30

Sted: Stien, rum 6.

Vi begynder igen 19. september 2025. Vi læser engelske avisartikler og diskuterer indholdet. Desuden drøfter vi aktuelle emner på engelsk. Undervejs korrigerer vi evt. sproglige fejl.

Leder: Gail Fagerdal;

[gail.fagerdal@gmail.com](mailto:gail.fagerdal@gmail.com)

Tlf. 4010 4064.

### Engelsk konversation for vide-rekomne

Onsdag, kl. 10 - 12.

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

Leder: Bodil Brandt; tlf. 5178 5988.

### Engelsk konversation for let øvede

Onsdag, kl.10 - 12.

Sted: Møderum 6 i Stien.

Vi begynder onsdag 24. september kl. 10.00. 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; [kangeldorf@gmail.com](mailto:kangeldorf@gmail.com)

Tlf. 5127 5102.

### Floorball

Onsdag, kl. 15 - 16.

Sted: Bybækhallen

Floorball er et socialt og sjovt holdspil – og er faktisk en af de allerbedste aktiviteter set ud fra et sundhedsmæssigt synspunkt. Spillet er enkelt og kan dyrkes på tværs af alle aldre og køn da alle kan deltage på lige vilkår. Vi har plads til flere. Det nødvendige udstyr 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 os.

Leder: Erling Gjelstrup; tlf. 2161 4357.

## Ugentlige aktiviteter

### Fodbold-Fitness

Farum Boldklub. Super GrandSenior Vest 2.

Tid: Torsdag kl. 11 – 12.

Spillested: Farum Park. Kunststofbane 5. Omlædning 3.

Kontingent betales til klubben efter nogle ganges gratis prøvedeltagelse.

Leder: Bjørn Strange;

[bjorn.strange@fasttvnet.dk](mailto:bjorn.strange@fasttvnet.dk)

Tlf. 2911 4180.

Se mere om Sportssamarbejdspartnere på side 21.

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 Toelhøj; tlf. 4055 0141



### Gymnastik 1

Mandag, 10.30 – 11.30

Sted: Motionssalen i 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 – 1967, 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;

[fru.karen.eng@gmail.com](mailto:fru.karen.eng@gmail.com)

Tlf. 4140 6604.

### 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

## Ugentlige aktiviteter

### Gymnastik 2

Onsdag, kl. 10 - 11.15.

Sted: Tumlesalen i Farum Kulturhus. Timen starter med at vi samles og udveksler kropsoplevelser og problematikker siden sidst.

Undervisningen består dels af opvarmningsøvelser med fokus på bevægeligheden i alle kroppens led, dels af balance-, styrke- og mange strækøvelser.

Vi slutter altid med 10 - 12 minutters afspænding på gulv via talt gennemgang af kroppen.

Leder: Annette Bjerre Larsen; tlf. 2862 1794.

### Hold hjernen skarp!

Onsdag, kl. 13.00 – 15.30, Ældre Sagens lokale 2 i Kulturhuset.

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

På dette værktøjskursus vil vi igen nem korte teorioplæg, mange samtaleøvelser og feedback give dig masser 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 døgnet 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. Instruktører er Kim Henning og Birthe Berger, begge erfarne proceskonsulenter. Pris for materialer: 100 kroner.

Tilmelding og betaling via [www.aeldresagen.dk/farum](http://www.aeldresagen.dk/farum) under H for Hjernen. Min. 8 - maks. 16 deltagere. Fra 3. september til 3. december 2025.

Kontakt: [birthe@berger.dk](mailto: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 hver onsdag. Der er en fast kerne som kommer hver eller næsten hver gang samt en større gruppe der kommer lejlighedsvis.



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

Leder: Carsten Grubb;

[carsten@grubb.dk](mailto:carsten@grubb.dk)

Tlf. 2479 3238.

nyere musik, danske sange og lidt folkemusik i en moderat sværhedsgrad under ledelse af en dygtig og entusiastisk dirigent. Vi er for tiden 11 medlemmer, både strygere og blæsere, Vi vil meget gerne have flere strygere med, især violinister. Leder: Vibeke Appel; tlf. 5211 0968

### Kulturture

Torsdag i ulige uger. Vi holder planlægningsmøde i august hvor næste halvår planlægges. Første møde efter sommerferien er 14. august. Vi besøger museer og andre interessante steder. Som regel mødes vi kl. 9.30, men det afhænger af museets åbningstid. Transport: bus, tog eller egne biler hvor vi samles i så få biler som muligt. Efter besøget finder vi et sted at spise frokost og snakker om hvad vi har set.

Leder: Birgit Wittrock;

[birgitwittrock@gmail.com](mailto:birgitwittrock@gmail.com)

Tlf. 2144 6071



### Klassisk sammenspil

Torsdag, kl. 10 – 13.

Sted: Auditoriet i Stien.

Vi spiller mest klassisk, men også

## Ugentlige aktiviteter

### Mad for modne mænd

Mandag, kl. 16 – 19.30 i lige uger.

Kun for mænd!

Sted: Skolekøkkenet på Stavns-holtskolen.

Der må påregnes udgifter til indkøb af råvarer.

Årsplan 2025 for "Mad for Modne Mænd":

01. september Gult hold – Sæson-start

15.september Grønt hold

29.september Rødt hold

13.oktober Efterårsferie

27.oktober Blåt hold



10.november Gult hold

24.november Grønt hold

08.december Rødt hold – Juleafslutning.

Leder: John Olufsen;

**cojo@post9.tele.dk**

tlf. 2849 7430.

### 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 legitimisation.

Hvis ikke du har et gyldigt pas, kan du få hjælp hos Borgerservice, men det kan jo være lidt mere besværligt.

## Ugentlige aktiviteter

### Mad og hygge

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

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

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



Stavnsholt skolens skolekøkken er moderne indrettet med plads til 6 x 4 personer. Vi bruger kun de fire af bordene, altså til 16 personer på holdet.

Leder: Claus Seeberg Friis;  
**[claus@seeberg-friis.dk](mailto:claus@seeberg-friis.dk)**  
Tlf. 2279 7601.

### Musiknydelse

Fredag, kl. 10 – 13 i ulige uger.  
Sted: Grafen i Farum Kulturhus.

Vi ser/hører klassisk musik – barok, wienerklassisk og romantikken – opera og enkelte balletfilm. Vi hol-



der en lille pause kl. ca. 11.

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

Leder: Jørgen Eggert Nielsen; tlf. 2070 2141.

### Patchwork o.a.

Onsdag i ulige uger kl. 12 – 15  
Sted: Foreningslokalet i Farum Kulturhus.

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

## Ugentlige aktiviteter

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

Kom og hyg dig med os.

Leder: Else Bøghof; tlf. 2347 4930.



### Petanque 1

Fredag, kl. 10 – 12.

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

Leder: Benthe Lindevang;  
[bli@city.dk](mailto:bli@city.dk) tlf. 4088 4688.

### Petanque 2

Tirsdag, kl. 10 – 12. Fra maj og hele sommerhalvåret.

Sted: Banerne ved Farum Svømmehal.

Holdet har ingen venteliste så kom bare!

Leder: Arne Jørgensen;  
tlf. 4015 3136.

### Pigekammer 1

Mandag i ulige uger kl. 11 –14.

Sted: Gedevasvang.

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

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

Leder:

Kirsten Bundgaard Angeldorf  
Tlf. 5127 5102.

### Pigekammer 2

Mandag, kl. 14 –16 i lige uger.

Sted: Ældre Sagens egne lokaler i Kulturhuset.

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

## Ugentlige aktiviteter

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

Skulle du have lyst til at være med til et spændende og givende samvær, skal du bare kontakte lederen. Leder: Ulla Hass; tlf. 3054 1628.

### Rock & Old

Mandag, kl. 10 – 13.

Sted: Billen under Kvicklys lagerbygning.



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

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

Leder: Bjarne Norman Jensen; tlf. 2347 3217.

### Slægtsforskning

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

Sted: Ældre Sagens lokale 2 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

[per-johan@oermen.dk](mailto:per-johan@oermen.dk)

Tlf. 2183 4284 .

### Spansk fortsættelse – Stræberholdet

Mandag, kl. 10 – 12.

Sted: Ældre Sagens lokaler i Farum Kulturhus.

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

## Ugentlige aktiviteter

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

Vi starter efter sommerferien medio august.

Leder: Søren Anker Nielsen;  
tlf. 2066 1187.

### Stavgang 2

Mandag, kl. 14 – ca. 16.

Sted: Ved stenbordet i Fredtofteparken.

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

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

Leder: Vibeke Bach; tlf. 4078 6560.

### Stavgang 3

Mandag, kl. 9.30 – ca. 11.

Sted: P-pladsen ved Farum kirke.

Vi går i afslappet tempo ad forskelli-

ge ruter ved Farum sø.

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

Leder: Winnie Egede; tlf. 2855 6282.

### Stavgang 4

Onsdag, kl. 9.30 – ca. 12.

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

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

Pt. er vi 8 personer.

Leder: Marianne Hvidberg; tlf. 4920 2128.

### Strikkegruppe

Tirsdag, kl. 10 – 13 hver uge.

Sted: Foreningslokalet i Farum Kulturhus.

Strikkegruppen er lukket for tilgang fordi holdet er fyldt op.

Leder: Vibeke Søltøft; tlf. 3031 9562.

## Ugentlige aktiviteter

### 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 et tredje strikkehold. Vi lægger vægt på at hjælpe hinanden. Der er ingen formel undervisning, men masser af hygge og gode snakke. Kom bare tilmelding ikke nødvendig.

Leder: Kenja Klostermann.

Tlf. 2467 6368.

### Strikke- & hæklegruppe

Torsdag i ulige uger, kl. 13-16.

Sted: Foreningslokalet i Farum Kulturhus.

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

Vi begynder igen 14. august. Kig endeligt ind og se hvad vi er for nogen.

Leder: Susanne Seerup,

[s-sanne@live.dk](mailto:s-sanne@live.dk); tlf. 2063 3955.

### Svømning

Mandag og torsdag, kl. 11 – 12.

Sted: Farum Svømmehal.

Vi svømme træner i 25-meterbassinet. 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 online; [www.aeldresagen.dk/farum](http://www.aeldresagen.dk/farum).

Leder: Dorte Rørbeck

Tlf. 4158 2270.

### Tysk for øvede

Tirsdag, kl. 10-12.

Sted: Farum Kulturhus.

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

Leder: Jens E. P. Stokkebye;

[J.Stokkebye@centrum.dk](mailto:J.Stokkebye@centrum.dk)

Tlf. 2757 9665.

### Om Vandreture 1

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

## Ugentlige aktiviteter

### Vandreture 1

Tirsdag, kl. 9.30

Sted: Enten går vi fra Netto, Farum Bytorv eller tager bus/tog til et sted og går hjem derfra. Planlægningsmøde 5. august hos Marianne.

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 lækkert med.

Leder: Helle von Nordheim

[hellevonnnordheim@gmail.com](mailto:hellevonnnordheim@gmail.com)

Tlf. 2660 3352.

### 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 mødestedet Farum Kulturhus kl. 9.30.

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



Der er hverken møde- eller afbudspligt. Vi er ca. 45 i gruppen i dag og omkring 20 deltagere på hver tur. På de lange ture holder vi pause undervejs, og man kan medbringe mad og drikke efter behov. Kom med og oplev vores hyggelige fællesskab.

Leder: Birgit Lindemann.

Tlf. 6169 7821.

### Vandreture 3

Torsdag, kl. 10.

Sted: Vi mødes på Farum Station.

Kortere gåture: Vi er blevet ældre og har f.eks. fået problemer med knæ og hofter 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.

## Ugentlige aktiviteter

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

Leder: Else Jensen; tlf. 5126 8960.

### Vægt mm.

Tirsdag, kl. 10 – 12.

Sted: Ældre Sagens lokale 2 i Farum Kulturhus.

Vægtgruppen mødes hver tirsdag.

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

Gruppen har plads til flere medlemmer.

Leder: Lykke Brøndum

Tlf. 4495 0295.

### Whist

Torsdag, kl. 13 – 16.

Sted: Ældre Sagens lokaler i Farum Kulturhus.

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

Leder: Hanne Hansen; tlf. 5176 2148.

### Yoga 1

Onsdag, kl. 9.30 – 11.

Sted: Dansesalen i Stien

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

Leder: Søs Meldahl;

[meldahls@gmail.com](mailto:meldahls@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

### Yoga 2

Fredag, kl. 10 – 11.30

Sted: Lille sal i Stien.

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

til den enkeltes ønsker og muligheder. 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. Desværre!

Tilmelding til leder: Gisela Tolstoy;  
**drosselvangel5@icloud.com**  
Tlf. 2421 4876.

### Har du tabt dit medlemskort?

Så finder du en guldgrube af ret-selv-links her: <https://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](mailto: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 hyggesnak, kaffe og te.

Sæson: september til december.

Leder: Else Jensen

[nago43@gmail.com](mailto:nago43@gmail.com); tlf. 5126 8960.

### Fyraftenssang

Tirsdag, kl. 17 – 18.

Sted: Foyer i Farum Kulturhus ved Anaïs' Kulturcafé.

Vi mødes til fyraftenssang:

- 9. september

- 14. oktober

- 11. november

- 9. december

Kom i god tid for at sikre dig en siddeplads. For der kommer ofte 80 – 100 sangglade deltagere. Ældre Sagen har valgt en kendt/ukendt lokal sangvælger. Han/hun vælger 11 – 12 forskellige sange fra Højskolesangbogen. Og de "ledsages" så sangvælgeren på den måde kan fortælle lidt om sig selv. Og så har vi selvfølgelig vores dygtige pianist Jørgen Eggert Nielsen ved flyglet til at hjælpe os. Inden vi synger, kan du købe kage, kaffe, vin eller vand.

Leder: Nils Danielsen,

[nedanielsen@gmail.com](mailto:nedanielsen@gmail.com); tlf. 4277 7056.

### Fællesspisning

Første fredag hver måned, kl. 13 – 15.

Sted: Ældre Sagens lokale 2 i Kulturhuset.

Ser vi dig til hjemmelavede frokostretter følgende dage?

- 7. august

- 5. september

- 3. oktober

- 7. november

- 5. december

Tilmelding og betaling af 50 kr. på

## Månedssaktiviteter

[www.aeldresagen.dk/farum](http://www.aeldresagen.dk/farum) under F for Fællesspisning. Eller kontant forud på datoen inden. 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. Vi glæder os til at se dig/jer.

Leder: Kenja Klostermann,  
[kenja@pc.dk](mailto:kenja@pc.dk); tlf. 2467 6368.



### Litteratur 1

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

Deltagerne skiftes til at indlede med at tale om månedens bog/forfatter. Vi læser ny såvel som ældre litteratur fra alle verdenshjørner. Alle har taletid til at fortælle om oplevelsen

af månedens bog. ... Og så er der te/kaffe og kage og mere snak om månedens bog og andre hyggelige emner den sidste times tid. Bøgerne vælges med inspiration fra gruppen. Alle kan bidrage med ideer til boglisten. Vi har ledige pladser.

Første mødedag efter sommerferien er 9. september 2025.

Leder: Dorte Møller; [dmdor-the@gmail.com](mailto:dmdor-the@gmail.com) tlf. 2113 3068.

### Litteratur 2

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

Vi vælger bøger efter forslag fra gruppen. Alle genrer og tidsperioder bliver taget i betragtning, ligesom 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 et par ledige pladser.

Leder: Marianne Espenhain Nielsen; tlf. 2576 9637.

## Månedssaktiviteter

### Litteratur 3

Første onsdag hver måned.  
Sted: Lokale 1 i Kulturhuset; Ældre  
Sagens eget lokale.



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 vi har valgt i fællesskab; det kan være noget, vi har hørt eller læst om, ofte nyere litteratur, både dansk og udenlandsk eller noget, som man gerne vil dele med de andre. Vi har mange gode og lange samtaler og kommer langt omkring, men med den aktuelle bog som udgangspunkt, alt imens vi nyder en kop kaffe og evt. et stykke kage.

Leder: Aase Khan;

[aase-khan@hotmail.com](mailto:aase-khan@hotmail.com)

Tlf. 2890 2460.

### Litteratur 4

Første torsdag hver måned.  
Sted: Foreningslokalet, Farum Kul-  
turhus.

Gennem flere forskellige runder hø-  
rer og rummer vi alle. Vi læser bøger  
skrevet efter 1980. Og vi veks-  
ler mellem forskellige principper for  
hvordan læsetitler vælges. Vi drøf-  
ter alt fra forfatterens ærinde, hand-  
ling, sprog, temaer, hvad man kun-  
ne lide/ikke lide, spørgsmål mm.  
Gruppen har otte faste medlemmer.  
Holder er fyldt.

Leder: Birthe Berger;

[birthe@berger.dk](mailto:birthe@berger.dk)

Tlf. 2616 9611.



## Månedssaktiviteter

### Snapselavet

3. torsdag hver måned, kl. 14 - 16.  
Første mødedag er 18. september 2025.

Sted: Stien



Vi smager på hjemmelavet snaps, og vi planlægger ture til steder hvor man kan plukke ingredienser til snaps. Det er også 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 modtager gerne nye medlemmer.

Leder: Anne Grethe Mølgaard

[ag.molgaard@gmail.com](mailto:ag.molgaard@gmail.com)

Tlf. 2176 8721.

### Søndagscafé

Søndag, kl. 14.00 – 15.30

- 7. september

- 5. oktober og

- 2. november

Sted Farum Kulturhus. Gå ned ad Gallerigangen til Ældre Sagens lokaler på venstre hånd. Åbent hus, ingen tilmelding. Pris: 50 kr. kontant, 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. Vi sørger for akkompagnement til vores tre fællessange. Vores værtinder står for hjemmebakte boller, kager og småkager – alt det bedste de formår. Tag gerne en ven, veninde, nabo eller ægtefælle med!

Vi glæder os til at se dig!

Og så er der vores helt store julecafé med banko 7. december hvortil du skal købe billetter! Kl. 12.00-15.30; tilmelding nødvendig! Se særskilt omtale side 20.

Leder: Birthe Berger;

[birthe@berger.dk](mailto:birthe@berger.dk); tlf. 2616 9611.

## Ældre Sagen Værløses tilbud

### Rejse: Oplev Kosta Boda –

#### Glaskunst & Design

Søndag 14. – tirsdag 16. september.

Tag med på en rejse til Sverige hvor glaskunst og skandinavisk design smelter sammen i enestående oplevelser. Tre dage fyldt med kunst, historie og skandinavisk æstetik.

Vi bor på det kunstneriske Kosta Boda Art Hotel, omgivet af farvestrålende glasværker, og ser mestrene i arbejde på Kosta Glasbruk. Her oplever vi den fascinerende proces hvor sand og ild forvandles



til elegante kunstværker.

På Vandalorum dykker vi ned i moderne kunst og design, mens Bruno Mathsson Center viser os tidløs skandinavisk møbelkunst. Mathsson tegnede også flere bygninger for Kosta Boda, herunder de ikoniske *glashuse* fra 1956, skabt til glasværkets medarbejdere – et smukt møde mellem funktionalitet

og æstetik.

En særlig aften venter med den traditionsrige *Hytt sill* hvor håndværk, mad og underholdning smelter sammen i en stemningsfuld ople-



velse.

Rejsen afrundes med et besøg i Växjö Domkirke hvor den imponerende altertavle i glas kaster et magisk lys over det smukke kirkerum. Til sidst udforsker vi det inspirerende IKEA-museum hvor vi ser hvordan skandinavisk designtradition er blevet en global succes. En tur for alle sanser – fuld af form, farver og fordybelse.



Se yderlig beskrivelse på Ældre Sagens hjemmeside

## Ældre Sagen Værløses tilbud

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

Turen egner sig ikke for dårligt gående, rollator og kørestol.

**Pris:** kr. 4.699 - Tillæg for enkeltværelse: kr. 699

Prisen inkluderer buskørsel i 4-stjernet turistbus, Dansk rejseleder på hele rejsen, 2 x overnatninger på Kosta Boda Art Hotel, 2 x morgenmad på hotellet, 1 x aftensmad: 2-retters menu på Kosta Boda Art Hotel, 1 x *Hyttsill* inkl. aftensmad, underholdning og glasblæsning 2 x frokost (dag 1 og dag 3), adgang til hotellets spa-område, entré til Vandalorum, Besøg på Bruno Mathsson Center inkl. rundvisning, Guidet rundtur på Kosta Glasbruk, besøg i Växjö Domkirke, entré til IKEA-museum.

**Afgang:** Fra Værløse St. 14. september kl. 06:30, forventet hjemkomst 16. september kl. 19:00

**Tilmelding:** 28. maj kl. 14:00 på rejsemødet eller den 29. maj via mail til Ditte på:

[dkjaero@gmail.com](mailto:dkjaero@gmail.com)

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

Turhjælper: Ditte Kjærø

## Rejse: Herretur til Bremen – da-

merne er også velkomne.

Tirsdag 7. til torsdag 9. oktober.

Glæd dig til en spændende rejse, hvor man oplever det kulturelle, historiske og mekaniske i Bremen.

På en guidet byvandring opleves den smukke bykerne. Der er besøg på Mercedes-fabrikken hvor man



på en rundtur ser det meste af fabrikken – som er en af de mest moderne bilfabrikker i verden. På Becks bryggeri venter endnu en rundvisning samt smagsprøve på det gode øl. Det afsluttende besøg på rejsen er på automobilcenteret Schuppen Eins – som er en udstilling af mange klassiske køretøjer. Afrejse fra Værløse og videre med færgen fra Rødby mod Puttgarden. Undervejs nydes sandwich og 1 x drikke ved bussen. Ved ankomst til Bremen opleves byen på en byvandring sammen med rejselederen. Næste dag skal vi på en

## Ældre Sagen Værløses tilbud

rundtur på Mercedes Fabrikken, som er en af de mest moderne bilfabrikker i verden. Her ser vi hvad der gør en Mercedes så bemærkelsesværdig, og hvordan disse fine maskiner bliver bygget. Husk at have gode sko på da turen varer ca 2 timer, og vi kommer til at gå langt. Inden turen går hjemad, besøger vi automobilcenteret Schuppen Eins – som er en udstilling af mange klassiske køretøjer. Her ses mange for-



skellige bilmodeller fra varevogne og lastbiler til brugsvogne som dækker gamle veteranbiler. Pris: kr. 4.200 – tillæg for enkeltværelse: kr. 499. Prisen inkluderer buskørsel, færge, 2 x overnatninger, 2 x morgenmad, 2 x aftensmad, 1 x sandwich, 1 x frokost, byvandring i Bremen, entré og rundvisning på Mercedes, besøg og rundvisning på Becks bryggeri, besøg på Schuppen Eins, dansk rejseleder, gebyr til Rejsegaranti-fonden. Hotel: Best Western Hotel zur Post (4-stjernet

hotel) centralt beliggende i Bremen. Afgang tirsdag 7. oktober kl. 07:00 fra Værløse Station, hjemkomst 9. oktober kl. ca. 19:30 Tilmelding: på rejsemødet fredag 28. maj 2025 Derefter til Jan Brünings – dog senest 15. juli Rejsearrangør: EGON'S REJSER A/S, Rejsegarantifond nr. 3642, der fremsender rejsebevis og indbetalingsformationer. Turhjælper: Jan Brünings.

### **F**oredrag Onsdag 6. november kl.

14:00 af Anna von Lowzow.

Er de kongelige limen der får det hele til at hænge sammen?

Filmproducer og instruktør Anna von Lowzow fra Nordisk Film har i mange år produceret adskillige dokumentarfilm med vores kongefamilie. Det handler om vores historie, vores identitet og de kongeliges rolle i vores samfund. Hvad er det, som de kongelige kan? Og hvorfor er de kongelige vigtige i et demokrati? Ud af 89 paragraffer i vores grundlov handler de 28 om Kongens virke. Det er der ikke mange der tænker over. Og når vi taler om Kongen, så gør han det rigtig godt! Han er ikke som sin mor, han er

## Ældre Sagen Værløses tilbud

heller ikke som Gorm den Gamle eller andre tidligere regenter. Han er sig selv, og han har en umiddelbarhed som er ærlig og reel. Det er med til at sikre at vi har et kongehus.

Det flyder med anekdoter fra utallige optagelser med både den danske kongefamilie og udenlandske kongelige som i generationer har været gift ind i hinandens familier. Sammen repræsenterer de et fast holdepunkt for os når verden går af lave.

Det begyndte med en snestorm i 1999, hvor Anna holdt et møde med Hofmarskalen der over for Hendes Majestæt dronning Margrethe skulle forelægge idéen om at dokumentarfilmen "En Kongelig Familie" var en alletiders idé.

Pris: Kr. 75

Sted: Satellitten, Værløse Bymidte 46, 3500 Værløse.

Tilmelding: fra 4. august kl. 9:00.

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

Arrangør: Nell Rindahl.

**Foredrag** om den spændende politiske situation. Torsdag 27. november kl. 14:00.

Politisk kommentator Jarl Cordua

kendt fra TV2News'

"Besservisserne," analysere den aktuelle, politiske situation.



Hvad sker der lige nu? Vil SMV-regeringens mange reformer forandre Danmark? Hvad er oppositionens muligheder før valgperioden slutter? Er der chance for at SMV-regeringen overlever mødet med vælgerne? Og hvad er egentlig alternativet?

Da politik er så uforudseligt, er det svært at komme med et program for foredraget, men Jarl Cordua er en af vores dygtigste kommentatorer med et glimt i øjet og god humor, så det bliver helt bestemt en interessant eftermiddag.

Pris: Kr. 95

Sted: Satellitten, Værløse Bymidte 46, 3500 Værløse

Tilmelding fra den 4. august kl. 9:00

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

Arrangør: Mogens Dalsgaard

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

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

### Nyhedsbrev

Få nyheder fra din lokalafdeling tilsendt via e-mail.

Tilmeld dig til det lokale nyhedsbrev

*Se ovenfor hvordan du tilmelder dig.*



## Kalender

| <b>Dato</b>           | <b>Tid</b> | <b>Arrangement</b>                       |
|-----------------------|------------|------------------------------------------|
| Fredag 1. august      | 13.00      | Fællesspisning                           |
| Onsdag 20. august     | 10.00      | Mølleådal og Lynge grusgrav              |
| Onsdag 27. august     | 14.00      | Kgl. hoffotograf Poul Johansen           |
| Fredag 5. september   | 13.00      | Fællesspisning                           |
| Søndag 7. september   | 14.00      | Søndagscafé                              |
| Tirsdag 9. september  | 17.00      | Fyraftenssang                            |
| Onsdag 10. september  | 14.00      | Marie & Daddy                            |
| Torsdag 18. september | 8.40       | Frederiksberg Kirkegård                  |
| Fredag 3. oktober     | 13.00      | Fællesspisning                           |
| Søndag 5. oktober     | 14.00      | Søndagscafé                              |
| Torsdag 9. oktober    | 9.15       | Skomuseet                                |
| Tirsdag 14. oktober   | 17.00      | Fyraftenssang                            |
| Onsdag 22. oktober    | 11.00      | Furesø Rådhus                            |
| Tirsdag 28. oktober   | 14.30      | Lokalt ældrepolitisk Topmøde – i Værløse |
| Onsdag 29. oktober    | 14.00      | Ole Lund Kirkegaard                      |
| Søndag 2. november    | 14.00      | Søndagscafé                              |
| Tirsdag 11. november  | 17.00      | Fyraftenssang                            |
| Torsdag 20. november  | 16.00      | Ølsmagning                               |
| Fredag 5. december    | 13.00      | Fællesspisning                           |
| Søndag 7. december    | 12.00      | Julecafé med banko                       |
| Tirsdag 9. december   | 17.00      | Fyraftenssang                            |



## 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

