

Ældre Sagen Farum

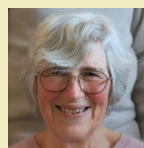
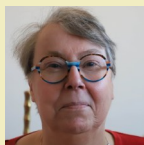
EFTERÅR 2026
Nyt fra lokalbestyrelsen i Farum



*"Kadence" af Monica Ritterband
Restaurant Furesøbad*

Foto: Jesper Hammer

Lokalbestyrelsen i Farum

	Formand KOU Nyhedsbreve Medlemsblad	Birthe Berger Paltholmterrasserne 80 B 2616 9611 birthe@berger.dk
	Næstformand KOU Gavevin	Kim Henning Rørmose Parkvej 96 2373 1001 kimhenningdk@gmail.com
	Medlem Bladudvalg Velkomstbreve	Vibeke Søltøft Skovbakken 90 3031 9562 skovbakken3520@gmail.com
	Medlem Web-master Det sker-bladet	Bente Melbye Bataljonvænget 9 2949 4426 bente@flourtown.dk
	Medlem Besøgsvenner	Vibeke Kronborg Korsbjerghave 41 2279 4005 vibeke.kronborg@mail.dk
	Medlem Fondsansøgninger	Erling Gjelstrup Ryttervænget 20 2161 4557 egconsult00@gmail.com
	Medlem Ældre- og sundheds- politisk indsats	Mette Prip Højgårdsvej 23 29688 5848 metteprip@gmail.com

	Suppleant	Flemming Meyer Generalvænget 5 5240 4809 meyer@elliotmeyer.dk
	Kasserer Korrektur	Karen Dupont Jensen Rytterparken 15, 2765 Smørum 2015 0177 karen.dupont.jensen@gmail.com

Ældre Sagen i Farum

Adresse: Farum Kulturhus, Kulturtorvet 12, 3520 Farum.

Mail til formanden: aes.farum@gmail.com eller birthe@berger.dk

Lokalafdelingens hjemmeside: www.aeldresagen.dk/farum

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

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

Redaktion/indhold: Birthe Berger.

Layout, forside og portrætter: Jesper Hammer, tlf. 2082 9927. Hvis fotografen ikke er nævnt, er billedet leveret af aktiviteten.



Lokalbestyrelsen i Farum	2 - 3
Indholdsfortegnelse	4
Velkommen til Efterårsbladet 2026	5
Koordinationsudvalget 2026 og Bladuddeling	6
Besøgsvenner	7
Her kan du finde hjælp	8-12
Bisidder, Flextrafik og Hjælpende Hænder	8
Indkøbsbussen	9
IT-Café og IT-hjælp hjemme	10
Lokalebooking, Seniorvejledning og Sprogvenner	11
Tryghedsopkald og Vågetjenesten	12
Sådan tilmelder du dig et af arrangementerne	13
Enkeltdagsture og -arrangementer	14 - 18
Furesøen rundt	14
Peter Wibroes barokhave, rundvisning og	
Det Kongelige Teater, rundvisning	15
Bellevue Teatret, rundvisning	16
Fra livvagt til livserfaring, foredrag m. Jesper Lundorf ..	17
Julebanko	19
Aktiviteter i alfabetisk orden	20-40
Hvis du har tabt dit medlemskort og Gedevaselang	41
Ældre Sagen Værløses tilbud	42 - 45
Nyhedsbreve fra bestyrelsen	46
Kalender	47

Velkommen til Efterårsbladet 2026

Vi glæder os rigtig meget over alle de mange nye medlemmer. I alt er vi i Farum 4.648 medlemmer for nu at være helt præcis. Ud over bladet som du sidder og læser i nu, er vi også at finde på hjemmesiden. Og i "Det sker"-bladet samt i de månedlige nyhedsbreve. Sidstnævnte skal du melde dig til for at få. Spørg et bestyrelsesmedlem eller i IT-Caféen hvis du er udfordret herved.



Dette blad er trykt på lysere og mere læsevenligt papir. Håber du kan lide det!? Ligeså den ændrede rækkefølge hvor alle hold nu er listet i alfabetisk orden.

Vi har 63 forskellige holdaktiviteter – og derfor også 63 gruppeledere. Som noget nyt har vi indledt et samarbejde med Gedevassevang hvor vi gerne vil lægge nogle flere

aktiviteter. Fortæl os om I kunne tænke jer at flytte jeres aktivitet derud? For om nogle år lukker Stien jo sine lokaler.

Hvis der er nogen af jer der har ideer til aktiviteter for mænd, hører vi gerne herom. For det vil Ældre Sagen gerne styrke. Men I skal komme med en gruppeleder der vil stå for aktiviteten.

Først i Bladet finder du "Her kan du få hjælp"-siderne, dernæst alle holdaktiviteterne. Her er der vitterlig noget at hente for både hjerne og hjerte. Kan du lide at synge, læse, strække ud, strikke, bruge hovedet, vandre, svømme, spille kort, musik, tale tysk eller engelsk mv., ja, så har vi det på tapetet. Ældre Sagen i Farum er den lokalforening i Nordsjælland med det største aktivitetsudbud. Og det er vi stolte af.

Har du noget på hjerte, eller savner du noget her i bladet, så skriv til birthe@berger.dk eller ring på 2626 9611.

God læsning!

Birthe Berger
formand



Koordinationsudvalget 2026

I kommuner med to eller flere lokalforeninger er der nedsat et koordineringsudvalg, KOU. Det varetager lokalbestyrelsernes interesser og opgaver overfor offentlige myndigheder og pressen. Fx den lokale ældre- og sundhedspolitiske indsats som i disse år får tillagt en ny struktur og medbestemmelse.

Kirsten Fuursted, formand

Birthe Berger, næstformand

Kim Henning, Farum

Mette Prip, Farum

Birgitte Rasmussen, Værløse

Karen Astrup, Værløse.



Bladuddeling

Bladuddelingen organiseres af Vibeke Søltoft og Anni Berner. Begge udfører et overordentligt vigtigt, men for de fleste usynligt stykke arbejde. For de to sorterer vores 4600 blade efter adresser så bunkerne kan udleveres til vores brevduer – til omdeling i jeres postkasser. Ønsker du at hjælpe os på fremtidige brevduehold, så kontakt Anni eller Vibeke.

Anni Berner, tlf. 3195 1707.

anni.berner7@gmail.com

Vibeke Søltoft, tlf. 30313 9562.

skovbakken3520@gmail.com



Her kan du finde hjælp

Besøgsvenner

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

At få et hyggeligt og nærværende besøgsvennskab kan blive et af ugens højdepunkter.

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

Hvad laver man med en besøgsven?

Aktiviteterne kan variere, men de kan inkludere:

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

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

Hvad er en besøgsvært?

En besøgsvært er den der får besøg.



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

Leder Vibeke Kronborg,
tlf. 2279 4005.

vibeke.kronborg@mail.dk

Her kan du finde hjælp

Bisidder

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



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

Leder: Henning Rostung,
tlf. 2331 8780.

rostung@outlook.dk

Flexkørsel

Er I interesserede i Flexture? De er væsentlig billigere end taxa-ture, så gå ind her og find priser og regler: <https://moviatrafik.dk/flexkunde/flextur/det-koster-flextur>. Eller ring til Flextrafik på 70 15 70 00 alle dage mellem kl. 8-18.



Hjælpende Hænder

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

Her kan du finde hjælp

rekvirentens egen forsikring.

Eksempler på hjælp:

- ordne potteplanter
- stryge og småreparere lidt tøj
- nedtage og ophænge gardiner eller billeder
- skifte el-pærer
- sætte en lampe op
- ophænge en hylde
- tilplante og tømme altankasser samt mindre reparationer.

Der udføres ikke opgaver som hører under hjemmeplejen eller autoriserede håndværkere. Som tommelfingerregel bør hjælpen kunne udføres inden for to timer. Ring til Hjælpende Hænder. Når telefonsvareren går på, opgiv dit navn, adresse og telefonnummer samt oplys hvilken hjælp du har brug for. Senest dagen efter bliver du kontaktet af en person fra Ældre Sagen som aftaler tidspunkt med dig.

Leder: Hans Christian Dibbern,
tlf. 2987 5112.

hc.dibbern@mail.dk

Indkøbsbussen

Onsdag, kl. 9.30 – 11.30

Bussen er for alle, også ikke-medlemmer af Ældre Sagen! Vi

henter dig og din evt. rollator på et af følgende opsamlingssteder: Akacieparken, Æblelunden, Lillevang Plejecenter, Lillevangspark, Gede-



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

Leder: Frede Thomsen,
tlf. 6081 3858.

frede.thomsen@yahoo.dk

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

Her kan du finde hjælp

IT-Café

Torsdag kl. 10 – 12.

Sted: Ældre Sagens lokale 2 på Ganggalleriet i Farum Kulturhus. Caféen er åben fra 6. august til 17. december 2026.

Alle er velkomne, og det er gratis. Vi er en lille flok rare mennesker der vil gøre alt hvad vi kan for at hjælpe dig. Få hjælp til brug af bærbare computere, tablets og telefoner. Du medbringer bare dit eget IT-udstyr, så kigger vi på problemet. Vi kan også hjælpe med brugen af de mere gængse programmer. Husk at tage dine adgangskoder og strømforsyning med.

Vi hjælper dig også gerne med at få dit medlemskort ind på din telefon,

så du altid har det ved hånden. Vi kan også give gode råd til køb af nyt IT-udstyr.

Vi hjælper dig gerne med tilmelding til Ældre Sagens arrangementer. Og når det nu hedder IT-Café, er der selvfølgelig også gratis kaffe og te.

Leder: Ole Søndergaard,
tlf. 6076 8812.

olesondergaard@gmail.com

IT-hjælp hjemme

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



Her kan du finde hjælp

blemer med indstilling af dit TV. Du ringer bare til Jesper Hammer på 2082 9927, Ole Søndergaard på 6076 8812, Erling Gjelstrup på 2161 4357, Bente Melbye på 2949 4426, Flemming Meyer på 5240 4809 eller Jette Madsen på 6122 2638. Alle hverdage kl. 11 - 17, og så i sommer- og juleferie, og det er gratis.

Lokalebooking

Hvis du vil booke et lokale til en aktivitet eller et møde, skal du kontakte Karen Dupont Jensen. Det gælder ligeledes hvis et lokale ikke længere benyttes, så skal det afbookes så andre kan få mulighed for at booke/bruge lokalet. Kontakt karen.dupont.jensen@gmail.com

Seniorvejledning

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

Du kan bruge en af vores seniorvejledere hvis du f.eks. har brug for hjælp/støtte til at få afklaret hvilke problemstillinger din situation rummer. Til at skabe overblik om for-

skellige handlemuligheder. Til at finde vej i det offentlige system ved behov for hjælp, f.eks. plejebolig, hjemmehjælp og hjælpemidler. Eller til at læse og forstå skrivelser fra offentlige og andre instanser. Seniorvejledning er gratis, og du behøver ikke at være medlem af Ældre Sagen. Seniorvejlederen har tavshedspligt.

Leder Henning Rostung,
tlf. 2331 8780.

rostung@outlook.dk

Sprogvenner

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



klart er vejen til bedre integration. Aftal selv tidspunkt for hvornår du bedst kan.

Leder: Sara Andersen,
tlf. 2374 8806.

bakholdt@msn.com

Her kan du finde hjælp

Tryghedsopkald

Hver morgen sidder vores Frivillige ved telefonen og ringer til et antal enlige for at spørge om de har det godt, og om alt er i orden? Hvis telefonen ikke bliver taget, undersøger vi om der er noget galt og tilkalder hjælp om nødvendigt. Er du alene og ønsker sådan et tryghedsopkald, kan du ringe og høre nærmere. Vi kan ALTID bruge flere op-ringere!

Leder: Anni Berner,
tlf. 31955 1707.

anni.berner7@mail.dk

Vågetjenesten

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



Vågetjenesten involveres gennem ledere eller sygeplejersker på pleje-

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

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

Leder: Henning Rostung,
tlf. 2331 8780.

rostung@outlook.dk

IT-sikkerhed

Hvis du har Windows 10 på din PC, skal du vide, at den efter oktober 2026 ikke længere opdateres. Kom ned i IT-Caféen hvis du overvejer at købe en ny PC med Windows 11. Så kan vi hjælpe dig med at finde en god ny PC. Vi kan også hjælpe dig med at overføre dine data fra den gamle til den nye PC.

Sådan tilmelder du dig arrangementerne

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

www.aeldresagen.dk/farum. På forsiden vælger du øverst oppe fanen "Tilmelding" og derefter "Alle arrangementer og aktiviteter." Pil ned til det arrangement som du ønsker at deltage i og klik på det. Klik derefter på den røde knap

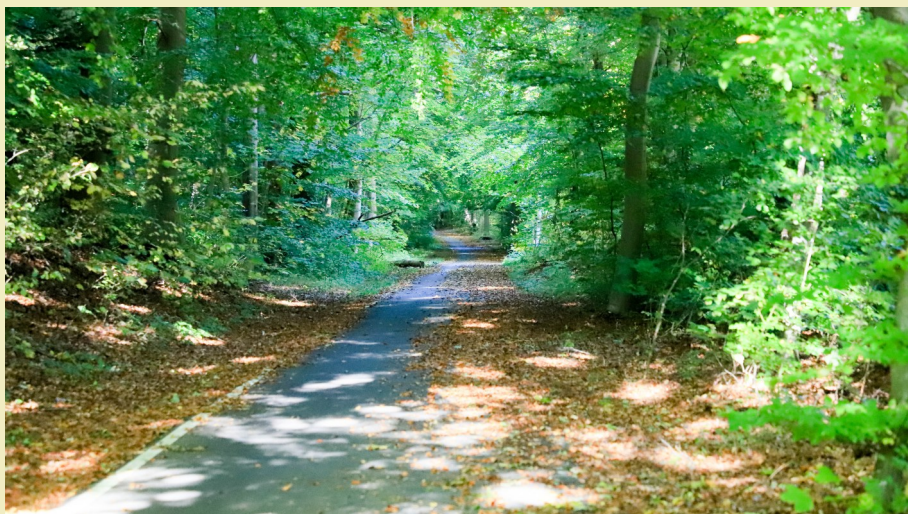
"Tilmeld." Og hvis knappen ikke er der, kan der være tre forklaringer:

1) Enten fordi tilmeldingen ikke er åbnet endnu, 2) fordi arrangementet ikke kræver tilmelding eller 3) arrangementet er udsolgt.

Nu åbnes et nyt vindue, og du følger blot instruktionerne trin for trin. Hvis du ikke forstår eller kan følge anvisningen ovenfor, kan du få hjælp i IT-cafeen hver torsdag kl.

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

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



Enkelt dagsture og -arrangementer

Se side 13 hvordan du tilmelder dig vores ture og aktiviteter!

Furesøen rundt

Guidet cykeltur onsdag 19. august 2026 kl. 10.00.

Cykeltur i mageligt tempo – ca. 22 km. Deltagerne mødes på P-pladsen ved Jyske Bank kl. 10.

Vi cykler ad stien mod Holte hvor vi passerer Vaserne med fugletårnet og den smukke træbro.

Videre af Furesøstien med kig mod søen og de fine villaer på Dronninggårdsalle. Herfra mod Kaningården hvor koppevaccinen blev introduceret og videre mod "Den Gamle Have" hvor vi spiser frokost – medbragt eller købt på stedet. Herfra kører vi mod Farum og slutter ved Farumhus.

Cykel: El-cykler passer fint ind.

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: 75 kr – frokost for egen regning.

Antal deltagere: max. 16 personer.

Tilmelding og betaling:

www.aeldresagen.dk/farum

Tilmelding: Fra: 8. juni til 15. august.

Arrangør Anders Nipper,
tlf. 2321 4639.

Men, uanset hvad du kører på, så



Enkeltdagsture og -arrangementer

Peter Wibroes barokhave

Dato: 26. august 2026.

Peter Wibroe var kreativ direktør i reklamebureauet Wibroe Duckert og har siden 1973 ombygget et mini-barokslot med nogle fantastiske bygninger. Dertil en have med italiensk renæssance og orientalsk havekunst, som virkelig er et besøg værd.



Haven ligger på Søllerødvej i Holte; en rundvisning tager ca. halvanden time og inkluderer et glas vin og snacks.

Bagefter er der mulighed for at spise i Søllerød Golfklub (for egen regning).

Vi laver samkørsel fra Jem og fix i Farum kl. 10.30

Praktisk information:

Pris for deltagelse 195,00 kr. (for minimum 20 deltagere).

Tilmelding og betaling:

via www.aeldresagen.dk/farum

Tilmeldingsfrist: 8. juni til 29. juli
Arrangør: Lisbeth Rasmussen,
tlf. 3020 5535.

lisethras@hotmail.com

Det Kongelige Teater, Gamle Scene

Onsdag 30. september kl. 11.

Kom med på opdagelse på Det Kongelige Teaters Gamle Scene, opført i 1874. Oplev den helt særlige stemning, de historiske loftsmalerier, svungne engle og den traditionelle store prismelysekrone i teatersalen. Kom med bag scenen hvor sceneteknikken arbejder og besøg den store skræddersal, hvor eventyrlige kostumer til alle teaterets forestillinger bliver til og hvor kun fantasien sætter grænser. På



Gamle scene får I også et kig ind i H.M. Kong Frederik 10.'s private salon og loge.

Enkeltdagsture og -arrangementer

Rundvisningen starter kl. 11 og varer 1 time og 15 minutter.

For dem der er interesseret, kan der efter rundvisningen spises frokost på Café August B, som ligger i den smukke foyer på Gamle Scene ud mod Kongens Nytorv og Magasin. Frokost er for egen regning.

Antal deltagere: Min 15 - max. 30 personer. Skynd dig, først til mølle-princip gælder.

Pris for rundvisning: 135 kr.

Tilmelding og betaling: via

www.aeldresagen.dk/farum

Tilmeldingsfrist: Fra 8. juni til 14. september.

Sted: Det Kongelige Teater
August Bournonvilles Passage 8
1055 København K.

Turen er uegnet for gangbesværede.

Transport: S-toget fra Farum Station kl. 10.01 eller egen transport (Transport for egen regning)

Arrangør: Gitte Bøgh,
tlf. 2784 8130.

gitte@addon-consulting.dk

Bellevue Teatret

Onsdag 21. oktober - rundvisning starter kl. 12.00

Arne Jacobsens ikoniske teater fra 1936 ligger elegant på Strandvejen nær Dyrehaven med smuk udsigt til Øresund, sandstrand med moler og udkigstårne.

Alt i området er designet af Arne Jacobsen – også den smukke boligrække Bellevista der støder op til Bellevue Teatret mod syd.

Vi får hele historien om arkitekturen og et levende teater fortalt af vores guide Christian Apostoli!

Teatrets tag vil blive åbnet hvis vejret tillader det.



Enkeltdagsture og -arrangementer

Vi kan spise frokost sammen efter rundvisningen. I vil blive kontaktet i god tid vedrørende deltagelse i spisning.

Antal deltagere: max. 20 personer

Pris for rundvisning: 185 kr.

Tilmelding og betaling: via

www.aeldresagen.dk/farum

Tilmeldingsfrist: Fra 8. juni til 16. oktober

Sted: Strandvejen 451, 2930 Klampenborg

Turen er uegnet for gangbesværede.

Transport: Vi tager S-toget kl. 11.11 fra Farum St. Vælger du din bil - så kontakt mig.

Arrangør: Anders Nipper,
tlf. 2321 4639.

andersnipper@gmail.com

Fra livvagt til livserfaring.

Inspirerende foredrag med Jesper Lundorf i Farum

Oplev en helt særlig eftermiddag fyldt med livserfaring, indsigt og stærke fortællinger når Jesper Lundorf gæster Kulturhuset i Farum 18. november 2026 kl. 14.00 – 16.00 og bl.a. fortæller om sine 7 år som livvagt for Kronprins Frederik. Jesper Lundorf har gennem sit

arbejde rejst verden rundt og trænet med nogle af verdens mest eliteprægede enheder inden for ledelse og sikkerhed. I august 2008 udgav han bogen *"I Majestættens hemmelige tjeneste"* hvor han giver et unikt indblik i livet som livvagt – et liv bag kulisserne, præget af ansvar, skarpe valg og en hverdag



hvor faren aldrig er langt væk. Men Jespers historie stopper ikke der. Med et stærkt engagement i mennesker har han arbejdet kriminalpræventivt gennem SSP-samarbejdet og var blandt pionerne bag de såkaldte overlevelsesskure for udsatte unge. Derudover har han undervist politiet i skyde-

Enkeltdagsture og -arrangementer

våben, selvforsvar og taktik samt været tilknyttet Politiskolen i forbindelse med livvagtsuddannelse og aspirantkurser.

Praktisk information:

Dato: 18. november 2026

Pris for deltagelse 100,00 kr.

(inklusiv en lille anretning i pausen).

Tilmelding og betaling via

www.aeldresagen.dk/farum

Tilmeldingsfrist: fra 8 juni til 19. august.

Arrangør: Lisbeth Rasmussen,
tlf. 3020 5535.

lisethras@hotmail.com



Glade deltagere fra tidligere tur til Vestforbrænding, den 18. februar 2026 arrangeret af Anders Nipper.



Ældre Sagen

holder stor

Søndagsjulecafé

6. december 2026, kl. 12:00-15:30

i Teatersalen i Kulturhuset, Farum med

Julebanko, kringle og underholdning.

Kom og få et gensyn med Marie og drengene (tidl. Marie og Daddy) og deres nye trommeslager. De vil underholde os med hyggelig julemusik og gamle danske sange som I kan synge med på.

Vi glæder os til at byde dem velkommen igen.



Arrangementet koster 50 kr. per person.

Billetter bestilles fra 27. oktober på

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

Aktiviteter i alfabetisk orden

Affe-gruppen

Onsdage kl. 15 – 17.30 med start 13. august 2026.

Sted : Billen, som ligger under Kvicklys lagerlokale.

Vi er et mindre old-boys-band som startede i januar 2024 med at spille Bjørn Afzelius musik – men som nu også spiller en række andre pop/rock/country-sange. Eksempelvis Michael Wiehe, Rolling Stones, Lis Sørensen, Kim Larsen, Beatles, Sebastian med flere. Vi er ikke professionelle, men spiller mest fordi vi hygger os gevaldigt med det.

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

Vores repertoire består for 1/3 vedkommende af udvalgte Bjørn Afzelius og Mikael Wiehe-sange – herudover andre danske og udenlandske sange som vi sammen vælger i

bandet. Gruppen skal ikke være meget større – men vi kunne rigtig godt bruge en habil sanger (som også gerne må spille guitar), for så kan du styrke vores vokal og måske også synge 2.-stemme? Hvis du er inspireret og har lyst til at være med, vil vi med glæde byde dig velkommen i gruppen.

Leder: Leif Godsk, tlf. 8161 8924.

leifgodsk@yahoo.com

Badminton

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

Sted: Bybækhallen, Paltholmterrasserne 1. Kontingent betales til klubben efter nogle ganges gratis prøvedeltagelse. Se mere under "Sportssamarbejdspartnere" nedenfor. Vi har sæsonstart 1. august 2026. Leder: Berit Lynggaard, tlf. 2670 3608.

Sportssamarbejdspartnere

Ældre Sagen har i længere tid 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 betales kontingent til klubben.— Ældre Sagen vil med disse aktiviteter gerne tilskynde vores medlemmer til at dyrke sport og opleve det fællesskab der er en del af at gå til sport.

Aktiviteter i alfabetisk orden

Ballademagerne

Onsdage kl. 13 – 16. Vi regner med at begynde 12. august 2026.

Sted: Billen under Kwicklys lagerbygning.

Vi er en gruppe på 6 ældre gutter som har genfundet lysten til at spille og tale om den rytmiske musik, som vi havde det sjovt med at spille engang. Gruppen har – med lidt udskiftning undervejs – eksisteret siden 2016 og er meget stabil. Pt. optager vi ikke nye medlemmer, da vi er homogene og har et udmærket samspil.



Navnet "Ballademagerne" kommer af at vi spiller "Ballader," både danske og udenlandske. Det er fx Kim Larsen, Poul Krebs, C.V Jørgensen og Björn Afzelius, John Lennon, Beatles m.fl. samt lettere rock og blues. Vi har det sjovt, og det er jo dejligt når vi synes at det lyder godt



Leder: Søren Spangsberg,
tlf. 2461 9402.

sos.spangsberg@gmail.com

Bedstevolley

Tirsdag og torsdag kl. 10-12.

Sted: Bybækhallen, Paltholmterrasserne 1.

Leder: Nils Danielsen,
tlf. 4277 7056.

nedanielsen@gmail.com

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

IT-sikkerhed!

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

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

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



Aktiviteter i alfabetisk orden

Billard

Tirsdag, kl. 10 – 13.

Onsdag, kl. 10 – 12:30.

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

Fredag, to hold: 10 – 13 og 14 – 17.

Lørdag, kl. 10 – 13.

Sted: Ældre Sagens lokaler i Farum
Kulturhus.

Pris: 150 kr. årligt. Beløbet betales
ved sæsonstart. Nytilkomne som-
mer 2026 betaler 75 kr. primo au-
gust til [www.aeldresagen.dk/](http://www.aeldresagen.dk/farum)

[farum](#) under B for Billard.

Køer og kridt er til rådighed i loka-
let. Holdene spiller hele året. Vi har
ingen sæsonstart eller -slutning.
Det kan de enkelte hold selv beslut-
te, også om de vil holde pause ifm.
højtider og ferier.

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

Leder: Thomas Ebert,
tlf. 4277 8100.

thebert0907@gmail.com

Bordtennis

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

Sted; Furesø Bordtennisklub, Fa-
rum Arena, hal 5.

Kontingent betales til klubben efter
nogle ganges gratis prøvedeltagel-
se. Se rubrikken "Sportssamar-
bejdspartnere" side 20.

Leder Birgit Schleimann Petersen,
tlf. 4581 9670.

60plus@furesøbtk.dk

Bowling

Tirsdage kl. 12.00 – 13.00 (kom
helst 15 min. før). Vi starter tirsdag
18. august 2026.

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



Transport skal I selv sørge for, men
der kan sikkert arrangeres samkør-
sel. Det koster kr. 80 pr. gang, og vi
spiller 2 på hver bane. Hvis man
undtagelsesvis skal være 3, koster

Aktiviteter i alfabetisk orden

det kr. 55. Hvis der meldes rettidigt afbud, betales ikke.

Vi er en gruppe som hygger os med spillet og venlig konkurrence, men det væsentlige er det sociale samvær. Derfor afslutter vi med en øl eller vand og lidt hyggesnak.

Vi har rigelig plads til nye deltagere, det eneste man skal medbringe, er sit gode humør.

Leder: Jørgen Tordrup Nielsen, tlf. 4138 1042. tordrup@mailme.dk

Bowls 1

Tirsdag og fredag, kl. 10 – 12.

Sted: Dansesalen, Stien.

Det er et spændende, morsomt og socialt spil. Mød bare op, vi hjælper dig med at komme i gang. Til vedligehold 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 på Stien fra 15. oktober til april 2027.

Et spændende, morsomt og socialt spil; næsten petanque med

forhindringer.

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

Der er plads til flere spillere.

Leder: Leila Pedersen,
tlf. 2985 9555.

leilaraspedersen@hotmail.com

Brætspil

Tirsdag kl. 13 — 16 i ulige uger. Vi begynder 25. august 2026.

Sted: Ældre Sagens lokaler i Farum Kulturhus.

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

Leder: Birgitte Bay, tlf. 2262 1363.
baybirgitte@hotmail.com

Engelsk samtale

Fredag, kl. 10 – 11.30. Første gang efter sommerferien: fredag 18. september 2026.

Sted: Stien, rum 6.

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

Leder: Gail Fagerdal,
tlf. 4010 4064.

gail.fagerdal@gmail.com

Engelsk konversation, let øvede

Onsdag, kl. 10 – 12. Vi starter efter sommerferien onsdag 23. september 2026. Sted Møderum 6 i Stien.

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

Leder Kirsten Bundgaard Angeldorf, tlf. 5127 5102.

kangeldorf@gmail.com

Engelsk konversation - for viderekomne

Onsdag, kl. 10 – 11.30. Vi starter 16. september 2026.

Sted: I Ældre Sagens lokaler i Kulturhuset.

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

Leder: Bodil Brandt, tlf. 5178 5988.
bodilbrandt@gmail.com

Floorball

Onsdag, kl. 15.30 til 16.30. Vi starter 26. august 2026.

Sted: Bybækhallen.

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

Aktiviteter i alfabetisk orden

Leder: Erling Gjelstrup,
tlf. 2161 4357.

gjelstrup@stenderup.com

Fodbold-Fitness

Torsdag, kl. 11 – 12. Vi begynder
13. august 2026, og vi spiller hele
året.

Sted: Farum Park. Kunststofbane 5.
Omklædning 3. Farum boldklub.

Super Grandsenior Vest 2.

Kontingent betales til klubben efter
nogle ganges gratis prøvedeltagel-
se.

Leder: Bjørn Strange, tlf. 2911 4180.

bjorn.strange@fasttvnet.dk

Se mere i rubrikken "Sports-
samarbejdspartnere." på side 20.

Folkedans fra mange lande

Første mandag i måneden kl. 13 –
14.15. Første gang efter ferien:
mandag 7. september. Sted: Dan-
sesalen i Stien.

Holdet danser de sociale folkedan-
se 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.



Leder: Else Jensen, tlf. 5126 8960.
nago43@gmail.com

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 introduktionskur-
sus. Så er det op til dig hvilken dag
og tid du vil arbejde videre med dit
projekt. Alle kan lære at bruge ud-
styret, men du skal være forberedt
på at skulle investere tid. For det
kræver det! Vi glæder os til at se
dig. Værkstedets udstyr er finansie-
ret i forening af lokalforeningerne i
hhv. Værløse og Farum.

Leder: John Toelhøj; tlf. 4055 0141.
john@toelhoej.dk

Aktiviteter i alfabetisk orden

Fyraftenssang

Tirsdag kl. 17 – 18.

Sted: Foyer i Farum Kulturhus ved kulturcaféen.

Vi mødes til fyraftenssang:

- 8. september
- 13. oktober
- 10. november
- 8. 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 der vælger 11 – 12 forskellige sange fra højskole-sangbogen. De begrundes 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 med at finde tonen. Inden vi synger, kan du købe kaffe, kage, suppe, vin eller vand.

Leder: Nils Danielsen,
tlf. 4277 7056.

nedanielsen@gmail.com

Fællesspisning

Fredag kl. 13.00 – 15.00

Sted: Ældre Sagens egne lokaler i Kulturhuset

- 7. august
- 4. september
- 2. oktober
- 6. november og
- 4. december

Ser vi dig til hjemmelavede frokostretter?

Tilmelding og betaling: 50 kr. på 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 eller naboen og godt humør. Vi glæder os til at se dig/er.

Leder: Kenja Klostermann,
tlf. 2467 6368.



Aktiviteter i alfabetisk orden

Gymnastik 1

Mandag, 10.30 – 11.30.

Sted: Motionssalen, Farum Kulturhus.

Vi laver pilatesgymnastik. Det foregår på en måtte på gulvet. Vi arbejder hele kroppen igennem. Arme, ben, mave og ryg. Joseph Pilates, 1880 – 1967, trænede Scotland Yard og senere balletdansere på Broadway. Vi gør vores bedste for både mænd og kvinder. Der er ingen ledige pladser. Og vi holder ingen sommerferie!

Leder: Else Lassen.

Kontakt: Karen Eng,
tlf. 4140 6604.

fru.karen.eng@gmail.com

Gymnastik 2

Onsdag, kl. 10 – 11.15. Opstart i begyndelsen af september 2026.

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 stræk-

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

Leder: Annette Bjerre Larsen, tlf. 2862 1794.

Gymnastik 3

Tirsdage fra kl. 11-12

Sted: Motionssalen, Farum Kulturhus.

Se tekst under gymnastik 1. Der er ingen ledige pladser. Og vi holder ingen sommerferie!

Leder: Else Lassen.

Kontakt: Karen Eng,
Tlf. 4140 6604.

fru.karen.eng@gmail.com

Hold hjernen skarp II

Onsdag kl. 13.00 – 15.30. Første gang 9. september, sidste gang 18. november.

Sted: Ældre Sagens lokale 2 i Kulturhuset.



Aktiviteter i alfabetisk orden

Et kursus i assertion— for at holde din hjerne skarp resten af livet. På dette værktøjskursus vil vi igennem korte teorioplæg, mange samtale-øvelser 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 duoen og trioer – og hen ad vejen give/modtage feedback. For vi inddrager dig hele tiden, men stille og roligt. Vi lover dig masser af sjov, lærerig undervisning.

Undervisere er Kim Henning og Birthe Berger, begge fra Ældre Sagens bestyrelse.

Pris for materialer: 100 kroner.

Tilmelding og betaling via

www.aeldresagen.dk/farum/tilmelding under H for Hjernen.

Leder: Birthe Berger,
tlf. 2616 9611.

birthe@berger.dk

Jazz-fritteren

Onsdag, kl. 10 – 13. Opstart 5. august 2026.

Sted: Billen.

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



samt en større gruppe der kommer lejlighedsvis. Det er grundlæggende for os at alle er velkomne, og at ingen skal føle sig presset til mere end de har lyst og tid til at være med til.

Leder: Carsten Grubb,
tlf. 2479 3238. carsten@grubb.dk

Klassisk sammenspil

Torsdag, kl. 09.30 – 12.30. Vi starter igen 6. august 2026

Vi spiller mest klassisk musik i en moderat sværhedsgrad, men også danske sange og lidt folkemusik under ledelse af en dygtig og

Aktiviteter i alfabetisk orden

entusiastisk dirigent. Vi er for tiden 9 medlemmer, både strygere og blæsere. Vi vil meget gerne have flere strygere med, især violinister. Leder: Vibeke Appel, tlf. 5211 0968.

vibeke.appel@lenda.one

Kulturture

Torsdag i ulige uger, kl. 9.30 – 14.00.

Der er planlægningsmøde

13. august i Kulturhuset.

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. Vi samles i så få biler som muligt.

Efter besøget finder vi et sted at spise frokost og snakker om, hvad vi har set – og meget andet!

Leder: Suzanne Berendt, tlf. 6139 7230.

Litteratur 1

Anden tirsdag hver måned kl. 13 – 15. Første gang efter sommerferien er tirsdag 8. september 2026.

Sted: Ring/skriv og spørg lederen af holdet.

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 kaffe/te 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. Holdet er med 12 deltagere helt fyldt!

Leder: Dorte Møller, tlf. 2113 3068.

dmdorte@gmail.com

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 mislykkede 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

Aktiviteter i alfabetisk orden

Litteratur 2

Første mandag hver måned kl. 10 – 12. Vi ses 7. september 2026.

Sted: Foreningslokalet i Kulturhuset, Farum.



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

Leder: Marianne Espenham Nielsen, tlf. 2576 9637.

Litteratur 3

Første onsdag hver måned kl. 15 - 16.30.

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, tlf. 2890 2460.

aase-khan@hotmail.com

Litteratur 4

Første torsdag hver måned, kl. 10 – 12. Vi begynder 6. august 2026.

Sted: Foreningslokalet, Farum Kulturhus.

Gennem flere forskellige runder hører og rummer vi alle. Vi læser bøger skrevet efter 1980. Og vi veksler mellem forskellige principper for hvordan læsetitler vælges. Vi

Aktiviteter i alfabetisk orden



drøfter alt fra forfatterens ærinde, handling, sprog, temaer, og hvad man kunne lide/ikke lide, spørgsmål mv. Gruppen har otte faste medlemmer. Så holdet er fyldt.

Leder: Birthe Berger,
tlf. 2616 9611.

birthe@berger.dk

Mad for modne mænd

Mandag kl. 16 – 19.30 i lige uger.
Kun for mænd!

Sted: Skolekøkkenet på Stavnsholt-skolen.

Der må påregnes udgifter til indkøb af råvarer.

Efterårsplan 2026:

31/08-26 Blåt hold - Sæsonåbning

14/09-26 Gult hold

28/09-26 Grønt hold

12/10-26 Efterårsferie

26/10-26 Rødt hold

09/11-26 Blåt hold

23/11-26 Gult hold

07/12-26 Grønt hold – Juleafslutning.

Leder: John Olufsen,
tlf. 2849 7430.

cojo@post9.tele.dk

Mad og hygge

Mandag, kl. 16 – 19:30 i ulige uger.
Sted: Skolekøkkenet på Stavnsholt-skolen.

Vi er omkring 16 deltagere M/K i 65 - 90 års alderen, som hver især



på skift får lov at realisere sin yndlingsmenu. Vi skiftes til at indkøbe diverse ingredienser efter den valgte opskrift som udmøntes til indkøbslister. De udvalgte indkøbere lægger ud til disse indkøb som så godtgøres mod en fast deltagerbetaling pr. gang, inklusive drikkevarer for hvert fremmøde. Hos os får du muligheden for at indtage et godt, nærende og spændende mål-

Aktiviteter i alfabetisk orden

tid mad som du ikke selv ville kunne lave eller overskue at tilberede alene derhjemme.

Leder: Jan Tanggaard,
tlf. 2344 4314.

tanggaard23@gmail.com

Musiknydelse

Fredag kl. 10:00 – 13:00 i ulige uger. Vi starter fredag 28. august 2026, Men vi aflyser 11. september pga. rejse.

Sted: Grafen i Farum Kulturhus.

Vi ser/hører klassisk musik – barok, wienerklassikere og romantikken – opera og enkelte balletfilm. Vi holder en lille pause kl. ca. 11:00. En uge før vi mødes, udsendes program på mail med lidt introduktionsoplysninger. Der kræves ingen forudsætninger, 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; også i sommerferien.

Sted: Foreningslokalet i

Kulturhuset, Farum.

Patchwork-holdet har nu eksisteret i 12 år og er i dag et blandet hold hvor nogle broderer, andre strikker



og andre igen knipler. Vi er flere erfarne "patchworkere" på holdet som kan hjælpe nybegyndere i gang. Så meld dig endelig hvis du har lyst. Vi har plads til flere på holdet. Kom og hyg dig med os! Leder Else Bøghof, tlf. 2347 4930.

Petanque

Tirsdag, kl. 10 – 12

Sted: banerne ved Farum svømmehal.

Fra maj til og med uge 42. Nogle spiller endda hele året.

Vi hygger os med kuglerne. Kom og prøv det selv! Der er plads til flere, så kom bare!

Leder: Leila Pedersen,
tlf. 2985 9555.

leilaraspedersen@hotmail.com

Aktiviteter i alfabetisk orden

Pigekammer 1

Mandag i ulige uger fra kl. 11 til ca. 14. Vi holder ikke sommerferie!

Sted: Gedevaselang

Har du lyst til et fællesskab med andre kvinder? Vi lytter, spørger ind til hinanden og diskuterer både egne problemer, men også gerne aktuelle emner. Vi kan også se tilbage på vores liv på godt og mindre godt. Du er meget velkommen til at møde os. Vi har plads til flere medlemmer af gruppen. Der spises frokost midtvejs for egen regning.

Leder: Kirsten Bundgaard Angeldorf, tlf. 5127 5102.

kangeldorf@gmail.com

Pigekammer 2

Mandag kl. 14 – 16 i lige uger. Første gang efter sommerferien: 17. august 2026

Sted: Ældre Sagens lokale 1 i Kulturhuset.

Kom og hyg dig med andre kvinder. Med hyggelige og givende samtaler om livserfaringer, ny viden, spændende emner. Og så skal vi være et omsorgsfuldt netværk for hinanden.

Vi drikker vores egen medbragte kaffe/te undervejs. Gruppen er for tiden lukket for tilgang.

Leder: Ulla Hass, tlf. 3054 1628.

ullahass2@gmail.com

Rock & Old

Mandag, kl. 10 – 13.

Sted: Billen under Kvicklys lagerbygning.



Et "band" af ældre mænd der har lyst til at spille og snakke musik fra tiden hvor der gik Romantisk café-Rock i den." Få liv i dine gamle musikalske færdigheder i hyggeligt samspil hvor alle spiller, synger eller arrangerer efter gehør eller be-cifringer. Rockende råhygge. Holdet er for tiden en meget stabil samling af otte ret rutinerede, velspillende medlemmer.

Leder: Bjarne Norman Jensen.
tlf. 2347 3217.

Aktiviteter i alfabetisk orden

Slægtsforskning

Tirsdag kl. 15 – 17 i lige uger fra september til november. Første gang efter sommerferien er tirsdag 1. september.

Sted: Ældre Sagens lokaler i Farum Kulturhus.

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

Leder: Per-Johan Ørmen



Snapselavet

3. torsdag hver måned, kl. 14 - 16. Første gang i det nye år er 24. september 2026.

Sted: Stiens teatersal.



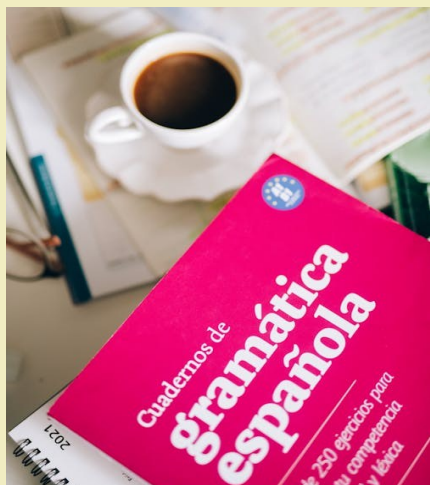
Vi smager på hjemmelavet snaps, og vi planlægger ture til steder hvor man kan plukke ingredienser til snaps. Det er også godt med medlemmer der ikke selv laver snaps, men godt kan lide snaps. Det kan give os andre gode input. Du må regne med udgifter til kaffe og te. Holdet har åbent for nye medlemmer.

Leder: Anne Grethe Mølgaard, tlf. 2176 8721.

Aktiviteter i alfabetisk orden

Spansk fortsættelse – Stræberholdet

Mandag kl. 10 – 12. Vi begynder efter sommerferien 17. august 2026.
Sted: Ældre Sagens lokaler i Farum Kulturhus.



Vi læser korte bøger på ca. 80 sider fra forlaget CIDEB med spansk tekst og øvelser i serien "Leer y Aprender" Nivel Segundo A2 o Tercero B1. Vi udvælger materialet i fællesskab. Andre bøger kan komme på tale. Empezamos siempre con pequeñas historias sobre la semana pasada. Informaciones sobre películas, teatro, conciertos, exposiciones, restaurantes, libros,

nietos, trabajo en el jardín o vacaciones. Naturalmente en español.
Leder: Søren Anker Nielsen, tlf. 2066 1187.

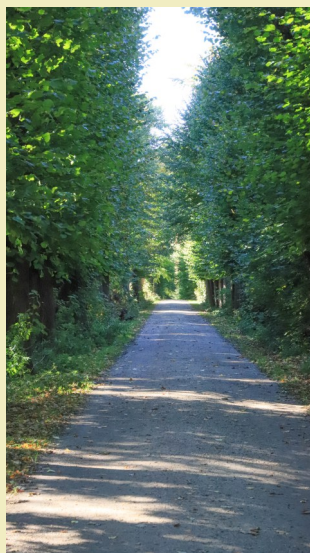
Stavgang 2

Mandag kl. 14 – ca. 16. Vi begynder 3. august 2026.

Sted: Ved stenbordet i Kulturparken.

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.



Aktiviteter i alfabetisk orden

Stavgang 3

Mandag kl. 9.30 – ca. 11.00.

Sted: P-pladsen ved Farum kirke.

Vi går i afslappet tempo ad forskellige ruter ved Farum sø. Gruppen har været sammen i mange år og er en hyggelig social gruppe.

Leder: Winnie Egede,
tlf. 2855 6282.

Strikkegruppe

Tirsdag, kl. 10 – 13. Vi holder ikke sommerferie!



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.

Sted: Ældre Sagens lokale 2 i Farum Kulturhus.

Strikkegruppen er lukket for tilgang.

Leder: Vibeke Søltøft,
tlf. 3031 9562.

IT-sikkerhed

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

Strik 3

Mandag i lige uger, kl. 14 – 16.

Sted: Ældre Sagens lokale 2 i Farum Kulturhus.

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

Leder: Kenja Klostermann,
tlf. 2467 6368.

Strikke- & hæklegruppe

Torsdag i ulige uger, kl. 13 – 16.

Sted: Foreningslokalet i Farum Kulturhus. Vi starter igen 14. august 2026.

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

Så giv mig et ring eller sms, hvis I vil deltage!

Startdato er 14. august.

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

Svømning

Mandag og torsdag kl. 11 – 12.

Første gang efter sommerferien: 3. september 2026.

Sted: Farum Svømmehal.

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

Det koster 800 kr. for hele sæsonen der går fra september 2026 til slut juni 2027. Tilmelding og betaling online:

www.aeldresagen.dk/farum

Leder: Dorte Rørbeck,
tlf. 4158 2270.

Søndagscafé

Søndag kl. 14.00 – 15.30.

Sted: Farum Kulturhus.

Pris: 50 kr. Find os i Ældre Sagens egne lokaler nede ad Gallerigangen på venstre hånd.

- 6. september

- 4. oktober

- 1. november

Men obs. julebanko 6. december i Teatersalen er anderledes. Billetter købes fra 1. november. Se annonce side 19 her i bladet.

Aktiviteter i alfabetisk orden

Sidder du alene om søndagen? Så 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 fæl-



lessange. Vores værtinder står for hjemmebagte boller, kager og småkager – alt det bedste de formår. Tag gerne en ven/veninde/ægtefælle/nabo med! Vi glæder os til at se dig! Leder: Birthe Berger, tlf. 2616 9611.

birthe@berger.dk

Tysk for øvede

Tirsdag, kl. 10 – 12.

Sted: Stien, lokale 6.

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 sprogferdigheden. Alt foregår i en hyggelig og rar atmosfære.

Leder: Birthe Piil, tlf. 2324 7849.

piil@pc.dk

Om Vandreture 1 og 2

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

Vandreture 1

Tirsdag kl. 9.30. Planlagte ture holder pause i juli.

Sted: Enten går vi fra Netto, Farum Bytorv eller tager bus/tog til et sted og går hjem derfra. Planlægningsmøde 4. august 2026 hos Marianne, Paltholmterrasserne 47. Vi mødes ved elevatoren i P-etagen.

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, tlf. 2660 3352.

hellevonnnordheim@gmail.com

Aktiviteter i alfabetisk orden

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. Vi går hele året, holder ikke sommerferie!

Sted: Vi mødes på Farum Station. Kortere gåture: Vi er blevet ældre og har f.eks. fået problemer med knæ, hofte eller lignende. Det kan betyde at vi ikke kan gå så langt eller hurtigt mere. Vi elsker dog fortsat at vandre og skiftes til at være guide på turene. Hvis der er stemning for det, kan vi fx en gang om måneden droppe ind hos en af deltagerne til en kop kaffe. Vi mødes på Farum Station ved 7-Eleven og går 3 til 5 km.

Leder: Else Jensen, tlf. 5126 8960.



Aktiviteter i alfabetisk orden

W hist

Torsdag kl. 13 – 16. Opstart den første torsdag i august

Sted: Ældre Sagens lokaler i Farum Kulturhus.

Holdet er fyldt, så vi optager ikke flere nye på holdet. Der er ingen undervisning.

Leder: Hanne Hansen,
tlf. 5176 2148.

Y oga 1

Onsdag kl. 9.30 - 11.00. Vi begynder den første onsdag i september

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, og optager derfor ikke flere på holdet.

Leder: Søs Meldahl.

meldahls@gmail.com

Y oga 2

Fredag, kl. 10 – 11.30.

Sted: Lille sal i Stien.

Vi udfører blide stræk og andre lette øvelser som giver øget mobilitet, indre balance og velvære. Vi tager udgangspunkt i Yin Yoga som er en rolig form for yoga hvor stillingerne strækker kroppens bindevæv og muskler nænsomt i to til tre minutter med hvilepauser. Der tages hensyn til den enkeltes ønsker og 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 og tager heller ikke flere på venteliste. Desværre!

Leder: Gisela Tolstoy,
tlf. 2421 4876.

tolstoygisela@gmail.com



Hvis du har tabt dit medlemskort / Gedevaselang

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
- ændre dit medlemskab fra personligt til familiemedlemsskab mm.

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 sende en mail til aeldresagen@aeldresagen.dk eller ringe til Medlemsservice på tlf. 3396 8689. De er ret flinke!

Samarbejde med Gedevaselang

Ældre Sagen har indgået et samarbejde med Gedevaselang. Hvilket jo falder meget naturligt da vi har samme målgrupper og sammenfaldende interesser. Måske kan vi fylde vores hold lidt bedre op, måske kan vi benytte hinandens lokaler, måske kan vi krydsmarkedsføre os hos hinanden? Tjek fx Højskoledage 9. og 10. september 2026 "Toner i livet." Tilmelding fra juni på

www.gedevasevang.dk/arrangementer.

Kontakt birthe@berger.dk
tlf. 2616 9611.



Ældre Sagen Værløses tilbud

Foredrag om den spændende politiske situation.

Torsdag 12. november kl. 14:00.

Sted: Satellitten Værløse Bymidte
46 3500 Værløse

Pris: Kr. 95

Politisk kommentator Jarl Cordua, kendt fra TV2News "Besserwisserne", analyserer den aktuelle politiske situation. Hvad sker der lige nu? Hvordan er de første 100 dage af den nye regerings liv gået? Hvilke ændringer vil virke i befolk-



ningen? Er den nye regering levedygtig? Der bliver også sat fokus på midtvejsvalget i USA, hvilken betydning får det for befolkningen i USA,

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

Tilmelding fra 3. august kl. 9:00 på www.aeldresagen.dk/vaerloese
Arrangør: Mogens Dalsgaard.

Foredrag

Mandag 26. oktober.

Sted: Satellitten kl. 14-16

Pris: Kr. 75 for foredrag samt en forfriskning i pausen

Tilmelding: Fra mandag 8. juni kl. 9:00 på www.aeldresagen.dk/vaerloese

Arrangør: Niels Lund

Din tarmfloras betydning

- Et overset "organ" med betydning for en lang række sygdomme

Foredrag med Maja Skov Kragh-næs

- Fokus på gigt og andre ledsygdomme, men også beskrivelse af en række andre sammenhænge.

Hør en professionel beskrive muligheder for påvirkning af sygdomme

Ældre Sagen Værløses tilbud

med påvirkning af tarmfloraens sammensætning. Maja Skov Kragssnæs er læge på Syddansk universitet og PhD i dette område.



Hun vil fortælle om nye behandlingsmuligheder og en række sammenhænge, som ikke var kendte for bare 20 år siden. Maja har stor indsigt i faeces-transplantation og har på SDU været med til at opbygge en Faecesbank. Måske tør hun kaste sig ud i at beskrive sammenhænge, som ikke er hendes speciale, psykiatri, overvægt m.m. fl.

Oplevelsestur til Göteborg og omegn

Søndag 20. – onsdag 23. september 2026.

Arrangør: EGON'S REJSER A/S,

Rejsegarantifond nr. 3642, der fremsender rejsebevis og indbetalingsinformationer.

Pris: Kr. 5.699 pr. person i delt dobbeltværelse, tillæg for enkeltværelse: kr. 899

Turhjælper: Jan Brünings.

Tag med på en stemningsfuld 4-dages busrejse til det smukke Göteborg hvor gode oplevelser og hyggeligt samvær er i fokus. Vi besøger det fascinerende Husqvarna Museum og udforsker det imponerende World of Volvo hvor moderne teknologi, design og historie smelter sammen i en levende og interaktiv oplevelse. Her får du et unikt indblik i svensk innovation og fremtidens mobilitet. Der bliver god tid til at nyde Göteborg fra både vand og land – med en afslappende kanalrundfart med Paddan, byrundtur og besøg i den charmerende bydel Haga.

For de eventyrlystne er der mulighed for at tilkøbe et besøg på det spændende Aerozeum – et unikt museum gemt i en tidligere underjordisk flyhangar, hvor imponerende fly og fascinerende fortællinger om luftfartens historie venter. Der er også mulighed for at tilkøbe en rundvisning på det idylliske

Ældre Sagen Værløses tilbud

Gunnebo Slott hvor smuk natur, herskabelige omgivelser og en helt særlig ro inviterer til fordybelse og nydelse. På hjemturen oplever vi den enestående Grimeton Radio Station – et stykke verdensarv, der bringer historien til live.

Detaljeret program kan ses på hjemmesiden

www.aeldresagen.dk/vaerloese

Turen er ikke velegnet for dårligt gående. Deltagerne skal være selv-hjulpne.

Afrejse/hjemkomsttider:

Afrejse kl. 7.30 fra Værløse Station, forventet hjemkomst ca kl. 19.30

Inkl. i prisen:

- * Buskørsel i 4-stjernet turistbus
- * dansk rejseleder på hele rejsen
- * 1 x sandwich med 1 drik
- * 3 x overnatninger, 3 x morgenmad, 3 x aftensmad, 1 x frokost

- * entré Husqvarna Museum
- * entré World of Volvo
- * kanalrundfart i Göteborg med "Paddan"
- * byrundtur i Göteborg
- * entré World Heritage Grimeton Radio Station
- * gebyr til Rejsegarantifonden.

Tilkøb - kun muligt ved bestilling af rejsen

- * Entré Aeroseum: kr. 95
- * Entré og rundvisning Gunnebo Slott: kr. 135.

Tilmelding:

På rejsemødet torsdag 28. maj kl. 14.00 i Satellitten, eller fra fredag 29. maj kl. 9.00 til

jan.brunings@gmail.com eller telefon 2020 6585.

Ved tilmelding oplys: navn, adresse, telefon, e-mailadresse, medlemsnummer til Ældre Sagen samt ønske om tilkøb.



Ældre Sagen Værløses tilbud

Tur til Egholm Museum

Tirsdag 1. september 2026 kl.
08:55.

Pris: Kr. 495.

Vi skal med bus til Egholm Museum, som ligger ved Kirke Hyllinge. Her får vi 1 times guidet rundvisning, hvor vi skal høre om Besættelsestiden og Anden Verdenskrig samt drikke en kop kaffe under Draken-flyet.

Museet er 1.500 m² og rummer alt fra tanks og motorcykler til uniformer. Udover Anden Verdenskrig er der en udstilling om jagt, Det Vilde Vesten, Første Verdenskrig og 1864. Der bliver tid til at gå rundt på

egen hånd.

Herefter tager vi til Sønderby Kro, hvor vi har ca. 2 timers hyggeligt samvær omkring frokost inkl. pan-dekage med is og kaffe. Du skal selv betale drikkevarer.

Se evt. video på YouTube om Egholm Museum:

<https://www.youtube.com/watch?v=5UZdb0qIOTU>

Mødested: Afgang Værløse Station – Hareskovhvej kl. 08:55. Vi er tilbage ca. kl. 15:30.

Turen egner sig også for rollator, men du skal være selvhjulpen.

Tilmelding: Fra mandag 8. juni kl. 9:00 på

www.aeldresagen.dk/vaerloese



Nyhedsbreve fra bestyrelsen

Få nyhedsbreve fra din lokalbestyrelse i Farum.

Nyhedsbrevene er et vigtigt supplement til Bladet. Dette opdateres blot hvert halve år, Nyhedsbrevet kan bringe informationerne hurtigt hvis der i mellemtiden kommer nye tiltag, ændringer, efterlysninger – og desværre også aflysninger. Og dem får du kun information om i de månedlige nyhedsbreve.

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

Gå ind på www.aeldresagen.dk/farum. Øverst, lige under den røde tilmeldingsknap. Klikker du på "Tilmeld nyhedsbrev!" Så udfylder du dit medlemsnummer, fødselsdato og e-mail. Klik så på den røde bjælke "Ja, tak til nyhedsbrevet!" Så vil du cirka, midt i hver måned, modtage lokale nyheder og tiltag.

Kikser ovenstående for dig, så find dit medlemsnummer og e-mail frem inden du ringer til Birthe Berger på tlf. 2616 9611. Så guider hun dig gennem tilmeldingen. Alternativt: kom ned i IT-Caféen en torsdag mellem kl. 10-12. Så hjælper de dig!

Nyhedsbrev

Få nyheder fra din lokalafdeling tilsendt via e-mail.

Tilmeld dig til det lokale nyhedsbrev



Kalender

Se inde i Bladet for klokkeslæt, mødested og pris.

Dato	Tid	Arrangement
7. august	Fællesspisning	
19. august	Cykletur	Furesøen rundt
26. august	Tur	Peter Wibroes barokhave
4. september	Fællesspisning	
6. september	Søndagscafe	
8. september	Fyraftenssang	
2. oktober	Fællesspisning	
30. september	Det kongelige Teater	Rundvisning
4. oktober	Søndagscafe	
13. oktober	Fyraftenssang	
21. oktober	Tur	Bellevue Teater
1. november	Søndagscafe	
6. november	Fællesspisning	
18. november	Foredrag	Jesper Lundorf "Fra livvagt til livs-erfaring"
4. december	Fællesspisning	
6. december	Søndagscafe	m/banko
8. december	Fyraftenssang	

