







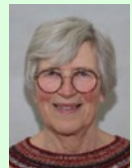
Ældre Sagen

Farum

FORÅR 2024
Nyt fra lokalbestyrelsen i Farum



Foto: Jesper Hammer

| | | |
|---|--|---|
|  | Formand Webmaster Det sker Nyhedsbrev Litteratur 4 | Birthe Berger Palholmterrasserne 80 B 26 16 96 11 aes.farum@gmail.com |
|  | Næstformand KOU Besøgsvenner | Kai Christiansen Bavnebjergpark 10 40 42 77 79 kaichr47@gmail.com |
|  | Kasserer KOU | Vibeke Jensen Gammelgårdsvej 23 44 95 38 43 fruje23@gmail.com |
|  | Medlem KOU Nyhedsbrev Friv. på indkøbsbus | Nils Danielsen Fensmark Alle 30 42 77 70 56 nedanielsen@gmail.com |
|  | Medlem Bladredaktion Arrangementsudvalg | Leon Andersson Maglehøj 7 40 51 60 22 leon.andersson@gmail.com |
|  | Medlem Indkøbsbussen Bisidderkontakt | Torben Ellegård Frederiksen Folehaven 9 42 95 48 88 tef@pilesvinget.dk |
|  | Medlem Strikkegruppen Bladuddeling | Vibeke Søtoft Skovbakken 90 30 31 95 62 skovbakken3520@gmail.com |

| | | |
|--|--|--|
|  | <p>Suppleant Udenlandsture</p> | <p>Annette Hamann Bastholmen 16 22 36 99 01 ahamann066@gmail.com</p> |
|  | <p>Kontaktperson til Lokalebooking</p> | <p>Karen Dupont Jensen Rytterparken 15, 2765 Smørum 20 15 01 77 karen.dupont.jensen@gmail.com</p> |

Ældre Sagen i Farum

Adresse: Farum Kulturhus, Kulturtorvet 12, 3520 Farum

Mail: aes.farum@gmail.com

Lokalafdelingens hjemmeside: www.aeldresagen.dk/farum

Kom og få en snak med lokalafdelingen i kontortiden hver onsdag kl. 12.30 - 13.30 i billardlokalet i Kulturhuset.

Redaktion: Leon Andersson, indhold. 40516022

Jesper Hammer, layout. 20829927

Foto: Forside og portrætter: Jesper Hammer.

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



| | |
|---|-------|
| Lokalbestyrelsen i Farum | 2-3 |
| Indholdsfortegnelse | 4 |
| Formanden har ordet | 5-6 |
| Koordinationsudvalget og Bladuddeling..... | 7 |
| Årsmøde i Ældre Sagen Farum | 8 |
| Redaktionens side..... | 9 |
| Besøgsvenner | 10 |
| Sprogvenner | 11 |
| Hjælpende hænder..... | 12 |
| Tryghedsopkald og Bisidderordning..... | 13 |
| Vågetjeneste | 14 |
| Indkøbsbussen og dens sponsorer | 15 |
| Nyhedsbreve fra bestyrelsen | 16 |
| Ældre Sagens to lokaler i Kulturhuset..... | 17 |
| Kalender | 18 |
| Flexturordning..... | 19 |
| Hvordan booker du plads til et arrangement? | 20 |
| Det skete i Ældre Sagen Farum..... | 21 |
| Velkommen til nye medlemmer..... | 22 |
| Arrangementer..... | 23-29 |
| Gode tilbud fra Ældre Sagen i Værløse | 30-34 |
| Sports-samarbejdspartnere | 35 |
| Faste aktiviteter | 35-53 |
| Gruppeledere | 54-55 |
| Undgå telefonsvindler..... | 56 |

Formanden har ordet

Her går det godt

- Midt i juni passerede Lokalfdelingen her i Farum langt om længe medlem nr. 4000, og det gjorde os ret stolte fordi medlemstallet havde længe bølget frem og tilbage under de 4000. Men da milepælen først var passeret, gik det nærmest helt amok. Så nu er vi helt oppe på 4082 medlemmer!

- Vores Indkøbsbus er en pæn stor succes. Mellem 15 – 25 ældre står på bussen hver onsdag. Bussen kører rundt til syv forskellige steder i Farum og samler borgere op, og rolatorerne placeres i den medfølgende kassevogn. Turen går til Bytorvet i den ende hvor apoteket ligger. Og så kan man gå gennem hele Bytorvet og ned til vores buscafe ved Grafen – og får sig en kop kaffe med kage. Vil du med, så henvend dig til Torben Frederiksen på 4295 4888.

- Ældre Sagens lokale nyhedsbrev annoncerer tit efter ledige medlemmer eller aktivitetsansvarlige, dem som vi kalder Frivillige. Og hver gang – næsten – er der bid så vi får dem ombord der både vil yde og

nyde. Og det er vi glade for så hujlene fortsat kan køre rundt.

- Vi har hele 164 aktive frivillige i lokalforeningen her i Farum. I år har vi været i gang i 30 år, og der har vi fejret i efteråret hvor vi har holdt en sammenkomst for at påskønne de frivilliges kæmpe arbejde med at ringe medborgere op, at hænge ting op ude hos medlemmerne, at hjælpe med MitID og IT-problemer, at være brevduer der omdeler vores blad til jer alle, at være vågere om natten, at dække op og hygge om gæsterne i Søndagscafeen, at stille op til ture, springe til når pludselig der manglede nogen mv. Deres opgaver er mangeartede, og vi påskønner dem virkelig! Som vi siger: Uden frivillige, ingen aktiviteter!

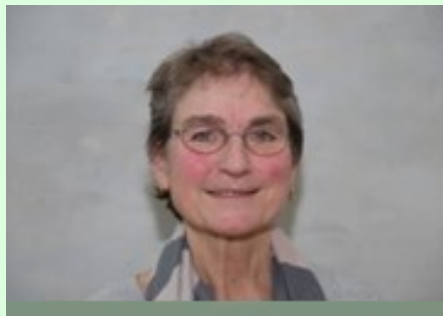
- Vi har også mange gruppeledere der organiserer de frivillige og alle aktiviteterne.

Gruppelederne fik en bustur og en god frokost tidligere på året som tak for deres kæmpe indsats. Der var stor opbakning hertil. Over 50 deltog.

Vi får flere og flere aktiviteter og henvendelser om nye der gerne ”vil ind hos os” her i Farum. Det skorter ikke på ideer, og der skal jo både lokaler, gruppeleder og frivillige til samt udstyr og penge for at en ny aktivitet kan køre så lykkes det som regel. Så får du også en god ide, så lad os tale om det.

Formand

birthe@berger.dk eller 26 16 96 11



Farum Sø

Koordinationsudvalget 2023-24

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 (den lokale ældre- og sundhedspolitiske indsats) og pressen.

Elin Damgaard, Værløse - formand

Nils Danielsen, Farum – næstformand

Kai Christiansen, Farum

Kirsten Fuursted, Værløse

Vibeke Jensen, Farum

Per Billesø, Værløse



Bladuddeling

Bladuddelingen organiseres af Vibeke Sølvtoft og Anni Grete Berner. Anni modtager tilsagn om at være med som ”Brevdue”.

Anni kan kontaktes på telefon:

31 95 17 07 eller mail:

anni.berner7@gmail.com

Vibeke Sølvtoft kontaktes på telefon:

30 31 95 62 eller mail:

skovbakken35@gmail.com



Årsmøde i Ældre Sagen Farum

**Fredag 22. marts 2024 kl. 14.00
i Teatersalen i Farum Kulturhus.**

Her er chancen for at lære din lokalbestyrelse lidt nærmere at kende.

Årsmødet er den formelle generalforsamling hvor bestyrelsen aflægger regnskab og beretning om året der gik.

Her vælges eller genvælges medlemmer til bestyrelsen.

Kom og hør hvilke planer de har for fremtiden.

Stil dine spørgsmål og få svar. Evt. forslag skal være lokalbestyrelsens formand i hænde senest torsdag 7. marts 2024.

Husk gyldigt medlemskort, enten på din telefon eller fysisk.

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

”Vel mødt,” siger vi fra Bestyrelsen.



Billede fra årsmødet i 2023.

I bladet ” Forår 2021” blev denne side introduceret som ” Ny side” med det formål at skærpe læsernes opmærksomhed på de ting, der er vigtige for medlemmerne, samt et forsøge at involvere medlemmerne så vi kan få feedback på det vi laver. Er det så lykkedes? Nej desværre ikke.

Til dato har redaktionen ingen henvendelser modtaget med enten ros eller ris, ej heller forslag til forbedringer el. lignende. Det tager vi som et udtryk for at vi ingen utilfredse læsere har – så TAK for det.

Vi kunne sådan set godt lukke dette indlæg her, men der er dog et par ting der skiller sig ud, og som skal nævnes:

Under ”Formanden har ordet” side 5 kan du se en del om hvad vi tilbyder, og det kan du også på vores hjemmeside, så gå regelmæssigt ind på www.aeldresagen.dk/farum, så er du opdateret. Det samme er du hvis du er tilmeldt vores Nyhedsbrev, som du kan læse om på side 16.

Ligesom i flere politiske partier, har svingdøren også været aktiv her på redaktionen, dog tror vi ikke p.g.a. dårligt arbejdsmiljø, men der er sket udskiftninger, først forlod Cathrine

os og senest Jørgen Lindemann, som nu er erstattet af Jesper Hammer, som hermed får ordet;

Ny layout redaktør

Der er en ny mand ved roret, i dette tilfælde er det nok mere rigtigt at sige, ved musen. Jeg har fået lov til at hjælpe med at sætte bladet op. En opgave jeg glæder mig til at tage fat på.

Jeg vil videreføre arbejdet fra den forrige layout redaktør Jørgen Lindemann på bedste måde. Tak til Jørgen for hans store arbejde.

Ældre Sagen i Farum er ikke helt ukendt for mig, da jeg om torsdagen hjælper med IT-problemer i vores IT-cafe, og tager på hjemmebesøg, når det er nødvendigt.

Min baggrund med IT vil nok skinne lidt igennem her i bladet, da jeg vil bruge den plads i bladet, der er ”til overs” efter information og artikler, til at komme med små guld-korn om IT-sikkerhed.

Jeg ser frem til at se vores forårsblad for 2024 på gaden.

Og hermed ønsker vi god læselyst.

Jesper & Leon



Besøgsvenner

Besøgsvennerne er et af Ældre Sagens ældste tilbud.

Besøgsvært er dig, der ønsker at få besøg. Synes du, at hverdagens trummerum er for trivielt og for lidt udfordrende, var det måske en ide med en besøgsven? En besøgsven kommer på besøg hos dig en gang om ugen, en til halvanden time. I kan tale sammen over en kop kaffe, I kan gå ture sammen, måske få hjælp til at handle lidt ind sammen. Du kan få vendt verdenssituationen eller dine egne frustrationer med et menneske, der er god til at lytte – I kan gøre, som I har lyst til 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, I indgår.

Mange besøgsvenneforhold bliver ofte tætte og betydningsfulde til glæde for begge.

Nogle besøgsværter ønsker sig en jævnaldrende besøgsven, andre har stor glæde af at få besøg af et ungt menneske. Når jeg sætter besøgsvært og besøgsven sammen, prøver jeg at lave det bedste ”match”.

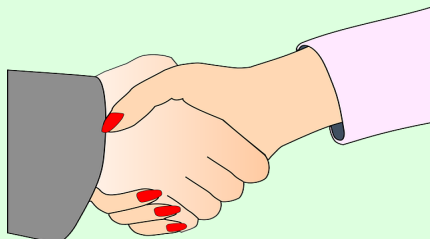
Det er ofte vigtigt, at man kulturelt passer sammen, har fælles interesser og berøringspunkter, så der er grobund for et godt og givende besøgsfællesskab.

Er du interesseret? Så kontakt:

Kai Christiansen

Tlf. 40 42 77 79

Mail: kaichr47@gmail.com



Sprogvenner



Sprogvært og sprogven

Det er en kendt sag, at hvis man kommer til Farum med en anden etnisk baggrund, er det svært at blive integreret, hvis man ikke kan tale sproget. Det er her, at den relativt nye gruppe – Sprogvenner – kommer ind i billedet. Vi forsøger at koble to mennesker sammen, én som gerne vil lære dansk og en dansker, og det kan være unge som ældre. Hvordan gør vi så det?

Jo, Jytte, som er leder af Sprogvennerne, har kontakt til sprogskolen, Jobcentret, og hun har afleveret vores brochure ”Sprogvenner” til biblioteket. Efter interviews med udenlandske personer, som nu bor i Farum, og som gerne vil lære at tale dansk, matcher Jytte personer som

passer bedst muligt sammen og formidler kontakten mellem partnerne. Det hele foregår ved hyggeligt samvær i eget hjem. Og vi tror, at den form for samvær vil være til gavn og glæde for begge parter. Vi har mange ambitiøse udlændinge i Farum, unge som ældre, kvinder og mænd, veluddannede, og alle med ønsket om at beherske dansk, fordi



de ved, at det er vejen til integration. Kunne du tænke dig at blive sprogven, så har vi plads til flere, bare ring til Jytte.

Kontakt:

Jytte Tulinius Mouritzen

Tlf. 61 50 14 66

Mail: jytemouritzen@gmail.com

Hjælpende hænder



Ældre Sagen i Farum introducerede i august 2008 en service for ældre medborgere, som, af den ene eller anden grund, ikke længere er i stand til at udføre såkaldte gør-det-selv-opgaver i hjemmet. Hjælpen udføres af en gruppe borgere i kommunen, der har lyst og overskud til at hjælpe de ældre medborgere, der ikke har familie eller venner, der kan komme og hjælpe. Behovet for hjælp kan skyldes, at man mangler kræfter til at udføre opgaver, man tidligere kunne klare selv.

Hjælpen er ganske gratis

Kun hvis hjælpen medfører indkøb af materialer, skal der betales for disse. Eventuelle skader, der sker under udførelse af hjælpen, skal dækkes af rekvirentens egen forsikring.

Eksempler på hjælp

- Ordne pottedplanter
- Stryge og småreparere tøj
- Pudse kobber- og sølvtøj
- Nedtage og ophænge gardiner ellerbillede
- Skifte elpærer
- Tilplante og tømme altankasser og lignende
- Andre mindre reparationer.

Der udføres IKKE opgaver som hører under Hjemmeplejen eller autoriserede håndværkere, og som tommelfingerregel bør hjælpen kunne klares inden for to timer.

Sådan får man fat i hjælpen

Man ringer til Hjælpende Hænder og opgiver navn, adresse og telefonnummer samt oplyser, hvilken hjælp man har brug for. Senest den efterfølgende dag bliver man kontaktet af en person fra Ældre Sagen, og man aftaler på hvilket tidspunkt, det vil passe begge parter at få besøg.

Kontakt:

Hans Christian Dibbern

Tlf. 29 87 51 12

Mail: hc.dibbern@mail.dk

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.

Hvis du selv vil være med til at give et tryghedsopkald, kan vi godt bruge flere.

Kontakt:

Anni Berner, tlf. 31 95 17 07
mail, Anni.berner7@mail.dk



Bisidderordningen



Rigtig mange af os har vist 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.

Vi fik måske også svar, vi egentlig ikke forstod

I Ældre Sagen i Furesø kan vi tilbyde dig en bisidder.

En bisidder er en frivillig person med tavshedspligt, der 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, og du får svar, der er til at forstå. En bisidder er gratis.

Kontakt:

Anni Berner, tlf. 31 95 17 07
Torben Ellegård Frederiksen,

tlf. 42 95 48 88

Mail, tef@pilesvinget.dk

Vågetjenesten



Vågetjenesten tilbyder at være hos døende medborgere de allersidste dage og timer af livet. Vågerne er til stede i aften- og nattetimerne, hvor de pårørende har vanskeligt ved at være til rådighed eller har behov for hvile.

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

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

Vågegruppen i Furesø omfatter 20 vågere. Alle er modne, robuste og rolige mennesker (M/K), som er

godt forberedt til opgaven og har erfaring med at våge hos døende. Vågerne samles en gang om måneden for at drøfte de seneste vågninger eller lytte til gæster, som kan give ny indsigt i vågearbejdet.

Vågetjenesten i Furesø er et samarbejde siden 2015 mellem Ældre Sagen i Farum og Værløse samt Røde Kors Furesø. Vi har været til stede for mere end 150 medborgere.

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

Henning Rostung,
Tlf. 23 31 87 80

Mail, rostung@outlook.dk

IT-sikkerhed!

Undgå telefonsvindler:

Smæk røret på!

Ring til banken eller den myndighed, de foregiver at ringe fra, hvis du er det mindste i tvivl.

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

Indkøbsbus

Ældre Sagens indkøbsbus har i mere end 25 år transporteret borgere, som har svært ved at komme i forretningerne på Farum Bytorv og hjem igen. Vi har en følgebil med, så der er god plads til rollatorer og indkøbsvogne. Som regel er der 20 – 25 med bussen, men der er plads til flere. Bussen er for alle, uanset om man er medlem af Ældre Sagen eller ej – **og det er GRATIS**. Det er dog en betingelse for at komme med, at man kan stå på et af nedenævnte steder:

Bussen kører hver onsdag (undtagen i juli og onsdag mellem jul og nytår) kl. 9.30 fra Akacieparken og følger pt. følgende rute:

Æblelunden, Lillevang Plejecenter,

Lillevang Park, Gedevassevang og videre til Østbyen af Solhøjgårdsvej, Hvilebækgårdsvej og Borgmester Jespersens Vej for så at ende på Bytorvet ud for ”Irmatorvet”.

Herefter er der god tid til at foretage indkøb, inden alle mødes i biograf-foyeren i Farum Kulturhus, hvor man til rimelige priser kan købe kaffe og kage, og ikke mindst få en hyggelig snak.

Klokken 11.30 kører vi retur samme vej og sætter folk og varer af for så at ende igen ved Akacieparken lidt over middag.

Hvis det er første gang du skal med, skal du melde dig til:

Torben Ellegård Frederiksen

Tlf. 42 95 48 88

Indkøbsbussens sponsorer

| | | |
|----------------------------|--------------|-------------|
| Centerforeningen | Farum Bytorv | 44 95 65 10 |
| Oscar | Birkerød | 42 90 90 48 |
| Lyngby Turistfart A/S | Rødovre | 45 87 01 11 |
| Osteboden | Farum Bytorv | 44 95 02 71 |
| Sct. Georgs Gildet i Farum | Farum | |
| Slagter Jesper | Farum Bytorv | 44 95 42 28 |
| Spejdernes Genbrug | Farum | |

Nyhedsbreve fra bestyrelsen

Nyhedsbrevene er et vigtigt supplement til Bladet, der opdateres hvert halve år! Men i mellemtiden kommer der altid nye tiltag, ændringer, efterlysninger og desværre også aflysninger. Og dem får du kun information om i de månedlige nyhedsbreve. På grund af GDPR-lovgivningen kan du ikke ringe og tilmelde dig nyhedsbrevet. Du skal selv give lov til, at vi sender det til dig. Det kan du gøre ved at gå ind på forsiden af Ældre Sagen Farums hjemmeside:

www.aeldresagen.dk/farum. Nederst på forsiden klikker du på nedenstående felts Tilmeld-bjælke, som ser sådan her ud:

Så kommer du videre til www.aeldresagen.dk/tilmeld-lokalt-nyhedsbrev og skal nu udfylde dit medlemsnummer, din fødselsdato og din e-mail. Alle tre skal være helt nøjagtige; 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.

Hvis du har spørgsmål til, hvordan du skal udfylde din tilmelding, så find dit medlemsnummer og e-mail frem, inden du ringer til Birthe Berger på tlf. 26 16 96 11.

Så vil hun guide dig gennem din tilmelding.

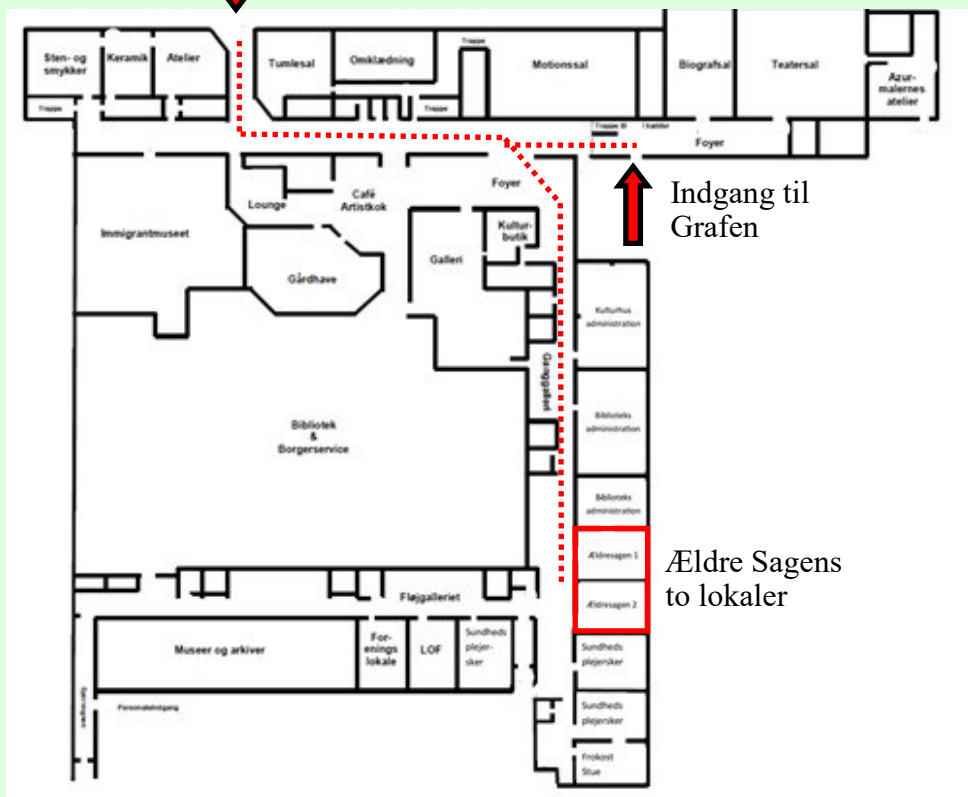
NYHEDSBREV

Få nyheder fra din lokalafdeling tilsendt via e-mail

Tilmeld dig til det lokale nyhedsbrev

Ældre Sagens to lokaler i Kulturhuset

Indgang fra
Farum Bytorv



Indgang til
Grafen

Ældre Sagens
to lokaler

Kalender

| Dato | Tid | Arrangement |
|------------------|------------|---------------------|
| Tirsdag d. 09/01 | KL. 17.00 | Fyraftenssang |
| Fredag d. 12/01 | Kl. 13.00 | Fællesspisning |
| | | |
| Søndag d. 04/02 | Kl. 14.00 | Søndagscafe |
| Fredag d. 09/02 | Kl. 13.00 | Fællesspisning |
| Tirsdag d. 13/02 | Kl. 17.00 | Fyraftenssang |
| Tirsdag d. 27/02 | Kl. 10.10 | Lynetteholmen |
| | | |
| Søndag d. 03/03 | Kl. 14.00 | Søndagscafe |
| Fredag d. 08/03 | Kl. 13.00 | Fællesspisning |
| Tirsdag d. 12/03 | Kl. 17.00 | Fyraftenssang |
| Fredag d. 22/03 | Kl. 14.00 | Årsmøde |
| | | |
| Søndag d. 07/04 | Kl. 14.00 | Søndagscafe |
| Tirsdag d. 09/04 | Kl. 17.00 | Fyraftenssang |
| Tirsdag d. 09/04 | Kl. 10.30 | Filmstationen |
| Fredag d. 19/04 | Kl. 13.00 | Fællesspisning |
| | | |
| Tirsdag d. 07/05 | Kl. 19.00 | Medlemsmøde |
| Fredag d. 17/05 | Kl. 13.00 | Fællesspisning |
| Onsdag d. 29/05 | Kl. 09.20 | Assistent Kirkegård |
| | | |
| Tirsdag d. 04/06 | Kl. 11.00 | Sagntur i Farum |
| | | |

Flexturordning

Vi tænker, at mange af vore medlemmer kunne have glæde af den Flextur-ordning som Furesø Kommune er tilsluttet.

Måske mange af jer er tilsluttet allerede, men for dem der kunne være interesserede, følger her en kort beskrivelse af, hvad det går ud på: Flextur er alternativet til dig, der har for langt til kollektiv trafik eller behov for at komme nemt og bekvemt fra A til B uden skift.

Turen går fra kantsten til kantsten. Du kan tage bussen til byen for at købe ind og tage en Flextur tilbage, så du og dine varer bliver kørt lige til adressen. Du skal bare huske at bestille hjemturen senest to timer før du skal bruge den, og gerne fx i forbindelse med at du bestiller en evt. udtur. Flexturen kan køres i tidsrummet mellem kl. 6 og 23, og

turen skal være påbegyndt inden for dette tidsrum. Du kan køre mellem de ca. 30 tilmeldte kommuner.

Se tilmeldte kommuner på hjemmesiden:

moviatrafik.dk/flextur. I Furesø Kommune er prisen 24 kr. inkl. 10 km kørsel. Pr. ekstra km betales 6 kr. Dette gælder kun for kørsel internt i kommunen.

Ved kørsel til andre kommuner gælder grundtaksten som er 36 kroner inkl. 10 km kørsel og 6 kroner pr. ekstra km. Hvis der bestilles online, er der 10 % på både taksten og ekstra km. Man skal være klar til at blive afhentet fra 5 minutter til 15 minutter efter det oplyste afhentningstidspunkt. Opret dig som kunde. Bestil din flextur på tlf.

70 26 27 27.



Foto: Ulrik Jantzen

Hvordan booker du plads på et arrangement?

Til de fleste arrangementer skal du tilmelde dig online. Det kan du gøre via vores hjemmeside:

www.aeldresagen.dk/farum. Hvis du følger anvisningen, der kommer nedenfor, er det ikke svært, men ellers kan du få hjælp i IT-caféen hver torsdag kl. 10 – 12 i Ældre Sagens egne lokaler i Farum Kulturhus. Husk at medbringe medlemskort, Dankort og mobiltelefon/din egen PC. For betaling skal foregå fra ens egen tlf./PC.

Og husk at din tilmelding er bindende. Hvis du bliver forhindret, og der er venteliste, forsøger vi gerne at hjælpe med at afsætte billetten. Kontakt arrangøren. Du kan kun tilmelde to personer ad gangen. Hvis I er flere, skal I benytte flere medlemskort.

Sådan gør du

Du skal bruge dit medlemsnummer og din fødselsdato. OBS. Du skal være registreret i Ældre Sagen med fødselsdato og e-mail. Kontakt Ældre Sagen på telefon 33 96 86 86 for evt. at rette dine data.

Åbn vores hjemmeside www.aeldresagen.dk/farum.

På startsiden øverts oppe vælger du **Aktiviteter og kurser** og derefter **Underholdning**. Find det arrangement, du ønsker at deltage i og klik på det. Klik 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.
- Det kan være fordi arrangementet ikke kræver tilmelding.
- Eller det er udsolgt.

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



Tilmelding til arrangementer

Tilmeld dig aktiviteter, kurser, rejser og arrangementer i Ældre Sagen Farum

Det skete i Ældre Sagen i Farum

Donation

Som bevis på at vi er en levende lokalafdeling havde vi i september fornøjelsen af igen at have en gæst til et af vore arrangementer, nemlig til fyraftenssang den 12/9. Og hvem var så det, jo det var Filialdirektør Gitte Svenningsen fra Nordea Bank i Farum, og det var et dejligt besøg idet Gitte Svenningsen på vegne af Nordea Fonden medbragte en check på ikke mindre end 25.000,- kr.

Og hvorfor nu det? Jo fordi vi havde ansøgt Nordea Fonden om hjælp til at indkøbe den seneste udgave af Højskole sangbogen til brug ved vores traditionelle fyraftenssang. Vi

betragter denne aktivitet som et kulturelt/socialt bidrag til de øvrige aktiviteter vi har i Ældre Sagen, og så var det rigtig godt, at vi ved Gitte Svenningsen's personlige overbringelse ved fyraftenssangen den 12. september, fik bekræftet at Nordea Fonden ved denne flotte donation er enig i det gode formål.

STOR TAK til Gitte Svenningsen og Nordea Fonden.

Vi har nu indkøbt 100 nye sangbøger, som vil blive taget i brug fra næste fyraftenssang den 10. oktober. De gamle sangbøger vil blive doneret til personer/foreninger der har behov for det.



Velkommen til nye medlemmer

Medlemsmøde for nye medlemmer

Ældre Sagen i Farum afholder medlemsmøde 7. maj 2024, kl. 19.00 – 21.00.

Invitationen retter sig dels til helt nye medlemmer, og dels til medlemmer der i begrænset omfang har gjort brug af Ældre Sagens mange tilbud. Og både medlemmer og tilbud kommer der flere og flere af, heldigvis!

Ønsker du at møde andre medlem-

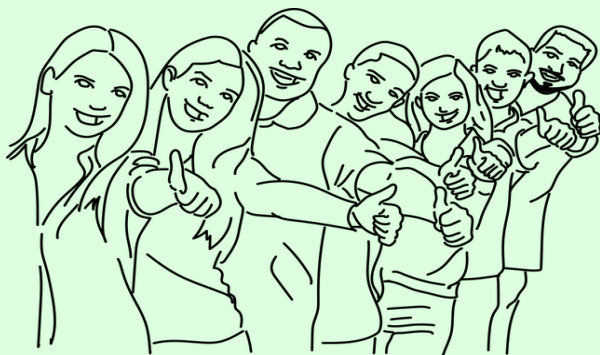
mer og få mere at vide om vores mange aktiviteter og de muligheder, vi tilbyder dig – så reserver 7. maj.

Tilmelding sker via:

aes.farum@gmail.com eller til
Birthe Berger – 26 16 96 11

Mødet er gratis og foregår i Ældre Sagens lokaler i Farum Kulturhus. Vi byder på et glas vin, hygge og god information om Ældre Sagen.

Vel mødt!



Arrangementer

Fællesspisning

Fredag d. 12.01. kl. 13.00

Fredag d. 09.02. kl. 13.00

Fredag d. 08.03. kl. 13.00

Fredag d. 19.04. kl. 13.00

Fredag d. 17.05. kl. 13.00

Fællesspisningen foregår i vores egne lokaler i Farum Kulturhus og er for alle, der har lyst. Tove vil hygge om jer og sørge for, at der bliver dækket bord, mens man selv skal sørge for egen mad, drikkevarer og service. Vi regner med, at Kulturcaféen er åben, så man evt. kan købe lidt mad der, hvis man ikke lige har noget med hjemmefra.

Efter spisningen sørges der for fælles kaffebord. Det primære formål er et hyggeligt socialt samvær.

Dette er ikke kun for kvinder, nej mænd er også meget velkomne.

Eksempelvis havde en trofast mand, som deltog gennem flere år, det rigtig godt i det feminine selskab.

Man behøver ikke at melde til – bare kom. Arrangør: Tove Parbst

Tlf. 23 37 66 71



Fyraftenssang

Tirsdag d. 09.01. kl. 17.00

Tirsdag d. 13.02. kl. 17.00

Tirsdag d. 12.03. kl. 17.00

Tirsdag d. 09.04. kl. 17.00

Dette arrangement, som i år har 17-års jubilæum, må siges at være blevet en stor succes med 100 deltagere hver gang. Det finder sted



i Farum Kulturhus i foyeren ved den lille café.

Konceptet er, at jeg har valgt en sangvælger – kendt eller ukendt – som vælger 11-12 sange fra Højskolesangbogen. Sangvælgeren begrundes valget og fortæller lidt om sig selv. Inden vi synger, kan man købe øl, vand og vin eller kaffe og kage i caféen. Vi har en dygtig pianist ved flyglet til at hjælpe os. Man kan til en rimelig pris købe en middag i caféen til efter sangen.

Arrangør: Else Jensen

Tlf. 51 26 89 60

Søndagscafé

Vi har ændret lidt på konceptet så vi holder søndagscafé lidt færre gange. Fra foråret 2024 lægger vi dem udenom loppemarkedsdatoerne så flere herfra kan nå at være med.



Det vil glæde os at se dig til kaffe- og kagebord kl. 14.00 til 15.30 i vores egne lokaler I Kulturhuset. Kun 50 kr. for alt det du kan spise. Ingen billetter eller tilmelding; kom bare!



Søndag 4. februar 2024

- Søndag 3. marts 2024

- Søndag 7. april 2024

Tag gerne en nabo, en ven/veninde eller barnebarn med.

Lynetteholmen og kampen om Københavns fremtid.

Tirsdag den 27. februar mødes vi kl. 10.10 på Farum Station til en tur, der handler om Lynetteholmen. Vi skal ind og have en rundvisning af hele projektet og af særudstillingen om Lynetteholmen.

Lynetteholmen er en planlagt kunstig halvø i København. Øen skal ligge i forlængelse af Refshaleøen, og etableres af By & Havn. Ved øens færdiggørelse i år 2070 skal der være plads til 35.000 beboere. Halvøen har desuden til formål at sikre København mod stigende vandstand.

Denne kæmpestore udvidelse af København har afstedkommet mange meget forskelligartede kommentarer.

Her et lille udpluk af, hvad der blev præsenteret på et pressemøde.

Der blev der nemlig præsenteret tre problemstillinger, som projektet skulle forsøge at løse med sin tilblivelse. 1. Boligmanglen i København. 2. Den trafikale gennemstrømning i gennem byen. 3. Klimasikring af København mod stormfloder. Her har man valgt at

inkludere jorddeponering, som en af problemstillingerne som Lynetteholmen skal forsøge at løse. Kritikere af projektet har peget på halvøens indvirken på natur- og dyrelivet i Østersøen. Derudover er det estimeret, at transporten af de ca. 40 millioner kubikmeter jord til halvøens fundament kan føre op imod 2,5 millioner lastbiler gennem København de næste 50 år. Nyhedsmedierne har også beskæftiget sig med problematikken.

Nu har vi muligheden for at blive klogere på, hvad det hele drejer sig om, og stille spørgsmål. Prisen er 280 kr inkl. guidet rundtur og frokost ekskl. drikkevarer og transport.

Max. deltagerantal: 20 personer.
Tilmelding: Efter den 2. januar 2024.

Sidste mulige tilmelding: 20. februar 2024 til www.aldresagen.dk/farum

Arrangør: Inger Friis
Telefon 22 79 76 00
Mail: inger@seeberg-friis.dk

Besøg på Filmstationen.

Tirsdag den 9. april.

Vi mødes på Rådhusstorvet Farum senest kl. 10.30, foran Jyske Bank, hvorfra der bliver organiseret egen transport til Filmstationens lokaler. Rundvisningen starter kl. 11.00. Adressen er: Filmtorvet 68, 3500 Værløse.

Kun 25 minutter fra København - på den gamle Flyvestation Værløse -



ligger Filmstationen i et rå og uspoleret landskab omgivet af militærets gamle hangarer, kontorbygninger, haller og værkstedsbygninger. Filmstationen har huset flere kendte produktioner, TV-shows og serier, bl.a. “Valhalla”, “Gidseltagningen”, “Lærkevej”, “Mænd & Høns” samt et utal af reklamefilm og liveshows.

På den tidligere Flyvestation Værløse ligger Filmstationen, der i mere end et årti har lagt kulisse til danske film, TV-serier og reklamer. Måske kan du genkende nogle af dem, når vi tager på besøg til Filmstationen og får en rundvisning i studierne og ser nogle af de mange originale bygninger og omgivelser, som over de kommende år skal udvikles til et nyt kreativt erhvervsområde.



Det er i den sydvestlige del af den tidligere Flyvestation Værløse, at Filmstationen ligger. Den huser Danmarks største studie- og produktionsfaciliteter i, som tidligere nævnt, et rå og uspolet landskab omgivet af militærets gamle hangarer, kontorbygninger, værksteder og landingsbaner.

På sine 17 hektar råder Filmstationen over 33.000 m² eksisterende

bygningsmasse samt store vidder med smuk natur, der bruges som film- og TV-locations og samtidig emmer af stedets forhistorie og originalitet.

locations og samtidig emmer af stedets forhistorie og originalitet.

I dag er der f.eks. filmstudie i flyvestationens gamle hovedværksted, som har været brugt til helikoptere og dronning Margrethes Challenger fly.

Vi besøger Filmstationen og får en rundvisning i nogle af studierne og området, der med sin fortid som Flyvestation er fyldt med fascinerende detaljer fra den tid.

Efter rundvisningen spiser vi frokost på en god restaurant i kort køreafstand fra Filmstationen.

Prisen er 210 kr. inkl. rundvisning, frokost med øl/vand.

Max. 15 deltagere.

Tilmelding efter tirsdag den 2. januar 2024 og sidste frist tirsdag den 2. april via:

www.aeldresagen.dk/farum

Arrangør: Claus Seeberg Friis

Telefon: 22 79 76 01

Mail: claus@seeberg-friis.dk

Sommerturen 2024 i maj

Her skulle programmet for næste spændende tur have stået, men som de fleste nok har fundet ud af, har vi af flere årsager måtte ændre i vores oprindelige ide, og det har så bl.a. ført til at vi ikke kan nå at bringe programmet i denne udgave.

Men fortvivl ikke – den 6. november kan I læse om næste års an-

derledes rejse – og melde jer til, hvis I går ind på vores hjemmeside www.aeldresagen.dk/farum.

Og det betyder, at hvis I ikke på anden vis har opdaget det, ved I nu at I bare læser programmet på hjemmesiden, bliver begejstrede og melder jer til mens tid er. I kan også ringe til Annette og få afklaret evt. spørgsmål – 22 36 99 01

En lille historie

En gammel indianer fortalte sine børnebørn:

”I ethvert menneskes liv er der en frygtelig kamp. En kamp mellem to ulve.

Den ene: Frygt, vrede, misundelse, grådighed, arrogance, selvmedlidenhed, nag og bedrag.

Den anden: Glæde, kærlighed, ydmyghed, tillid, gavmildhed, sandhed og medfølelse.”

Et af børnene spurgte: ”Bedstefar, hvilken ulv vinder?” Den gamle så ham i øjnene og svarede: ”Den, du fodrer”!



Vandring på Assistens Kirkegård.

Vi mødes onsdag den 29. maj kl 09.20 på Farum Station.

Vi skal på kirkegårdsvandring med Poul Kragelund. Han vil guide os rundt på en interessant tur på denne ikoniske kirkegård.

Den berømte kirkegård fungerer både som museum, gravplads og park. Kirkegårdens historie oprides, og vi hører om en række kendisser, der er stedt til hvile på stedet, fx Benny Andersen, Vita Andersen, Master Fatman, Tomas Koppel, Natasja Saad, Dan Turèll, Henry Heerup, Søren Kierkegaard, Hans Scherfig m.fl. Og vi hører historierne om, hvorfor H.C. Andersens gravsten knækkede, mens Schades smuldrede. "Gadens Folk", en legendarisk rocker og skindøde Gjertrud Bodenhoff får også et par ord med på vejen.

Turen starter og slutter ved Kapelvej 2.

Prisen er 215 kr inkl. guidet rundtur og frokost inkl. drikkevarer, men ekskl. transport.

Max deltagerantal: 25 personer.

Tilmelding: Efter den 2. januar 2024.

Sidste mulige tilmelding: 22. maj 2024 til www.aeldresagen.dk/farum

Arrangør: Inger Friis

Telefon 22 79 76 00

Mail: inger@seeberg-friis.dk

Farum landsby – en sagtur

Tirsdag den 4. juni kl. 11.00,

Mødested: Majtræspladsen ved genforeningsstenen, Farum Hovedgade 80.

Mens vi går rundt i kvarteret omkring Farum Kirke, hører du om alle de spændende og spøjse sagn, der knytter sig til Farum landsby. Der vil både være historier om lindorme, helheste, lygtemænd, drager og trolde. Ruten er på ca. 1 km og er ikke egnet for kørestole. Turen ledes af Lise Milan Nielsen fra Furesø Museer.

Efter turen kan du deltage i frokost på Tante Maren, hvor der er reserveret bord, og det er for egen regning.

Pris: 40,00 kr. inkl. guide

Max. 25 deltagere

Tilmelding efter 2. januar og senest 1. juni via www.aeldresagen.dk/farum

Arrangør: Anders Nipper

Telefon: 23 21 46 39

Mail: andersnipper@gmail.com



Informerer for din sikkerhed

Onsdag 21. februar kl. 14.00
Arrangementet gennemføres
i fællesskab af Ældre Sagen
i Farum og Værløse.

Folk med ondt i sinde lurer på os hele tiden ude i samfundet, så vi skal være opmærksomme og passe på os selv i både den virkelige og den digitale hverdag. Så kom til et lærerigt, sagligt, men også underholdende foredrag om, hvordan vi bedst sikrer os i forhold til tricktyveri, mails med bedrageriske links, indbrud, falske og lokkende opkald fra politi og banker der lover at "hjælpe os" mod penge-svindlere, samt meget andet.

Vores foredragsholder fra SENIOR SIKKER, Maja Belling, har været ansat ved politiet - senest som efterforsker af økonomisk kriminalitet.

Maja kommer med konkrete eksempler på, hvordan gerningsmændene arbejder og med tips og tricks til, hvordan vi bedst undgår at blive snydt og indbyder til en åben dialog og generel råd og vejledning.
Pris: Gratis, men med tilmelding.
Sted: Satellitten, Bymidten 46, 3500 Værløse.

Fælles tilmelding fra 2. dec. kl. 9.00 på www.aeldresagen.dk/vaerloese - eller, hvis du ikke har internet, til Elin Damgaard, 4447 2246.

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.

Gode tilbud fra Ældre Sagen i Værløse

Mandetur til Rügen i Tyskland

Damerne er også velkomne
Tirsdag den 19. marts – torsdag 21. marts.

En spændende 3-dages tur til Tysklands største ø, Rügen.

Vi skal opleve natur og spændende historie.

Vi skal besøge Prora, som er et 4,5 km langt bygningskompleks opført i perioden 1936-1939, og som Hitler lod opføre som feriehotel for nazisterne. Det skulle rumme op til 20.000 gæster samtidigt. Det blev dog aldrig taget i brug, da 2. verdenskrig kom i vejen. Vi skal se nærmere på byggeriet og besøge museet, der fortæller historien.

Næste dag skal vi til Peenemünde, hvor der venter to spændende besøg. Det ene er ”Historisch-Technisches Museum”, der viser raketforsøgsstationen og udviklingen af V-1 og V-2 krydsermissiler, som bl.a. blev brugt til at bombe London under anden verdenskrig. Over 10.000 V-1 krydsermissiler blev affyret. Der vil være audioguides, samt rundvisning og adgang til udsigtsplatformen. Vi bliver informeret via plancher, dokumenter og film.



Efter dette interessante besøg og frokost skal vi videre på rundvisning til verdens største ubådmuseum U-461, som var Sovjetunionens største dieseldrevne ubåd med atommissiler.

Dagen afsluttes med middag på vores hotel, Parkhotel Rügen.

Efter morgenmaden kører vi til Rostock, hvor vi skal besøge Stasis undersøgelseskontor, som rummede både fængsel og forhørslokaler, hvor mange tyskere levede et grufuldt liv i det tidligere berygtede

Østtyskland. Derefter med færgeretur til Danmark, hvor vi undervejs nyder en god frokostbuffet.

Ankomst til Værløse ca. kl. 18.00. Se hele programmet på hjemmesiden www.aeldresagen.dk/vaerloese. Pris: 3.499 kr., enkeltværelsestillæg 299 kr.

Alt dette er inkluderet i prisen: bus i 3 dage, færgeoverfart Gedser – Rostock tur/retur, 2 gange frokostbuffet inkl. drikkevarer på færgen, 2 overnatninger på Parkhotel Rügen inkl. Morgenmad og aftensmad. kaffe/te i bussen alle 3 dage, og de i programmet nævnte seværdigheder inkl. entre.

Dansk rejseleder, turhjælper fra Ældre Sagen.

Afgang fra Værløse station, Hareskovhvidevej kl. 8.30.

Tilmelding: den 6. december på rejsemødet i Satellitten kl. 14.00 (husk tilmelding til

rejsemødet), eller fra den 7. december kl. 9.00 på mail Mogensdalsgaard@outlook.dk tlf. 2127 6212.

Arrangør: Vikingbus Rejser Rejsegarantifond nr. 3402

Turhjælper: Mogens Dalsgaard

Trane- og kunsttur til Sverige

Onsdag den 3. april

Turen går først til Utemuseum Pulken i Skåne.



Hvert forår flyver titusindvis af traneer fra Spanien til Skandinavien.

Tranerne stopper bl.a. op ved Pulken, inden de skal videre nordpå.

Derfor har vi mulighed for at se nogle af dem stå og hvile ud.

Hvor mange der er på en given dag, afhænger af vejret. Der kan være op til 10.000.

Der er et stort fugletårn, plancher og toilet på stedet.

På samme lokation skal vi besøge

Carl Christian Tofte, som er en af Danmarks dygtigste fugletegnere. Han har bl.a. illustreret flere fuglebøger og flere plancher omkring Sønderløse. Carl er opvokset i Farum. Han har en flot udstilling hvert år i sit svenske hus, når tranerne kommer.

Eftersom vi ikke kender vejret, vil der være mulighed for at blive i bussen eller gå på egen hånd mellem tranerne og udstillingen, hvor der er ca. 550 meter imellem hver vej.

Bussen holder ca. 100 meter fra Carl Christian Toftes hus.

Turen går videre til Konsthallen i Hishult, som tidligere har haft bl.a. Per Kirkeby udstillet. Vi starter med at spise frokost på kroen. Bagefter skal vi se den aktuelle udstilling samt gå rundt i den oplevelsesrige skulpturpark.

Se beskrivelsen om Konsthallen på vores hjemmeside.

Turen er ikke egnet for dårligt gående.

Husk varmt tøj og fodtøj samt Pas/ID med foto.

Medbring gerne kikkert.

Pris: 545 kr.

Prisen omfatter:

bus til Sverige, museumsentre og katalog, frokost: varm mad, inkl.

kaffe og lille kage, ekskl. drikkevarer.

Sted: Bussen afgår fra Værløse Station, Hareskovhvidevej kl. 8.00.

Vi forventer at være retur ca. kl. 18.00.

Tilmelding: fra den 2. februar kl. 9.00.

www.aeldresagen.dk/vaerloese

Arrangør: Ditte Kjærø

Dametur til Sønderjylland

Onsdag den 15. – torsdag den 16. maj.

Endnu engang tilbyder vi en hyggelig og traditionsrig tøsetur, hvor damerne er i centrum.

Denne gang går turen til den gamle købstad Haderslev

Vi starter med frokost og derefter en hyggelig rundvisning med lokal guide i den idylliske by.

Vi skal bo på byens hotel, Hotel Norden, der ligger med udsigt til Haderslev Dam. Sidst på eftermiddagen går turen til Aaskov Modetøj med gode tilbud og lidt godt til ganen, inden der er middag på hotellet.

Efter en god morgenmad kører vi til det flotte Gram Slot, hvor vi får en spændende rundvisning. Vi skal høre om den gale grevinde og om sjakbajsen, der efter siddende sidder fast i et hulrum i sydfløjen. Der bliver tid til at nyde den flotte park og gå på opdagelse i slottets gårdbutik.

Efter frokost besøger vi butikken "La Petite Provence" uden for Kolding. Her møder vi en 500 kvm stor livsstilsbutik med alt i franske specialiteter. Turen fortsætter retur til Værløse, hvor vi forventer at ankomme først på aftenen.

Se hele programmet på vores hjemmeside: www.aeldresagen.dk/vaerloese .

Pris: 2.295 kr., enkeltværelsestillæg 300 kr.

Prisen inkluderer: bus i to dage inkl. broafgift, kaffe og rundstykker, overnatning på Hotel Norden inkl. middag og morgenmad, 2 gange frokost på lokal restaurant, byrundtur med lokalguide i Haderslev, shoppaften hos Aaskov Modetøj, rundvisning på Gram Slot, besøg i La Petite

Provence, kaffe og kage på hjemturen og turhjælpere fra Ældre Sagen.



Tilmelding: den 6. december på rejsemødet kl.14.00 i Satellitten (husk tilmelding til rejsemødet) eller pr. mail fra den 7.december conniedalsgaard@privat.dk eller tlf. 51 35 62 78.

Arrangør: Amazing Tours Rejsegarantifond 2824.

Turhjælpere fra Ældre Sagen: Connie Dalsgaard og Sonja Skov.

Endagstur til Sejerø

Tirsdag den 28. maj

Nu er der mulighed for at besøge denne ofte lidt glemte danske ø. Den ligger en times sejltur fra Havnsø i Sejerøbugten ud for Sjællands Odde. På færgen over får vi en kop kaffe og lidt brød.

På Sejerø mødes vi med den lokale guide, der tager os med til den nordlige del af øen, hvor vi bl.a. ser

Sejerø Fyr, som er 19 m højt og opført kun 2 meter fra skrænten mod havet. Vi ser også den lokale kirke. Sejerø er 11 km lang og 1700 m bred og en sand naturperle. Den kaldes også bjergenes ø. Vi ser museet Den gamle Købmandshandel. Før vi tager hjem, spiser vi frokost i Sejerø huset.

Pris: 695 kr. inkl. bus, færge, lokal guide, frokost ekskl. drikkevarer, kaffe mv. på færgen over til Sejerø.

Mødetsted: Værløse Station, Hareskovhvilevej 10.

Mødetid: kl. 7.30.

Hjemkomst ca. kl. 17.45.

Tilmelding: fra den 2. februar kl. 9.00.

www.aeldresagen.dk/vaerloese.dk

Arrangør: Lene Christensen



Sports-samarbejdspartnere

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

Sted: Bybækhallen,
Paltholmterrasserne 1.

Kontaktperson: Ruth Bek,
tlf. 29 88 67 46.

Bedstevolley: Tirsdag kl. 10 - 12 og torsdag kl. 10 – 12.

Sted: Bybækhallen,
Paltholmterrasserne 1.

Kontaktperson: Else Jensen,
tlf. 51 26 89 60.

Bordtennis for 60+: Vi spiller man.-, tirs.-, ons.- og fredag kl. 10 - 12

Sted: Furesø Bordtennisklub, Farum Arena, hal 5.

Kontaktperson: Birgit Schleimann Petersen, tlf. 52 80 47 10.

Fodbold-fitness: Fodbold for Old Boys torsdag kl. 11 – 12.

Sted: Farum Park. Kontaktperson Bjørn Strange, tlf. 29 11 41 80.

Faste aktiviteter - i alfabetisk rækkefølge

Kontaktoplysninger om gruppelederne: Se skema side 54 og 55.

”Ballademagerne”

Onsdag kl. 13 – 16. Sted: Billen under Kvicklys lagerbygning. En gruppe ældre gutter, som har genfundet lysten til at spille og tale om



den rytmiske musik, som vi havde det sjovt med at spille engang. Gruppen har – med lidt udskiftning undervejs – eksisteret siden 2016 og er nu en stabil gruppe på seks mand. Pt. optager vi ikke nye med lemmer, da vi er meget homogene og har et udmærket samspil.

Vi spiller ”Ballader” danske og udenlandske, fx Kim Larsen, CV Jørgensen, Beatles, John Lennon og Poul Simon samt blues og rock i

den lettere ende”, fx Clapton og JJ Cale.

Vi har det godt med, at vores arrangementer lyder ”som de skal”, når vi har gjort vores bedste, og vi samtidigt har det sjovt.

Leder: Søren Spangsberg

Billard

Billard bliver spillet hele året. Vi har ingen sæsonstart eller -afslutning, men det enkelte hold – vi har 6 – kan selv beslutte om det vil holde pause i forbindelse med højtider og ferie etc.

De 6 hold fordeler sig som flg:

1 hold tirsdag kl. 10:00 – 13:00,

1 hold onsdag kl. 10:00 – 12:30,

2 hold torsdag hhv. kl. 09:30 – 12:00 og kl. 14:30 – 17:00

2 hold fredag hhv. kl. 10:00 – 13:00 og kl. 14:00 – 17:00

Holdene onsdag og fredag er fyldt op, men der er plads til én spiller mere på tirsdagsholdet og på hvert af torsdagsholdene. Derudover kan der etableres et nyt hold om torsdagen fra kl. 12:00 til 14:30 med plads til 4 spiller.

Det er muligt at komme på venteliste til opfyldte hold, men der er

normalt lange ventetider, da afgangen fra holdene er lille.



Der afholdes ikke en turnering i billard, men de enkelte hold kan mødes indbyrdes og afholde holdkampe i deres respektive spilletider, så frem de ønsker det. Det aftales i hvert enkelt tilfælde mellem holdene selv.

Sted: Ældresagens lokaler i Farum Kulturhus.

Pris: Kr. 150,- / år. Beløbet betales forud for året i januar.

Mere: Køer og kridt er til rådighed i billardlokalet.

Leder: Thomas Ebert

Bowling

Tirsdage kl. 12.00 – 13.00

(kom 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 2 på hver bane. Hvis man undtagelsesvis skal være 3 koster det kr. 50.



Hvis der meldes rettidigt afbud, betales ikke. Sæsonen går fra medio august til slut november og fra start januar til slut maj. Plads til flere deltagere.

Leder: Jørgen Tordrup Nielsen, tlf. 41 38 10 42.

Bowls 1

Tirsdag og fredag kl. 10 - 12.

Sted: Dansesalen i Stien. Der spilles stadig Bowls disse dage, og måske har du lyst til at prøve de drilske kugler? Det er ikke helt nemt at få kuglerne til at gøre det, man gerne vil, men øvelse gør mester. Mød op, og du vil blive instrueret i spillet, mens de mere øvede spiller ved siden af. Man får hver gang rørt lattermusklerne – hvad enten det er en selv eller en anden, der pludselig laver ulykker i spillet. Til vedligeholdelse af underlaget skal hver bruger betale kr. 50,-/året, som betales til gruppelederen.

Leder: John Toelhøj.

"Hvis man ønsker at blive gammel, må man finde sig i at leve længe."

Ove Sprogø

MitID: Hvis du synes det er besværligt at bruge skanne funktionen i MitID, så kan den nemt erstattes af en engangskode. I IT-Caféen kan vi hjælpe, bare du kommer i god tid.

Bowls 2

Torsdag kl. 10.00 – 12.00.

Sted: Dansesalen i Stien fra oktober til april. Det er et spændende, morsomt og socialt spil.

Mød gerne op, vi hjælper dig med at komme i gang.

Til vedligeholdelse af underlaget skal hver bruger betale 50 kr. om året, som betales til gruppelederen. Plads til flere spillere.

Leder: Arne Jørgensen.

Bridge



Sted: Ældre Sagens lokaler i Farum Kulturhus.

Bridge 1: torsdag kl. 18.45-22.00.

Turneringsbridge

10 par.

Leder: Helle Mortensen.

Brætspil

Tirsdag kl. 13-16 i ulige uger.

Sted: Ældre Sagens lokaler i Farum Kulturhus. .

Vi mødes kl. 13 og spiller ca. til kl. 16, alt efter hvornår vi er færdige med et spil. Vi spiller moderne, udfordrende brætspil af den slags, hvor man skal tænke sig om, samtidig med at man har det sjovt. Vi spiller f.eks. Carcassonne, Escape from Atlantis, COLT Express og Sequence. Der er mulighed for f.eks. Othello, Scrabble og Besserwisser, ligesom den enkelte deltager



selv har mulighed for at introducere sit yndlingsspil for os andre.

Vi skiftes til at medbringe kaffe og brød, om vi nyder midtvejs. Kom og vær med en gang og se, om det er noget for dig.

Leder: Birgitte Bay

Sæson 15.08.23 - 04.06.24

Engelsk samtale

Fredag kl. 10-11.30. Sted:

Møderum 6 i Stien.

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

Leder: Gail Fagerdal.

Engelsk konversation for let øvede

Onsdage kl. 10 - 12.

Sted: Møderum 6 i Stien.

Start: 22. september 2020.

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

Leder: Kirsten Bundgaard Angeldorf.

Engelsk konversation for viderekomme

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. Venteliste.

Leder: Bodil Brandt.

Floorball

Torsdag kl. 12.30 – 14.30

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 starter den 4. januar og det nødvendige udstyr (stave, bolde og mål) forefindes i hallen. Du skal blot huske inden-dørs sportssko og det gode humør. Vil du vide mere eller tilmelde dig,

skal du blot rette henvendelse til lederen,
Leder: Erling Gjelstrup
Tlf: 21614357



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 slutes med hyggesnak, kaffe og te.

Leder: Else Jensen.

Foto/video-redigering

Tirsdag kl. 14 - 16.

Sted: Projektrummet i Stien.

Så er vi kommet godt i gang med vores Foto/video-hold. Vi er i projektrummet i Stien (Farum) hver tirsdag fra 14.00 til ca. 16.00. Det er gået op for os, at rigtig mange gerne vil digitalisere lysbilleder, fotos og 8mm smalfilm på spole, 8mm og hi8-kassetter samt sort/hvide og farvefilmstrimler. Efter en ny pengegive, denne gang fra Ældre Sagen, kan vi nu tilbyde hele pakken. Holdet er et åbent værksted, så du kan arbejde alene med film/billeder alle hverdage mellem kl. 8 og 23.

Det kræver kun, at du møder op og får et introduktionskursus. Så er det op til dig, hvilken dag og tid du vil arbejde videre med dit projekt.

Alle kan lære at bruge udstyret, men du skal være forberedt på, at det tager tid. Så tid er det eneste, du skal investere. Vi glæder os til at se dig.

Leder: John Toelhøj.



Gymnastik 1

Mandag 10.30 – 11.30

Sted: Motionssalen i Farum Kulturhus

Vi laver pilates-gymnastik. Det foregår på måtte på gulvet. Vi arbejder hele kroppen igennem.

Arme, ben, mave og ryg. Joseph Pilates, 1880 – 1967, trænede Scotland Yard og senere balletdansere på Broadway. Vi gør vores bedste for både mænd og kvinder.

Leder: Else Lassen

Kontakt: Karen Eng – 41 40 66 04

Gymnastik 2

Onsdag kl. 10 - 11.15.

Sted: Gymnastiksalen 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.

IT-Café

Torsdag kl. 10 – 12.

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

Caféen er åben fra starten af august til og med 14/12-2023 og efter jul fra 11/1-2024 til 27/6-2024, begge dage inklusiv. Alle er velkommen, også ikke-medlemmer, og det er gratis.

Vi er en lille flok rare mennesker, der vil gøre alt hvad de kan for at hjælpe dig. Få hjælp til brug af Windows, bærbare computere, tablets og telefoner. Du medbringer bare dit egen IT-udstyr, så kigger vi på problemet.



Vi kan også hjælpe med brugen af de mere gængse applikationer. Husk at tage dine adgangskoder og strømforbrug med. Du kan trygt komme. Vi kan også give gode råd, hvis du overvejer at købe nyt IT-udstyr. Vi hjælper også med tilmelding til Ældre Sagens ture og arrangementer. Og når det nu hed-

der IT-Café, er der selvfølgelig også gratis kaffe og te.

Leder: Ole Søndergaard

IT-hjælp hjemme

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

Vi kan som regel også afhjælpe problemer med dit TV. Du ringer bare til Jesper Hammer på 20 82 99 27 eller Ole Søndergaard på 60 76 88 12 alle hverdage kl. 11- 17, også i sommer- og juleferie.

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.

Klassisk musik sammenspil

Torsdag kl. 10 - 13. Sted: Auditoriet i Stien samt lejlighedsvis søndage under private former, hvor vi får en dirigent til at hjælpe os. Vi spiller klassisk musik i en moderat sværhedsgrad for strygere og blæsere. Vi vil gerne have flere strygere med, især violinister.

Leder: Vibeke Appel

Kulturture

Torsdag kl. 10 i ulige uger. Mødestedet aftales fra gang til gang. Vi besøger museer, udstillinger, parker, kirker eller klostre. Det vil sige steder, der rummer historiske, kunstneriske eller arkitektoniske værdier, kan være interessant at opleve. Det sociale samvær omkring disse ture er også en god grund til at deltage.

Leder: Birgit Wittrock.

Litteratur 1

Anden tirsdag hver måned kl. 13-15.

Sted: Ældre Sagens lokaler i Farum Kulturhus.



Deltagerne skiftes til at indlede med information om forfatteren og den aktuelle bog. Vi vælger bøger efter forslag fra gruppen. Såvel genren som tidsperioden varierer. Således læser vi både bøger af nyere og ældre forfattere. Og vi veksler mellem dansk, nordisk og udenlandsk litteratur. Alle har taletid til at uddybe egen oplevelse af det læste. Den sidste time har vi fri debat og hyggesnak over en kop te med brød/kage til. Vi har ledige pladser.

Leder: Vibeke Boyesen.

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 går vi på biblioteket og aflevere den netop læste bog og henter næste måneds bog. Vi har et par ledige pladser.

Leder:

Marianne Espenhain Nielsen.

Litteratur 3

Vi mødes den første onsdag i måneden kl. 15 i Ældre Sagens lokaler i Farum Kulturhus.

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

Leder: Aase Khan

Litteratur 4

Første torsdag hver måned kl. 10 - 12. Sted: Foreningslokalet i Farum Kulturhus. Gennem flere runder hører og rummer vi alle. Vi læser nye bøger og klassikere. Alle kan byde ind til læse- og idelisten.



Vi drøfter alt fra forfatterens ærinde, handling, sprog, temaer, hvad man kunne lide/ikke lide, spørgsmål mm. Gruppen har otte medlemmer Venneliste. Leder: Birthe Berger

IT-sikkerhed!

Husk adgangskoderne

Er det svært at huske alle adgangskoderne, så kan du gemme dem i eBoks appens kodehusker på mobiltelefonen. Så skal du kun huske én kode.

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

Mad for modne mænd

Mandag kl. 16 – 19.30 i lige uger, kun for mænd. Der må påregnes udgifter til indkøb af råvarer.

Leder: John Olufsen.



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 i Furesø Kommune, hvor man får nye idéer til madlavningen, laver maden og spiser den i godt selskab.

Man må regne med udgifter til indkøb af råvarer, der skal forvandles til velsmagende retter.

Det er deltagerne selv, der på skift står for opskrifter og indkøb.

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

Leder: Claus Seeberg Friis.



Musiknydelse

Fredage kl 10-13 i ulige uger.

Sted: Grafen i Farum Kulturhus.

Vi ser/hører klassisk musik - barok, wienerklassikken og romantikken - opera og enkelte balletfilm. Vi holder en lille pause ved ca. kl. 11,30 tiden.



Ca. 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 p.t er der oprettet en lille venteliste.

Leder: Jørgen Eggert Nielsen

Patchwork m.m.

Onsdag i ulige uger kl. 12-15

Sted: Foreningslokalet i Farum Kulturhus



Patchwork holdet har nu eksisteret i 10 år og er i dag et blandet hold hvor nogle broderer, andre strikker og nogle knipler. Vi er flere erfarne patchworkere på holdet som kan hjælpe nybegyndere i gang, så meld dig endelig hvis du har lyst, vi har plads til flere håndarbejdere.

Kom og hyg dig med os.

Leder: Else Bøghof



Petanque 1

Fredag kl. 10 - 12 i sommerhalvåret fra ca. 9. april.

Sted: Banerne ved Farum Svømmehal. Fransk mændene 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. Holdet er pt. lukket for tilgang.

Leder: John Hansen.

Petanque 2

Tirsdag kl 10 - 12. Samme som hold 1. Ingen venteliste.

Leder: Arne Jørgensen.

Pigekammeret 1

Mandage i ulige uger kl. 11-14.

Sted: Gedevassevang.

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

Vi spiser frokost midtvejs (for egen regning) og efterfølgende vil der blive mulighed for, at en af deltagerne beretter om sit liv, eller man diskuterer et aktuelt emne.

Leder: Kirsten Bundgaard.

Pigekammeret 2

Mandag kl. 11 - 14 i lige uger.

Sted: Gedevassevang.

Vi har oprettet en ny gruppe som gerne vil være 7-8 medlemmer.

Tanken bag 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: Gitte Åkjær

"Rock & Old"

Mandag kl. 10 -13.

Sted: Billen under Kvicklys lagerbygning.

Et "band" af ældre drenge, 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.

Slægtsforskning

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

Sted: Ældre Sagens lokaler i Farum Kulturhus. Der er ikke tale om undervisning, men hjælp til at komme i gang, hvis du ikke ved, hvor du skal starte, samt udveksling af viden for lidt øvede. Egen bærbar computer og kendskab til brug heraf er nødvendig.

Leder: Bente Irene Bergendorff.

Snapselaug

Vi mødes den 3. torsdag hver måned kl. 14 – 16. Sted Stien.

Vi smager på hjemmelavet snaps, og vi planlægger ture til steder, hvor man kan plukke nogle ingredienser til snaps. Det er godt med medlemmer, der ikke selv laver snaps, men godt kan lide snaps – det kan give os andre gode input. Der må regnes med udgifter til kaffe og te. Holdet har lige nu venteliste.



Leder: Anne Grethe Mølgaard

Spansk let øvede

Torsdag kl. 10 - 12.

Sted: Møderum 6 i Stien.

De let øvede er efterhånden blevet så dygtige, at vi i år opgraderer til Studiekreds 1. Vi læser korte bøger på Nivel Primero A1, fortrinsvis fra forlaget CIDEB. Inden dagens tekst fortæller og snakker vi om ugen, der gik, selvfølgelig på spansk.

Leder: Søren Anker Nielsen.

Spansk fortsættelse – Stræberholdet

Mandag kl. 10 - 12.

Sted: Ældre Sagens lokaler i Farum Kulturhus.

Vi læser korte bøger på ca. 80 sider fra forlaget CIDEB med spansk tekst og øvelser i serien ”Leer y Aprendes” 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, restaurants, libros, nietos, trabajo en el jardín o vacaciones. Naturalmente en español.

Leder: Søren Anker Nielsen.

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 laver vi nogle korte pauser for at puste ud, drikke vand og hyggesnakke.

Leder: Vibeke Bach

Stavgang 3

Mandag kl. 9.30 – ca. 11.00.

Sted: Gruppen mødes ved indgangen fra Fredtoftevej til Fredtofteparken og går i afslappet tempo ad forskellige ruter ved Farum sø. Gruppen har været sammen i mange år og er en hyggelig social gruppe.

Leder: Ella Andersen

Stavgang 4

Onsdag kl. 9.30 – ca. 12.

Sted: Gruppen på ca. 8 personer mødes ved Ellegården og går enten mod Birkerød el. Langs Furesøen. Nogle gange korte ture, andre lange, alt efter hvordan vejret arter sig. Vi går også i ferier.

Leder: Marianne Hvidberg

Strikkegruppe

Tirsdag kl. 10 – 13 i lige uger.

Sted: Foreningslokalet i Farum Kulturhus.



Strikkegruppen er p.t. lukket for tilgang, fordi holdet er fyldt op men prøv hos Strikke-hækle gruppen.

Leder: Vibeke Søtoft

Strikke-hækle gruppe

Torsdag kl. 13 – 15 i ulige uger.

Sted: Foreningslokalet i Farum Kulturhus.

Holdet er åbent for alle medlemmer af Ældresagen i Furesø Kommune, så mød endelig op og del jeres glæde ved at strikke eller hækle med andre ligesindede.

Leder: Susanne Seerup

Svømning

Mandag kl. 11 – 12 og torsdag
Kl. 11 – 12.

Sted: Farum Svømmehal

Vi svømme træner i 25 meter bassinet. Vi har livredder, adgang til sauna, men ingen undervisning. Det koster 800 kr. for hele sæsonen, der går fra start september til slut maj.

Tilmelding og betaling online:

www.aeldresagen.dk/farum

Leder: Dorte Rørbeck



Tysk for øvede

Tirsdag kl. 10 - 12.

Sted: Lokale 6 i Stien.

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

Leder: Jens Stokkebye.

Vandreture 1 og 2

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

Vandreture 1

Tirsdag hver uge går vi 8-10 km. Vi stiler efter at gå kl. 9.30, men det kommer an på, om vi skal gå fra Farum Kulturhus, eller om vi tager med bus eller tog til et eller andet sted hen og går hjem derfra.

I januar og august holder vi planlægningsmøde for det næste halvår, som det fremgår nogle gange korte ture, og nogle gange længere. De, der har en god ide til en tur, melder sig som turleder.

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

Ledere: Helle von Nordheim og Ulla Lūja Jensen.

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

Friedrich Nietzsche

Vandreture 2

Torsdage kl. 9.30.

Sted: Farum Kulturhus eller Musikhuset. 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 ud for Musikhuset 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 mødepligt 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.



*Vandregruppe 2 på tur til
Ganløse Ore*

Vandreture 3

Torsdag kl. 10.

Sted: 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.

Vægt mm.

Tirsdag kl. 10 - 12.

Sted: Ældre Sagens lokaler i Farum Kulturhus.

Vægtgruppen mødes hver tirsdag.

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

Gruppen har plads til flere medlemmer.

Leder: Lykke Brøndum.



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 altid plads til én til.

Leder: Hanne Hansen.

Yoga 1

Onsdag kl. 10–11.30.

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 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 styrker koncentration og nærvær. Pt. lukket for tilgang og ingen venteliste.

Leder: Søs Meldahl

Yoga 2

Fredag kl. 10 - 11.30

Sted: Lille sal i Stien.

Vi udfører blide stræk og andre lette øvelser, som giver øget mobilitet, indre balance og velvære.

Vi tager udgangspunkt i Yin Yoga, som er en rolig form for yoga, hvor stillingerne strækker kroppens bindevæv og muskler nænsomt i 2-3

minutter med hvilepauser. Der tages hensyn til den enkeltes ønsker og muligheder og fokus er på ”at være” og ikke ”at kunne”.

Vi slutter med en dejlig afspænding, hvor hele kroppen bliver gennemgået. Måtter findes i salen, men tag gerne et tæppe med. Tilmelding og spørgsmål til:

Leder: Gisela Tolstoy



Gruppeledere

| GRUPPE | NAVN | MOBIL |
|--------------------|--------------------------|--------------|
| Ballademagerne | Søren Spangsberg | 24 61 94 02 |
| Billard | Thomas Ebert | 42 77 81 00 |
| Bowling | Jørgen Tordrup Nielsen | 41 38 10 42 |
| Bowls | John Toelhøj | 40 55 01 41 |
| Bridge 1 | Helle Mortensen | 29 20 32 85 |
| Brætspil | Birgitte Bay | 22 62 13 63 |
| Engelsk samtale | Gail Fagerdal | 40 10 40 64 |
| Engelsk let øv. | Kirsten Angeldorf | 51 27 51 02 |
| Engelsk øvede | Bodil Brandt | 51 78 59 88 |
| Floorball | Erling Gjelstrup | 21 61 43 57 |
| Folkedans | Else Jensen | 51 26 89 60 |
| Foto/Video | John Toelhøj | 40 55 01 41 |
| Gymnastik 1 | Else Lassen og Karen Eng | 41 40 66 04 |
| Gymnastik 2 | Annette Bjerre Larsen | 28 62 17 94 |
| Hundetræning | Susan Telling-Petersen | 42 50 99 16 |
| IT- café | Ole Søndergaard | 60 76 88 12 |
| Jazz-fritteren | Carsten Grubb | 24 79 32 38 |
| Kl. Sammenspil | Vibeke Appel | 52 11 09 68 |
| Kulturture | Birgit Wittrock | 21 44 60 71 |
| Litteratur 1 | Vibeke Boyesen | 22 56 77 42 |
| Litteratur 2 | Marianne Nielsen | 25 76 96 37 |
| Litteratur 3 | Aase Khan | 28 90 24 60 |
| Litteratur 4 | Birthe Berger | 26 16 96 11 |
| Mad for modne mænd | John Olufsen | 28 49 74 30 |
| Mad og hygge | Claus Friis | 22 79 76 01 |
| Musiknydelse | Jørgen Eggert Nielsen | 20 70 21 41 |
| Patchwork | Else Bøghof | 23 47 49 30 |

| | | |
|---------------------------------|--|----------------------------|
| Petanque 1 | John Hansen | 21 86 35 14 |
| Petanque 2 + bowls ex. | Arne Jørgensen | 40 15 31 36 |
| Pigekammeret 1 | Kirsten Angeldorf | 51 27 51 02 |
| Pigekammeret 2 | Gitte Åkjær | 22 78 06 18 |
| Rock & Old | Bjarne Norman Jensen | 23 47 32 17 |
| Slægtsforskning | Bente Irene Bergendorff | 60 67 20 54 |
| Snapselaug | Anne Grethe Mølgaard | 21 76 87 21 |
| Spansk forts. + studiegruppe | Søren Anker Nielsen | 20 66 11 87 |
| Stavgang 2 | Vibeke Bach | 40 78 65 60 |
| Stavgang 3 | Ella Andersen Inge Petersen | 30 64 19 32 20 18 59 07 |
| Stavgang 4 | Marianne Hvidberg | 49 20 21 28 |
| Strikkegruppe | Vibeke Søltoft | 30 31 95 62 |
| Strikke- hækleggruppe | Susanne Seerup | 20 63 39 55 |
| Svømning | Dorte Rørbeck | 41 58 22 70 |
| Tysk | Jens Stokkebye | 27 57 96 65 |
| Vandreture 1 | Helle von Nordheim Ulla Lūja Jensen | 26 60 33 52 |
| Vandreture 2 | Birgit Lindemann | 61 69 78 21 |
| Vandreture 3 | Else Jensen | 51 26 89 60 |
| Whist | Hanne Hansen | 51 76 21 48 |
| Vægt | Lykke Brøndum | 44 95 02 95 |
| Yoga | Søs Meldahl | |
| Yoga 2 | Gisela Tolstoy | 24 21 48 76 |

UNDGÅ TELEFONSVINDEL

Ældre borgere bliver forsat udsat for telefonsvindel, hvor kriminelle udgiver sig for at være fra politiet, banken eller anden offentlig myndighed. Ud over store økonomiske tab, er der ofte også psykiske følger som skyld og skam forbundet med at være blive svindlet.

Det kan være svært at gennemskue, men en grundlæggende huskeregel er, at ingen - hverken politiet, banker eller andre offentlige myndigheder vil ringe og bede om at få adgang til din netbank, bede dig om at overføre penge eller få andre personlige oplysninger som fx koder til MitID. Heller ikke via sms eller mail.

SMÆK RØRET PÅ **- hellere et NEJ for meget**

Banker, myndigheder eller virksomheder vil aldrig ringe og bede dig om at overføre penge eller få adgang til din netbank.

Gode råd

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

Ring til banken, politiet (på 114) eller en nærtstående, hvis du er i tvivl.

POLITI