

Ældre @ Sagen

Farum

EFTERÅR 2023

Information fra lokalbestyrelsen i Farum



Fotos: Jesper Hammer

Lokalbestyrelsen i Farum

	Formand Webmaster Det sker Nyhedsbrev Litteratur 4 Søndagscafeen	Birthe Berger Paltholmterrasserne 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 indkøbs- bus	Nils Danielsen Fensmark Alle 30 42 77 70 56 nedanielsen@gmail.com
	Medlem Bladredaktion Arrangementsud- valg	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 Søltøft Skovbakken 90 30 31 95 62 skovbakken3520@gmail.com

	<p>Suppleant Udenlandsture</p>	<p>Annette Hamann Bastholmen 16 22 36 99 00 ahamann066@gmail.com</p>
	<p>Kontaktperson til Lokalebooking</p>	<p>Karen Dupont Jensen Vejgårdsvænget 12 20 15 01 77 karen.dupont.jensen@gmail.com</p>

Ældre Sagen i Farum

Adresse: Farum Kulturhus, Kulturtorvet 12, 3520 Farum

e-mail: aes.farum@gmail.com

Lokalafdelingens hjemmeside: www.aeldresagen.dk/farum

Redaktion: Leon Andersson, indhold.

Jørgen Lindemann, layout.

Forside, portrætter: Jesper Hammer.

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

Grafisk produktion: GRANDT, mobil 28 14 75 54



Indholdsfortegnelse

	<u>Side</u>
Lokalbestyrelsen i Farum	2-3
Indholdsfortegnelse	4
Formanden har ordet	5
Koordinationsudvalget og Bladuddeling	6
Redaktionens sider	7-8
Besøgsvenner	9
Sprogvenner	10
Hjælpende hænder	11
Telefontjenesten og Bisidderordning	12
Vågetjeneste	13
Indkøbsbussen og dens sponsorer	14
Nyhedsbreve fra bestyrelsen	15
Flexturordning	16
Hvordan booker du plads til et arrangement?	17
Kalender	18
Det skete i Ældre Sagen i Farum	19
Arrangementer	20-27
Gode tilbud fra Ældre Sagen i Værløse	28-32
Sports-samarbejdspartnere	33
Faste aktiviteter	33-51
Gruppeledere	52-53
En historie til eftertanke	54-55
Sådan finder du Ældre Sagen i Farum	56

Formanden har ordet

Chancer får man ikke, dem ta'r man". Det er mit motto. Og det har jeg så gjort ved at takke JA til at blive formand for lokalforeningen her i Farum. Ikke for kvinde, nej, men formand!

Og det job glæder jeg mig til, for jeg trives med både chancer og udfordringer. Men jeg er også meget glad for at Nils Danielsen fortsat er i bestyrelsen for så bliver det lidt enklere at gå i hans fodspor. Og det kommer Kai Christiansen, der er blevet næstformand, og jeg til, for vi agter at fortsætte nogenlunde samme linje som I kender. Jeg er sikker på at Kai og jeg får et godt makkerskab.

Og så til to vigtige temaer som I har hørt om tidligere:

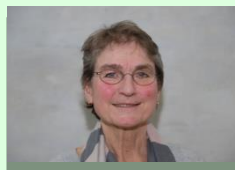
1) Vi mangler frivillige i Ældre Sagen i Farum, og får vi ikke dem, må vi desværre lukke nogle aktiviteter.

For som vi plejer at sige: "uden frivillige, ingen aktiviteter". Så når vi i Nyhedsbrevet efterlyser frivillige til en aktivitet, så overvej kraftigt om ikke det er en god udviklingsmulighed for dig at gribe den chance?

2) Rabatter. Hvem vil ikke gerne have rabatter i butikker, på cafeer og restauranter? Vi har valgt ikke at anbefale nogen steder fremfor andre. Kig derfor i app'en hvor der allerede ligger mange tilbud.

Tag chancen og forhør dig på stedet om du kan opnå rabat som medlem af Ældre Sagen? Hav dit medlemskort på dig, enten fysisk eller på din telefon. Hvis du har behov for hjælp til at få app'en downloadet, så mød op i IT-cafeen torsdag mellem kl. 10-12. De hjælper dig gerne! Så grib chancen, det betaler sig måske!

Som noget nyt griber vi selv chancen og holder en ugentlig times kontortid hver onsdag kl. 12.30 - 13.30. Her kan du komme om stort eller småt i Billardlokalet i Kulturhuset. Og vi har endda kaffe på kanden. Måske ses vi?



Birthe Berger, formand

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 Anni Grete Berner og Vibeke Søltøft.

Anni modtager tilsagn om at være med som "Brevdue".

Anni kan kontaktes på telefon:

31 95 17 07 eller mail:

anni@steensgaard.org



Foråret sniger sig ind på os, også selvom DMI i skrivende stund lover snevejr! For sådan er det jo med vejr, det ændrer sig konstant. Det mærker vi også i Ældre Sagen, dette med at ting ændrer sig.

Den største ændring vi på redaktionen har mærket er, at vores layout-redaktør Cathrine har forladt os, fordi hun har fået et godt job, som ikke leverer tid til at være redaktør. Tak Cathrine for den indsats du ydede. Sådan noget kan godt få en redaktion til at søge flyver-skjul, for en god layouter er guld værd. Og hvad gør man uden. Man leder og finder en kompetent afløser:

Jørgen Lindemann, som rigtig mange sikkert kender fra Furesø Revyen. Jeg glæder mig til et godt samarbejde, som I allerede vil kunne se resultatet af i dette nummer.

Nå, der er mere at tage fat på. I bladet Forår 2023 kunne I på side 7 læse om nye grupper, afmeldte grupper osv.

Og der kan da også i dette nummer meldes om nye grupper der allerede er startet, eller på vej. Det gælder et tysk begynderhold, en læsegruppe for

mænd der gerne vil op af sofaen og deltage i noget inspirerende sammen med andre mænd og skulle det ikke nå at komme med i dette nummer, så vil vi informere om det i et nyhedsbrev.

Og nu må I for jeres indreblik gerne få øje på en lille løftet pegefinger, og det er min. Som den der skal sørge for at bringe indhold i bladet, bliver jeg nødt til at sige som mange gange før, at det kan jeg ikke uden jeres hjælp.

Jeg skrev det i sidste nummer af bladet, at Bladets indhold og kvalitet beror på jeres bidrag, og så må I gerne gætte på hvor mange bidrag jeg har modtaget? Lad mig lige her til sidst nævne nogle ønsker jeg har til jeres bidrag:

Vi modtager gerne gode fotos fra jeres aktivitet, men husk at angive fotografens navn.

Hvis I ikke allerede er tilmeldt vores nyhedsbrev, så læs i bladet hvordan I gør.

Vi vil være meget glade, hvis I vil bidrage med idéer, ris eller ros.

Hermed god læselyst.

Vi gør det så godt vi kan.

Leon Andersson

Som ny mand på bladredaktionen vil jeg gerne takke for tilliden til, at jeg kan fortsætte det gode layout arbejde, som Cathrine Sort og andre før hende har stået for.



Det er et fint informativt blad, som lokalbestyrelsen udsender forår og efterår. Det fungerer, så hvorfor overhovedet lave om på det?

Jeg har ikke ændret et komma i indholdet. Men blot lagt en optimistisk lys grøn som gennemgående grundfarve og farvede bjælker med overskrifter. Som kolorit til smilebåndet har jeg krydret bladet med lidt muntre illustrationer og tankevækkende citater.

I mit erhvervsmæssige liv har jeg beskæftiget mig med reklame og markedsføring. Både på reklamebureauer og som

selvstændig freelance tekstforfatter.

Det er mit håb, at du har appetit på at pløje hele bladet igennem, så det ender med, at du siger JA til at være med i den kæmpe buket af fine tilbud, som Ældre Sagen står for.

God fornøjelse med læsningen og oplevelserne.

Jørgen Lindemann



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



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 parterne. 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
jytemouritzen@gmail.com



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 eller billeder
- 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

Telefonstjernen

Hver morgen sidder vores frivillige opringere 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 opringer, kan du også ringe – vi kan godt bruge flere.

Kontakt:

Anni Berner, tlf. 31 95 17 07

Bisidderordning



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



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, e-mail rostung@gmail.com
Tlf. 23 31 87 80

Indkøbsbussen

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, Gede-vasevang og videre til Østbyen af Solhøjgårdsvej, Hvile-bækgårdsvej 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 biograffoyeren 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:

NYHEDSBREV

Få nyheder fra din lokalafdeling tilsendt via e-mail

Tilmeld dig til det lokale nyhedsbrev

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.

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.

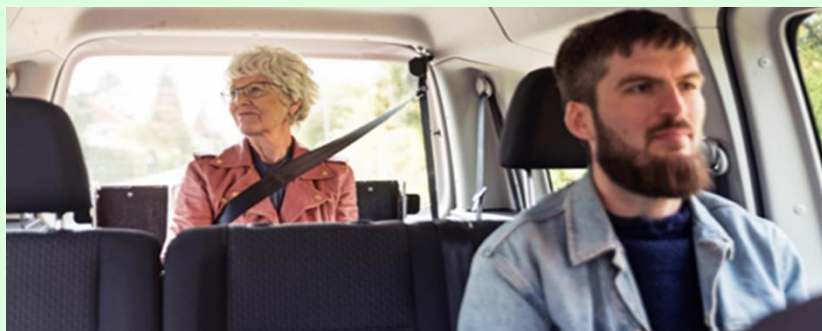


Foto: Ulrik Jantzen

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-cafeen 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 startsideen vælger du **Tilmelding**, derefter alle **Arrangementer** og **Aktiviteter og kurser**. 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 der er udsolgt. Nu åbnes et nyt vindue, og du følger blot instruktionerne trin for trin.



Ældre Sagen
Farum

[Se flere](#)

AKTIVITETER OG KURSER
Find aktiviteter, kurser, rejser og arrangementer i Ældre Sagen Farum

Kalender

2023		Kalender	
Dato	Tid	Arrangement	Afd.
Fredag d. 11/08	Kl. 13.00	Fællesspisning	Fa
Onsdag d. 16/08	Kl. 10.00	Guidet cykeltur	Fa
Søndag d. 20/08		Øland - Sverige	Væ
Onsdag d.23/08	Kl. 11.50	Aboretet	Fa
Søndag d. 03/09	Kl. 14.00	Søndagscafe	Fa
Tirsdag d. 05/09	Kl. 10.00	Vindue- museet	Fa
Tirsdag d. 12/09	Kl. 17.00	Fyraftenssang	Fa
Onsdag d. 13/09	Kl. 10.15	Flymuseet	Fa
Fredag d. 15/09	Kl. 13.00	Fællesspisning	Fa
Søndag d. 01/10	Kl. 14.00	Søndagscafe	Fa
Torsdag d. 05/10	Kl. 14.00	Foredrag Livø/Sprogø	Fa
Tirsdag d. 10/10	Kl. 17.00	Fyraftenssang	Fa
Torsdag d. 12/10		Badehotellet	Væ
Torsdag d. 12/10	Kl. 9.00	Heerup Museet	Fa
Fredag d. 20/10	Kl. 13.00	Fællesspisning	Fa
Mandag d. 23/10		Rhinen	Væ
Mandag d. 23/10	Kl. 10.50	Holmens Kirke	Fa
Søndag d. 29/10		Foredrag af Kinaekspert	Væ
Søndag d. 05/11	Kl. 14.00	Søndagscafe	Fa
Fredag d. 10/11	Kl. 13.00	Fællesspisning	Fa
Tirsdag d. 14/11	Kl. 17.00	Fyraftenssang	Fa
Onsdag d. 15/11	Kl. 9.50	Hebraisk Skole	Fa
Søndag d. 03/12	Kl. 12.30	Julebanko med Søndagscafeer	Fa
Tirsdag d. 12/12	Kl. 17.00	Fyraftenssang	Fa
Fredag d. 15/12	Kl. 13.00	Fællesspisning	Fa

Det skete i Ældre Sagen i Farum

Fint besøg

Tirsdag 11. april fik vi besøg af Ældre Sagens administrerende direktør Bjarne Hastrup. Hastrup er indtil dato, den eneste i foreningen, der har båret den titel, idet han har haft den siden Ældre Sagens start for over 35 år siden.



Bjarne Hastrup sætter pris på, når tiden tillader det, at få et indtryk af lokalforeningernes muligheder og udfordringer.

Det blev til en tur rundt i Kulturhuset, hvor de mange udstillinger og den næsten tropiske vegetation blev beundret. Der blev også tid til at kigge indenfor i Migrations-museet.

Lokalforeningens lokale blev rammen for en dialog med medlemmer af lokalbestyrelsen. Hastrup glædede sig over vores mange aktiviteter, overværede et hold i gang med et spændende brætspil i det tilstødende lokale og ikke mindst

vores indkøbsbus, som kører hver onsdag, blev en af de initiativer direktøren noterede sig med åbenlys tilfredshed.



Besøget sluttede med tirsdagens fyraftensang, hvor Bjarne Hastrup oplevede den overvældende opbakning, der er til dette arrangement.

Fællesspisning

Fredag 11.8. kl. 13.00

Fredag 15.9. kl. 13.00

Fredag 20.10. kl. 13.00

Fredag 10.11. kl. 13.00

Fredag 15.12. 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 12.9. kl. 17.00

Tirsdag 10.10. kl. 17.00

Tirsdag 14.11. kl. 17.00

Tirsdag 12.12. kl. 17.00

Dette arrangement, som i år har 15-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 cafe.

Konceptet er, at jeg har valgt en sangvælger – kendt eller ukendt – som vælger 11-12 sange fra Højskolesangbogen. Sangvælgeren begrundet valget og fortæller lidt om sig selv. Inden vi synger, kan man købe øl, vand og vin eller kaffe og kage i cafeen.

Vi har en dygtig pianist ved flyglet til at hjælpe os. Man kan til en rimelig pris købe en middag i cafeen til efter sangen.

Arrangør: Else Jensen

Tlf. 51 26 89 60

Sommerturen 2024 i maj

Som nogen måske har bemærket, har jeg overtaget udenlandsturene efter den nu pensionerede Leon. Dermed følger også, at en ny kost måske fejrer lidt anderledes, men ikke mindre spændende.

Jeg vil afprøve noget nyt og håber selvfølgelig på at det vil blive godt taget imod. Og nu kommer det sædvanlige – hvor går turen hen?

Ja, det må I vente med at få at vide når programmet med detaljer kommer på vores hjemmeside: www.aeldresagen.dk/farum d. 6. september hvor tilmelding også starter. Altså, 6. september kan I lukke op for noget godt, men vær opmærksom på, at deltagerantallet er begrænset.

Arrangør: Annette Hamann –
22 36 99 01



Søndagscafé

På følgende søndage vil det glæde os at se dig til kaffe- og kagebord kl. 14.00 – 15.30:

Søndag 3. september

Søndag 1. oktober

Søndag 5. november

Søndag 3. december
specielt arrangement

Søndagscafeen foregår i vores egne lokaler i Farum Kulturhus. Du finder os lidt nede ad gallerigangen, hvor vi sætter et skilt ud. Så kom, spis og drik, hvad du kan for 50 kr.

Vi står som altid parat med kaffe og the samt de bedste nybagte boller, nogle gange sandwich og kager.

Vil du præsentere din familie, børnebørn eller venner for den hyggelige stemning, så er de alle velkomne.

Enkelte gange har vi besøg af en musiker, eller én der fortæller og underholder 10-15 minutter. Vil du være én af flere medværtinder og bage en helt almindelig kage, hører vi gerne fra dig på tlf. 26 16 96 11.

Arrangør: Birthe Berger.

Guidet cykeltur

Onsdag 16. august kl. 10.00
Vi skal på en cykeltur Katte-
hale – Bløvsrødbanen ca. 25
km i mageligt tempo. Delta-
gerne mødes på P-pladsen ved
Farum Kulturhus med vores
guide Kay Geels fra Danmarks
Naturfredningsforening. Un-
dervejs vil Kay Geels fortælle
om fredningen af Stavnsholtki-
len og kommende frednings-
projekter. Vi holder flere pau-
ser på turen og en længere fro-
kostpause.

Frokost: Egen madpakke og
drikke.

Cykel: Elcykler passer fint ind,
men uanset hvad du kører p, så
sørg for at den er i fin form.

Pris kr. 40.00 og max. 16 delta-
gere om skal melde sig senest
12. august via www.aeldresagen.dk/farum

Arrangør: Anders Nipper

Telefon: 23 21 46 39

Mail: anersnipper@gmail.com

Arboretet

Besøg Arboretet i Hørsholm.
Onsdag d. 23 august 2023 kl.
11.50. mødes vi på pladsen
foran kulturhuset, og kører en-
ten i bus eller samler os i biler
til Arboretet i Hørsholm, hvor
vi skal have en unik

rundvisning af Arboretmester
Ole Byrgesen.

Arboretet er en samling af
over 2000 forskellige arter af
træer og buske, og dermed den
største samling af sin art i Dan-
mark. Arboretet i Hørsholm
blev etableret i 1936, som en
udvidelse af Forstbotanisk
Have i Charlottenlund, med det
formål at understøtte undervis-
ningen i skovbrugs- og land-
brugsbotanik.

Rundvisningen tager ca. 2 ti-
mer. Efter besøget hygger vi os
med turlederens medbragte
kage og kaffe. Efter nogle dej-
lige timer sætter vi atter næsen
hjemefter til Farum.

Tilmelding og betaling: On-
line på www.aeldresagen.dk/farum. Pris: 45 kr., der
dækker omvisning i Arboret
samt en kop kaffe og kage. An-
tal deltagere max 20 personer.
Sidste tilmelding 16. August
2023.

Turleder Lotte Østerbye
tlf. 29 26 03 44

Mail:

oesterbye@privat.dk

Turen er ikke egnet for gangbe-
sværede eller kørestolsbrugere.

Vinduesmuseet

Tirsdag 5. september.

Vi mødes ved Kulturhuset Farum senest kl. 10.00, hvorfra der bliver organiseret egen transport til museet.



Rundvisningen starter kl.10.30. Adressen er: VILLUM Window Collection, Maskinvej 4, 2860 Søborg.

Fantastisk interessant museum med vinduer fra stenalderen til i dag med tidslinjer og tidstunnel.

VILLUM Window Collection dokumenterer og formidler vinduets historie, udvikling og dets betydning for menneskers livskvalitet og adgang til lys, luft og udsyn.

VILLUM Window Collection er opkaldt efter civilingeniør Villum Kann Rasmussen, der er kendt for at have udviklet og produceret VELUX ovenlysvinduet.

Udstillingen blev desuden udvidet med bl.a. historiens ældste vinduer i 2021. Samlingen rummer cirka 300 historiske vinduer fra 1600-tallet og frem til i dag. Udstillingen er enestående i kraft af den omfattende fysiske samling af tekniske, håndværksmæssige og stilhistoriske eksempler på vinduets udvikling.

På Maskinvej 4 blev der produceret VELFAC facadevinduer, tilhører til VELUX ovenlysvinduer samt andre produkter. Efter rundvisningen spiser vi en lækker frokost på en god café ganske nær ved.

Prisen er 225,- kr. inkl. rundvisning og frokost med en genstand.

Antal : Max. 25

Tilmelding: Sidste frist fredag 1. september via www.aeldresagen.dk/farum

Arrangør: Claus Seeberg Friis
Tlf. 22 79 76 01

Mail: claus@seeberg-friis.dk



Vil du med op at flyve?

Onsdag 13. september.

Vi mødes på Værløse Flyhistoriske Hangar senest kl. 10.15.

Rundvisningen starter kl. 10.30.

Adressen er: Hangar 2, Heli-koptervej 2, Jonstrup, 3500. Egen transport til mødestedet.

Vi er så heldige her i Furesø, at vi har Flyvestation Værløse, som har været et aktivt hjem for flyvemaskiner fra 1934 til 2004. Tilstedeværelsen af fly på flyvepladsen udgør områdets ”sjæl” – og uden stadig tilknytning til og tilstedeværelsen af fly, mister området sin sjæl. Hangar 2 er hjemsted for et par kampfly fra ”Den Kolde Krig”, værksted til restaurering og udstilling af museums- og veteranflyn.



I løbet af rundvisningen, som varer 1,5 - 2 timer, vil vi få mulighed for at se og høre og ikke mindst stille spørgsmål til vores vidende guide, om en række fly bl.a. Draken, Starfighter, F-84, Thunderjet, T-33, T-Bird samt Lynx Helicopter, og af og til har de også en F-16 stående.



Efter rundvisningen spiser vi frokost på Flyvestationen. Prisen er 210 kr. inkl. rundvisning, frokost med øl/vand. Max. 40 personer. Vi bliver delt op i mindre grupper på typisk 8-10 deltagere. Tilmelding: Sidste frist fredag den 1. september via www.aeldresagen.dk/farum
Arrangør: Inger Friis
Tlf. 22 79 76 00
Mail: inger@seeberg-friis.dk

Heerup Museum

Torsdag 12. oktober.

Vi mødes kl. 9.00 ved busstoppested Farum Bytorv (lige ud for Kumbelhaven). Vi skal kl. 9.08 med bus S500 og skifte i Glostrup til bus 9A. Rundvisningen starter kl. 11.00. Adressen er: Kirkesvinget 1, 2610 Rødovre.

Kender I Heerups nisser? Hvis ikke, så check lige opslaget på Google: https://da.wikipedia.org/wiki/Henry_Heerup

Vi skal have en omvisning i museet for den internationalt kendte, men lokalt forankrede kunstner Henry Heerup.

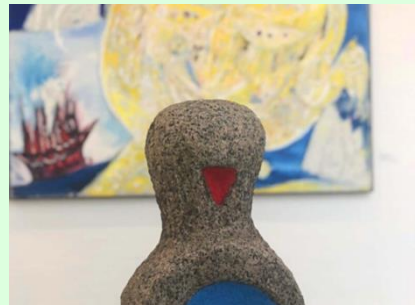
Heerup Museum ligger i Rødovregård, som er den sidste gård, der er tilbage af den gamle Rødovre landsby. Gården har tilhørt den samme slægt i næsten 200 år. Siden 1770 har fire generationer ejet gården. Rødovregård indeholder udover museet også et levende aktivitetshus.

Vi vil få indblik i og kendskab til Heerups liv og værk, se eksempler på og høre om Henry Heerups rolle for såvel datidens som nutidens kunst og kultur.

Henry Heerups kunstværker indbefatter blandt meget andet

malerier, litografier, stensulpturer, linoleumssnit, tegninger samt de såkaldte "skraldemodeller", som han komponerede af gammelt skrot og skrammel. Derudover har han skabt en lang række andre værker, heriblandt rumudsmykninger, gavlmalerier, bestillingskunst, bøger, illustrationer til bøger, logoer, ekslibris, bomærker, plakater og tegninger.

Vi skal se hvad Henry Heerup har skabt, men også ting af billedkunstneren Julie Nord.



Efter rundvisningen spiser vi en lækker frokost ganske nær ved.

Prisen er 225,- kr. inkl. rundvisning, frokost med øl/vand.

Antal: Max. 30

Tilmelding. Sidste frist fredag den 1. september via

www.aeldresagen.dk/farum

Arrangør: Claus Seeberg Friis

Tlf. 22 79 76 01

Mail: claus@seeberg-friis.dk

Deporteret til Sprogø og Livø

Torsdag 5. okt. kl. 14.00 –
16.00 Sted: Teatersalen i
Farum Kulturhus.

Vi skal indføres i et meget aktuelt emne, nemlig om da racehygiejnen foldede sig ud i Danmark i 1900-tallet.



Vores foredragsholder Henning Frandsen vil fortælle os om perioden fra 1911 til 1961 hvor Livø i Limfjorden husede en ø-anstalt for såkaldt antisociale og kriminelle åndssvage mænd.

Derefter vil han fortælle om perioden fra 1923 til 1961 hvor ”sexuelt løvsagtige åndssvage, unge piger og kvinder” kunne risikere at blive deporteret til Sprogø.

Derfor skulle disse ”minusindivider” forhindres i at få børn, blandt andet gennem interneering til Livø og Sprogø,

(tvangs-) kastration og sterilisation.

Foredraget dykker ned i udvalgte mænd og kvinders historie og navnlig om deres ophold på Livø og Sprogø og sætte det ind i en historisk ramme med omtale af bl.a. synet på fysisk og mentalt udviklingshæmmede gennem tiderne, darwinisme, degenerationsteori, racehygiejne og medlidenhedsdrab.

Pris: 80,00 kr.

Antal: Max 75

Tilmelding: Sidste frist 18. september via www.aeldresagen.dk/farum

Arrangør: Birthe Berger

Tlf. 26 16 96 11

Mail: birthe@berger.dk

Holmens Kirke

Mandag 23. oktober kl. 10.50

Mødested: Farum Station

Antal deltagere: max. 18

Pris: 70 kr.

Holmens Kirke er en af Københavns ældste kirker. Kirken blev oprindeligt opført som ankersmedje af Frederik II i

1563, men efterfølgende ombygget til kirke af Christian IV i 1619. Kirken rummer gravmonumenter over nogle af Danmarks største søhelte, bl.a. Niels Juel og Tordenskjold. På denne rundvisning vil kunsthistoriker Christian Claudio Apostoli vise rundt i Holmens Kirke og fortælle om både kirken og de personer, der gennem tiden har knyttet sig til den. Efterfølgende kan vi sammen spise lidt sen frokost i nærheden. Spisning er for egen regning. Tilmelding og betaling: via: www.aeldresagen.dk/farum

Arrangør: Anders Nipper

Telefon: 23 21 46 39

Mail:

andersnipper@gmail.com

Den hebraiske skole.

Onsdag den 15. november kl. 9.50 Mødested Farum Station.

Vidste I, at der findes 2 jødiske synagoger i København? Den store i Krystalgade og en lille, som hedder Machzikie Hadas, der ligger i Ole Suhrsgade. Det er den, vi skal besøge. Chabad, som er en filosofisk retning inden for Jødedommen, startede sine aktiviteter i

Denmark i 1996 og har haft til huse i Huset siden 2002, derfor hedder det Chabad.

Huset fungerer i dag som en base for aktiviteter med uddannelse for både børn og voksne, centreret omkring jødisk liv. Skolen har ca. 180 elever. Der er også en forretning, der sælger koshervarer og en slagterforretning.



I vil med besøget få et kendskab til et sted, som mange ikke kender og få et indblik i den jødiske kultur. At vi får mulighed for at spise frokost på en rigtig kosherrestaurant, er en yderligere gevinst.

Prisen er 220,- kr inkl. entré, rundvisning, frokost med drikkevarer (ikke alkohol) ekskl. transport.

Antal: Max 18 personer

Tilmelding: Sidste frist søndag den 5. november:

www.aeldresagen.dk/farum

Arrangør: Inger Friis

Tlf. 22 79 76 00

Mail: inger@seeberg-friis.dk

Rejse til Kalmar, Øland og Gotland

Søndag 20. til torsdag
24. august.

Tag med til store oplevelser på de svenske øer. Begge øer har en fantastisk natur og en meget interessant historie, men de er meget forskellige.

Først besøger vi Kalmar og nordens bedst bevarede renæssanceslot slot fra 1540.

Vi kommer på en dejlig tur på Øland, der er optaget på UNESCO's liste over verdenskulturarv.

Færgen sejler fra Os-karshamn til Gotland, hvor vi skal opleve denne interessante ø, herunder Visby med skønne naturomgivelser. Vi skal gå på opdagelse i selve byen. Vi kommer på en skøn rundtur både på nord- og sydøen. Visby er også optaget på UNESCO's liste over verdenskulturarv, og den var en af de vigtigste byer i Hansaforbundet. Se hele programmet på vor hjemmeside www.aeldresagen.dk/vaerloese.

Pris: 6799 kr. pr. person i delt dobbeltværelse, enkeltværelsestillæg 999 kr.

Prisen inkluderer: Kørsel med 4 stjernede turistbus inkl. broafgift og færgefart. Dansk rejseleder på hele turen og turhjælpere fra Ældre Sagen.

4 overnatninger på gode Best Western hoteller i Kalmar og Visby. 4 aftensmad, 2 frokostpakker dag 2 og 4, kaffe og brød dag 1, aftensmad på færgen dag 5. Entre til Kalmar Slot.

Tilmelding: den 1. juni kl. 14.00 på vort rejsemøde i Sattellitten. Husk tilmelding til mødet.

Eller fra d. 2. juni pr. mail mogensdalsgaard@outlook.dk
tlf. 21 27 62 12.

Arrangør: Vikingebuss Rejser, rejsegarantifond nr. 3402.

Turhjælpere: Connie og Mogens Dalsgaard



Vi får besøg af Morten fra Badehotellet

Torsdag 12. oktober kl. 14.00 i Satellitten



Kom i godt selskab med Morten fra Badehotellet.

Et spændende og musikalsk foredrag med Morten Hemmingsen fra den succesfulde tv-serie Badehotellet.

I foredraget fortæller Morten om, hvordan serien bliver til. Både med anekdoter fra optagelserne og om karakteren Morten, der går fra husmandsøn over skibsreder til aktiv frihedskæmper.

Undervejs synger Morten nogle af seriens og tidens sange, og vi tager en fælles snak om serien og dens budskaber.

Morten giver sine bud på, hvad der gør Badehotellet til en succes.

Hvordan skaber man en serie, der foregår for 90 år siden?

Hvad der sker bag kameraet på Badehotellet?

Hvordan Morten har fundet frem til ”Morten”?

Alt i alt, mød Morten Hemmingsen i en personlig og afslappet atmosfære og nyd et foredrag med flotte billeder og spændende historier fra Badehotellet, krydret med Mortens musik og smukke sangstemme.

Pris: 95 kr.

Sted: Satellitten, Bymidten 46.

Tilmelding: fra den 2. juni kl. 9.00.

www.aeldresagen.dk/vaerloese

Arrangør:

Mogens Dalsgaard



Rejse til Rhinen

Mandag 23. til lørdag 28. oktober.

Oplev de flotte vinmarker langs Rhinen, de idylliske byer og ikke mindst vinbyen Rüdesheim, hvor vi skal bo.

Vi kører turen gennem Tyskland med en overnatning, til den hyggelige vinby Rüdesheim am Rhein, hvor vi bliver indlogeret på Hotel Rüdesheimer Hof. Det er et pænt familiedrevet hotel, der har modtaget prisen for bedste 3-stjernet hotel i delstaten Hessen.

Alle værelser har bad/toilet, telefon og TV. Hotellet har en hyggelig restaurant med velsmagende mad, gårdhave og elevator.

Vi tilbringer en dag i Rüdesheim og omegn, hvor vi bl.a. skal køre ud i vinmarkerne med Winzerexpress . En byvandring hvor vi vil se de historiske bygninger og høre lidt om byens historie.

Vi skal besøge Niederwald-denkmål, et stort krigsmindesmærke fra krigen mod Frankrig i 1870-71.

At køre langs Rhinen er en stor oplevelse. Turen går til Koblenz og Deutsches Eck, stedet hvor floderne Mosel og Rhinen løber sammen. Herfra fortsætter vi langs Rhinens største biflod Mosel, til den berømte by Cochem. Efter frokost fortsætter turen over Hunsrück til Bingen, hvor vi igen krydser Rhinen.

Turens højdepunkt er en pragtfuld sejltur på Rhinen. Undervejs kommer vi forbi en række af de kendte borge langs Rhinen, og får et godt blik mod vinbjergene og de smukke vinbyer. Vi kører nu op på den sagnomspundne klippe Loreley, hvorfra man har en af de mest fantastiske udsigter over Rhinen og skråningerne langs floden.

(fortsætter næste side)

Se hele rejseprogrammet på www.aeldresagen.dk/vaerloese, hvor det også fremgår, hvad der er inkluderet i prisen, bl.a. dansk rejseleder og turhjælpere fra Ældre Sagen.

Pris: 6298 kr., enkeltværelsestillæg 875 kr.

Afgang fra Værløse Station.

Tilmelding: på Rejsemødet 1. juni kl. 14.00 i Satellitten eller på mail:

jan.brunings@gmail.com eller telefon:

20 20 65 85 fra 2. juni kl. 9.00.

Arrangør: Rejseriet Rejsegarantifond nr. 206.

Turhjælpere: Lisa og Jan Brünings



vestlige verden nu betragter
Kina som en rival.

Foredrag med Kinaeksperten Jan Larsen

Søndag 29. oktober
kl. 14.00

Udfordringen Kina – for os og de 1,4 milliarder kinesere.

Det aktuelle, ambitiøse og underholdende foredrag om dagens Kina. Om de store forandringer i kinesernes hverdag og arbejdsliv, den kommende supermagts svære rolle i verden og overraskende nye sider af samfundet og folket.

Kina fremstiller mange af vores varer, påvirker vores økonomi og tester sin supermagts-status, militært og politisk. Mange spørger, skal vi være bange for Kina? Andre undrer sig, er kineserne egentlig lykkelige hjemme i Kina?

Foredraget giver et skarpt billede af det kinesiske samfund. Fra politik, højteknologi til moral og ulighed. Den nu absolutte leder på livstid, Xi Jinping, har fået nye udfordringer i en periode, hvor landet er kommet i modvind, og den



Jan Larsen har i snart tyve år fulgt udviklingen i Kina på tæt hold, heraf seks år som TV-avisens korrespondent i Beijing.

Med sin store erfaring sætter han den aktuelle udvikling og de kinesiske vaner og uvaner sammen til et ærligt og direkte portræt af Kinas aktuelle udfordringer både ude og hjemme.

Pris: 95 kr.

Sted: Satellitten, Bymidten 46.

Tilmelding: fra den 2. juni kl. 9.00.

www.aeldresagen.dk/Vaerloese

Arrangør: Jan Brünings

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 Bordtennisclub, Farum Arena, hal 5.

Kontaktperson: Birgit Schlei-
mann 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 52 og 53

"Ballademagerne"

Onsdag kl. 13 - 16. Sted: Bil-
len under Kwicklys lagerbyg-
ning. 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 un-
dervejs - 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

Tirsdag kl. 10.00 - 13.00

Onsdag kl. 10.00 - 12.30

Torsdag kl. 9.00 - 17.00

Fredag kl. 10.00 - 17.00

Sted: Ældre Sagens lokaler i Farum Kulturhus. Brugere af billardbordet skal hver betale kr. 150,-/år, som betales til gruppelederen. Beløbet opkræves i januar og går til nyt klæde og f.eks. kridt.

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.

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.

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.

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. Pt. er vi 5 personer, der spiller forskellige brætspil.

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 yndlingspil 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
Foto: Birgitte Bay

*Alderen har to fordele.
Tænderne gør ikke længere ondt, og man hører ikke længere alt det dumme vrøvl, der bliver sagt rundt omkring én.*

George Bernard Shaw

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 problem-

stillinger. Målet er at udtrykke sig på engelsk. Leder: Kirsten Bundgaard Angeldorf.

Engelsk konversation for viderekomne

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.



Folkedans fra mange lande

Første mandag i måneden kl. 13-14.15. Sted: Dansesalen i Stien.



Holdet danser de sociale folke-
danske fra Balkan og andre steder,
hvor man ikke danser med
en partner, men mere som kæde-
dansen. Og til en herlig, livlig

musik. Vores danse er veleg-
nede til 60+ årige, og aktivite-
ten 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 pengegave, 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 kl. 10.30 - 12.

Sted: Gymnastiksalen i Farum Kulturhus.

Træn dig glad. Vi laver øvelser anbefalet af Ældre Sagens idrætskonsulent, både med og uden musik. Vi laver stående øvelser, ribbeøvelser og øvelser på madras. Kom og få gang i led og lemmer i et hyggeligt og socialt samvær med andre. Både for mænd og kvinder. Vel mødt. Al henvendelse til Karen Eng på tlf. 41 40 66 04.

Leder: Else Lassen

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.

Hundetræning

Hundetræning for hvalpe og voksne hunde torsdag fra 10-12.00 er pt. indstillet da holdet mangler en træner. Ved interesse venligst kontakt:
Susan Telling-Petersen
Tlf. 42 50 09 91

IT-café

Torsdag kl. 10 - 12.
Sted: Ældre Sagens lokaler i Farum Kulturhus. Få hjælp til oprettelse af MitID og rådgivning i brug af Windows, bærbare computere, tablets og smartphones. **Det er gratis**, og der sidder en lille flok rare mennesker, der vil gøre alt for at hjælpe dig. Du medbringer bare din egen computer, tablet eller telefon, så kigger vi på dit problem. Husk at tage dine adgangskoder og strømforsyning med. Du kan trygt komme. Tilbuddet er for alle, også ikke-medlemmer. Det er hjælp til selvhjælp og ikke undervisning. Vi kan give gode råd, hvis du overvejer at købe en computer. Vi hjælper også med at lave tilmeldinger til Ældre Sagens ture og arrangementer.
Leder: Torben Westergren

IT-hjælp hjemme

Der er mulighed for at få akut 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 til sit netværk. Måske kan vi også hjælpe med problemer med dit TV.

Du kan henvende dig til Jesper Hammer, tlf. 20 82 99 27 eller Ole Søndergaard, tlf. 60 76 88 12 mandag til fredag kl. 11 - 17.

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, som rummer historiske, kunstneriske eller arkitektoniske værdier, som 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. Delta gerne 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. 1½ 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 nyere 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. Venteliste.
Leder: Birthe Berger

Læsegruppe for mænd

Onsdag i lige uger kl. 14.00 – 16.00 i vores eget lokale 2 i Farum Kulturhus.

Denne gruppe er beregnet for mænd i alderen 60+, som gennem højtlesning af skønlitteratur bliver involveret og inspireret til at tale om det oplæste, eller lade snakken flyde og inddrage egne oplevelser.

Gruppen starter 6. september, og hvis man vil være med til, sammen med ligesindede, at få nogle gode oplevelser, skal man melde sig til Susanne tlf. 30 33 09 32

Der er ingen forberedelser for deltagerne, idet Susanne har valgt, hvad hun vil læse op af, og så tager man det derfra.
Leder: Susanne Spangsberg

Det er pudsigt, at der med de relativt få ord, som findes i sproget, kan siges så meget sludder!
Storm P

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.



Det har altså også en hel del fordele at komme op i årene.

Man får lige pludselig mængderabat på lysene til fødselsdagskagen.

Maurice Chevalier

Mad og hygge

Mandag kl. 16 - 19.30 i ulige uger. Sted: Skolekøkkenet på Stavsholtskolen.

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. Stavsholtskolens 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

Fredag kl. 10 – 13 i ulige uger.
Sted: Grafen, Farum Kulturhus.
Fredag den 3. marts havde musikholdet besøg af den kendte P2-radiovært Peter Filtenborg, som i årtier har kommenteret torsdagskoncerterne i DR.



Peter Filtenborg holdt foredrag om Miraklet, Mysteriet og Myten Mozart! Det var en stor, fantastisk oplevelse for alle deltagere på holdet.



Holdet er i skrivende stund (primo april 2023) lukket for tilgang. Men venteliste er oprettet, så du får besked, når der igen er ledige pladser på dette populære hold.
Leder: Jørgen Eggert Nielsen.

”Jeg har ikke én eneste hvid tangent på mit klaver. Min elefant røg for meget!

Victor Borge

Patchwork m.m.

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



Patchworkholdet har nu fungeret godt med sy- samt strikkesøj og en enkelt knipler.

Vi inspirerer hinanden og er efterhånden så drevne, at vi kan tilbyde begyndere i patchwork hjælp til at komme i gang.

Vi hygger med te og kaffe samt ikke mindst kage.

Leder: Else Bøghof.

Petanque 1

Fredag kl. 10 - 12 i sommerhalvåret fra april til medio oktober. Sted: Banerne ved Farum Svømmehal. Franskmændene kalder det Boule, når de hygges 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: Ældre Sagens lokale 2.

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 leder Gitte Åkjær

Hvis man når dertil, at man ikke længere lægger planer for fremtiden, kan man ligeså godt trække græstørvene over hovedet
Lise Nørgaard

”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 Café-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 rutinede/velspillende medlemmer. Leder: Bjarne Norman Jensen.



Fender Stratocaster er en elektrisk guitarmodel, produceret af *Fender Musical Instruments Corporation*, USA, fra 1954 til i dag. Modellen bruges af mange førende guitarister og har været med på mange historiske pladeindspilninger gennem tiderne.

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 3. torsdag hver måned kl. 14 – 16 i 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



Hvad kan det nytte, at man kan græsk og latin, når det eneste man har brug for er akvavit.

Storm P

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 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, 46 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 hygge snakke.

Leder: Sissi Jensen

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 Søltøft



Strikke-hækle gruppe

Torsdag kl. 13 – 15 i ulige uger.

Sted: Foreningslokalet i Farum Kulturhus.

Holdet er åbent for alle medlemmer af Ældre Sagen 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 svømmetræner i 25 meter
bassinet. Vi har livredder, ad-
gang til sauna, men ingen un-
dervisning. 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 ople-
vet siden sidst. De grammati-
ske øvelser styrker sprogfær-
digheden. Alt foregår i en hyg-
gelig og rar atmosfære.

Leder: Jens Stokkebye.

Vandreture 1 og 2

Sæsonen starter med et plan-
lægningsmøde med alle delta-
gere, 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 Kul-
turhus, 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 næ-
ste 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 kaffe-
pause, 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 afbudsplicht. 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*

Foto: Birgit Lindemann

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

Onsdage 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
Bridge 2	Lise Toft	30 70 27 43
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
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	Torben Westergren	42 74 88 04
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
Læsegruppe	Susanne Spangsberg	30 33 09 32
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
Snapselauget	Anne Grethe Mølgaard	21 76 87 21
Spansk forts. + studiegruppe	Søren Anker Nielsen	20 66 11 87
Stavgang 2	Sissi Jensen	25 75 01 51
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- hæklegruppe	Susanne Seerup	20 63 39 55
Svømning	Dorte Rørbeck	41 58 22 70
Trivial Pursuit	Marianne Wirth	22 35 39 03
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

En historie til eftertanke

En amerikansk forretningsmand tog på ferie til en lille mexicansk kystlandsby på lægens ordre. Ude af stand til at sove efter et akut telefonopkald fra kontoret den første morgen, gik han ud til molen for at rense hovedet.

En lille båd med en fisker havde lagt til kaj, og i båden lå flere store gulfinnede tun. Amerikaneren komplimenterede mexicaneren for kvaliteten af hans fisk.

"Hvor lang tid tog det dig at fange dem?" spurgte amerikaneren.

"Kun et lille stykke tid," svarede mexicaneren på overraskende godt engelsk.

"Hvorfor bliver du ikke længere ude og fanger flere fisk?" spurgte amerikaneren så.

"Jeg har nok til at støtte min familie og give et par stykker til venner," sagde mexicaneren, da han læssede dem op i en kurv.

"Men ... hvad laver du resten af din tid?"

Mexicaneren kiggede op og smilede.

"Jeg sover sent, fisker lidt, leger med mine børn, tager en siesta med min kone, Julia, og slentrer ind i landsbyen hver aften, hvor jeg nipper til vin og spiller guitar med mine amigos. Jeg har et fuldt og travlt liv, señor."

Amerikaneren lo og rejste sig. *"Sir, jeg er en Harvard M.B.A. og kan hjælpe dig. Du bør bruge mere tid på at fiske, og med overskuddet købe en større båd. På ingen tid kunne du købe flere både med det øgede træk. Til sidst ville du have en flåde af fiskerbåde."*

Han fortsatte: *"I stedet for at sælge din fangst til en mellemmand, ville du sælge direkte til forbrugerne og til sidst åbne din egen konservesfabrik. Du ville kontrollere produktet, forarbejdningen og distributionen. Du skulle selvfølgelig forlade denne lille kystfiskerby og flytte til Mexico City, derefter til Los*

Angeles og til sidst til New York City, hvor du kunne drive din ekspanderende virksomhed med ordentlig ledelse."

Den mexicanske fisker spurgte:
"Men, señor, hvor lang tid vil alt dette tage?"

Hvortil amerikaneren svarede:
"15-20 år. 25 måske?"

"Men hvad så, señor?"

Amerikaneren lo og sagde:
"Det er den bedste del. Når

tiden er inde, vil du annoncere en børsnoteering og sælge din virksomheds aktier til offentligheden og blive meget rig. Du ville tjene millioner."

"Millioner, señor? Hvad så?"

"Så ville du trække dig tilbage og flytte til en lille kystfiskerby, hvor du sov længe, fiskede lidt, legede med dine børn, tog en siesta med din kone og slentrede til landsbyen om aftenen, hvor du kunne nippe til vin og spille guitar med dine amigos..."



Sådan finder du Ældre Sagen i Farum Kulturhus

